
Problematic Social Media Use dan Self Efficacy Serta Social Comparison: Studi Deskriptif Perilaku Digital Gen-Z

Bonaventura Christian Adriel Verrel, Maureen Angelica Tiffany, Rizkyna Piper Aurielle,
Ade Iva Murty

Sampoerna University

Bonaventura.verrel@my.sampoernauniversity.ac.id

Abstract

With the rapid growth of the digitalization era, social media has become an integral part of everyday life, playing a significant role in communication, job world, education, politics, culture and health, almost every aspect of life, and most individuals are unable to live without the use of some form of social media at least once everyday, especially among Generation-Z. Despite this, public health experts have raised concerns on the behavioral and psychological consequences of particularly Problematic Social Media Usage (PSMU). PSMU have had several risks associated with it, especially with the rise of social media consumption such as brain rot and doom scrolling, this may have a detrimental effect towards one's attention, cognitive function and other cognitive abilities. However, within Indonesia, PSMU is still a rarely discussed variable despite the negative consequences. This study focuses on problematic social media usage that will be correlated with social comparison and self-efficacy. Through a quantitative method utilizing purposive sampling, and using Iowa-Netherlands Social Comparison Scale, Bergen's Social Media Use Scale, and General Self-Efficacy Scale to measure the respective points. This study targets university students around java island primarily in west and east java, where most participants originates in the Jabodetabek area with the generation-z as the population due to their susceptibility to high levels of social media usage. The current result of this study shows that there is a significant correlation between Problematic Social Media Usage and Social comparison, and a weak link between PSMU and Self-Efficacy. Future studies can use more relevant variables to correlate with PSMU such as anxiety.

Keyword: generation z; Problematic Social Media Use; self-efficacy; social comparison; social media

Abstrak

Seiring dengan pertumbuhan era digitalisasi, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia yang memainkan peran signifikan dalam beberapa aspek seperti komunikasi, dunia kerja, pendidikan, politik, budaya, dan kesehatan. Saat ini, sebagian besar individu tidak dapat hidup tanpa menggunakan media sosial setiap hari, terutama di kalangan Gen-Z. Meskipun demikian, tenaga profesional kesehatan menyatakan kekhawatiran terhadap konsekuensi perilaku dan psikologis dari Problematic Social Media Use (PSMU) atau dalam bahasa Indonesia Penggunaan sosial media yang problematik. PSMU dikaitkan dengan beberapa risiko, terutama dengan meningkatnya konsumsi media seperti brain rot dan doom scrolling. Hal ini dapat memberikan dampak buruk terhadap perhatian, fungsi kognitif, dan kemampuan kognitif lainnya. Namun, di Indonesia PSMU masih menjadi variabel yang jarang dibahas meskipun memiliki konsekuensi negatif tersebut. Penelitian ini membahas bagaimana variabel PSMU berkorelasi dengan social comparison dan self-efficacy. Melalui metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling, penelitian ini menggunakan instrumen Iowa-Netherlands Social Comparison Scale, Bergen's Social Media Use Scale, dan General Self-Efficacy Scale untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial, perbandingan sosial, dan self-efficacy. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa dari generasi Z sebagai populasi utama, yang berdomisili di sekitar Pulau Jawa, terutama di Jawa Barat dengan fokus di area jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara Problematic Social Media Usage dan social comparison, dan hubungan yang lemah antara PSMU dan Self-Efficacy. Riset selanjutnya bisa mencoba studi PSMU dengan variabel yang lebih relevan dengan penggunaan media sosial seperti yang dilakukan pada riset di luar Indonesia seperti kecemasan.

Kata Kunci: Generation z; Problematic Social Media Use; Self-Efficacy; Social Comparison; Social Media



Pendahuluan

Generasi Z atau Gen-Z adalah generasi yang lahir di tengah perkembangan evolusi teknologi digital. Sejak kecil, Gen-Z dapat menggunakan beragam fitur teknologi digital yang menjadi tulang punggung dari berbagai *technological devices*. Riset-riset sebelumnya telah mendiskusikan bahwa teknologi digital bisa memiliki efek yang dilematik, dapat bersifat positif dan bermanfaat atau, bisa menjadi hal yang berbahaya terhadap kemajuan Gen-Z. Sebagai contoh, media sosial dapat membantu Gen-Z untuk bisa membangun citra diri, menemukan komunitas, dan mengekspresikan diri (Nurlaila et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku digital merupakan hal signifikan bagi Gen-Z (Nikijuluw et al. 2020), Perilaku digital dapat didefinisikan sebagai dapat didefinisikan sebagai pengetahuan, sikap, dan tindakan terhadap dunia di sekelilingnya yang terkait dengan teknologi digital. Misalnya menggunakan media sosial, mencari informasi, atau bahkan menggunakan teknologi dengan cara lain. Penggunaan teknologi digital sendiri membutuhkan pemahaman mengenai durasi penggunaan serta dampaknya dalam kehidupan manusia. Dari sekian banyak hal positif manfaat teknologi digital, teknologi juga dapat membangun beberapa kondisi negatif seperti addiction, Fear of Missing Out serta Problematic Social Media Usage.

Di Indonesia, banyak penelitian PSMU (*Problematic Social Media Use*) yang mengutamakan hal seperti anxiety, mental well-being, dan secara umum hanya melakukan riset untuk kesehatan mental. Riset PSMU di Indonesia masih tergolong terbatas, yakni hanya mencakup sekitar 10% dari keseluruhan riset yang telah dilakukan di tingkat global. Hal ini menjadi perhatian mengingat jumlah pengguna media sosial di Indonesia terbilang besar, mencapai kurang lebih 185 juta jiwa. Selain itu, riset yang ada sejauh ini masih terfokus pada hubungan PSMU dengan variabel tertentu, seperti mental distress, harga diri, dan kesehatan mental secara umum (Nurwala, 2025; Wati, 2024; Tewu et al., 2025). Dengan masifnya peningkatan penggunaan media sosial, kaum usia muda menjadi yang paling rentan untuk bisa mengalami efek negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental mereka (Agyapong-Opoku, 2025). Riset oleh QCMHR (2023) mendiskusikan bahwa lebih dari 15 juta remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Prevalensi masalah ini dan risiko penggunaan media sosial mengindikasikan kepentingannya mengeksplorasi lebih dalam tentang Problematic Social Media Usage, apalagi di konteks Indonesia untuk memberikan kesadaran masalah ini.

Problematic Social Media Use

Problematic sosial media use atau biasa disebut PSMU, dapat didefinisikan sebagai penggunaan platform media sosial yang berlebihan dan tidak terkendali sehingga berdampak negatif terhadap fungsi dan kesejahteraan penggunanya (Arness & Ollis, 2022). Menurut Kuss & Griffiths



(2017), PSMU memiliki beberapa karakteristik yang serupa dengan adiksi terhadap internet seperti kebiasaan memeriksa media sosial secara berlebihan, terlalu terpaku pada interaksi daring, dan ketidakmampuan untuk mengurangi penggunaan meskipun telah mengalami dampak negatif. Namun, perbedaannya adalah bahwa PSMU dapat mendistrupsi interaksi tatap muka yang penting dan perkembangan keterampilan sosial dalam kehidupan nyata, yang dapat memperburuk masalah kesehatan mental (Király et al., 2020). Hal ini didukung oleh penemuan Moretta et al. (2022) yang mengemukakan bahwa PSMU dapat mengakibatkan perilaku seperti perubahan suasana hati yang terus-menerus, konflik intrapersonal dan interpersonal, penarikan diri dari kehidupan offline, menganggap media sosial online sebagai aktivitas utama dalam kehidupan, kecemasan berlebihan karena tidak memiliki akses ke media ini, dan/atau penggunaan media sosial yang tidak dapat dikendalikan. PSMU juga memiliki enam komponen utama yang berperilaku adiktif seperti salience, tolerance, mood modification, withdrawal, dan konflik (Zarate et al., 2023).

Selain itu, semakin banyak jumlah platform media sosial yang dimiliki dan digunakan secara aktif oleh seseorang, akan semakin tinggi risiko perkembangannya PSMU. Di mana dalam konteks para remaja yang umumnya mempergunakan berbagai macam akun media sosial seperti Instagram, Tiktok, dan Twitter, yang mengekspos mereka ke fitur yang berpotensi adiktif, sebagai contoh: pengguliran tanpa henti, umpan balik instan, dan validasi sosial melalui fitur "*likes and comments*" yang akan menciptakan siklus yang tidak sehat, semakin berkontribusi ke simptom PSMU, seperti kecemasan dan isolasi sosial (Montag et al., 2019; Syazwani et al., 2025; Vannucci et al., 2017).

Social Comparison

Social Comparison atau perbandingan sosial didefinisikan sebagai dorongan bawaan yang dimiliki setiap individu untuk menentukan nilai diri mereka sendiri, serta membentuk opini dan keyakinan diri mereka, berdasarkan cara mereka memandang diri mereka sendiri jika dibandingkan dengan orang lain yang dilalui oleh evaluasi terhadap kesamaan dan perbedaan di antara mereka (Festinger, 1954; Wood, 1989). Proses kognitif sosial ini melibatkan pembentukan penilaian diri dengan cara membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain dalam hal tingkat kekayaan, prestasi akademik, status sosial, dan dimensi lainnya. Festinger (1954) menyatakan perbedaan arah perbandingan ini dapat dibagi menjadi tiga kategori, yakni *upward comparison* (perbandingan ke atas), *parallel comparison* (perbandingan sejajar), dan *downward comparison* (perbandingan ke bawah). Di antara ketiga kategori itu, *upward comparison* merupakan hal yang biasa terjadi dalam situasi sosial, di mana hal ini terjadi saat seorang individu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang mereka persepsikan sebagai "lebih baik" mengenai beberapa karakteristik seperti kemampuan atau status (Levin et al., 2022).



Selain itu, perbandingan sosial juga dapat disubdivisikan menjadi dua domain spesifik, yaitu perbandingan kemampuan, di mana orang menghakimi karakteristik dan pencapaian diri mereka sendiri, dan perbandingan pendapat, yang biasa terjadi di situasi ambigu untuk membantu membentuk pendapat mereka di masa depan (Festinger, 1954; Gibbons & Buunk, 1999; Guimond, 2006; Lewin et al., 2022; Suls et al., 2002). Platform media sosial pun menawarkan kesempatan untuk orang-orang berobservasi dan membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam konteks digital. Sebuah penemuan oleh Lewin et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan yang tidak terkendali atau adiksi terhadap media sosial itu berkorelasi dengan perbandingan sosial, di mana, lebih spesifiknya, individu yang menunjukkan perbandingan sosial yang lebih luas juga menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih intens, termasuk pemakaian secara rutin per hari dan perasaan ketinggalan. Selanjutnya, paparan terhadap gambaran yang dapat memicu perbandingan ke atas di media sosial membuktikan penyebab nilai harga diri yang rendah dibandingkan dengan perbandingan ke bawah (Taylor & Armes, 2024; Vogel et al., 2014).

Kecenderungan dalam melakukan *upward comparison* ini kemungkinan besar dapat mengakibatkan perubahan signifikan dalam kondisi psikologis individu (Che et al., 2025). Dalam riset yang sama, dijelaskan bahwa di bawah "efek kontras" ini, individu akan mempertanyakan kemampuan dan kadar dirinya serta menurunkan penilaian diri mereka. Secara intrinsik, proses ini memiliki kaitan dengan efikasi diri atau *self-efficacy*, karena seseorang yang memiliki efikasi diri emosional terkait emosi negatif dan efikasi diri akademis menemukan bahwa keyakinan diri mereka berkorelasi positif dengan persepsi mereka terhadap kualitas lingkungan sekitar (Sergi et al., 2023; Taylor & Armes, 2024). Ketika penggunaan media sosial yang berlebihan dan tak terkendali secara konstan memicu perbandingan ke atas, maka hasil "*upward pressure*" dan penilaian diri negatif secara langsung dapat mengurangi persepsi efikasi diri seseorang, sehingga mengganggu penilaian yang stabil dan akurat terhadap kemampuan dirinya sendiri (Wang et al., 2023).

Self-Efficacy

Proses membandingkan situasi serta kemampuan diri dengan orang lain ini adalah bagian dari perkembangan persepsi efikasi diri atau *perceived self-efficacy*, yang didefinisikan oleh Albert Bandura (1997) sebagai keyakinan, persepsi, atau ekspektasi yang dimiliki individu terkait dengan kemampuannya untuk mencapai tujuan. Dalam konteks edukasi, hal ini secara spesifik merujuk kepada keyakinan para individu terhadap kemampuan untuk belajar atau menyelesaikan tugas yang ditentukan, yang mencakup mengidentifikasi peluang dan tantangan terkait (Diaz et al., 2022; Schunk, 1991). Sebagai kunci komponen dari perkembangan konsep diri, efikasi diri itu bukan atribut statis, tetapi sebuah koleksi dinamika keyakinan yang diperbarui secara berkelanjutan dan



ditingkatkan melalui interaksi dengan lingkungan sekitar (Singh et al., 2025). Teori ini mengagaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menganggap rintangan sebagai tugas yang perlu dikuasai, bukan ancaman. Namun, para individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menjauhi tugas yang berat dan berkinerja buruk karena mereka tidak memiliki mekanisme penanggulangan, yang mengakibatkan mereka menjadi cemas dan gagal menyelesaikan tugas yang ada (Hiustra et al., 2024; Wilde & Hsu, 2019).

Perkembangan dari keyakinan diri ini berasal dari berbagai macam sumber yang telah dijelaskan oleh Bandura (1997), yakni *mastery experience* (pengalaman penguasaan), *vicarious experience* (pengalaman tidak langsung), *verbal persuasion* (persuasi verbal), dan *physiological and affective states* (keadaan fisiologis dan afektif). *Vicarious experience* atau pengalaman penguasaan, khususnya, dapat diperoleh dari melihat atau mendengar orang lain untuk dibandingkan, yang secara langsung mengaitkan pengamatan sosial dengan penilaian diri (Hiustra et al., 2024). Menurut Singh et al. (2025), media sosial dapat meningkatkan efikasi diri dengan menyediakan platform untuk belajar dan umpan balik dari sesama. Media sosial juga dapat menghadirkan risiko saat para pengguna membandingkan hidup mereka dengan orang lain, karena pandangan para remaja terhadap kemampuan mereka dapat terkena dampak perbandingan sosial negatif yang merupakan hasil dari frekuensi keseringan cerita sukses dan pengalaman yang dipilih secara cermat di media sosial. Dalam studi yang sama, para penulis mengagaskan bahwa membandingkan hidup asli mereka dengan hidup yang idealis yang ditunjukkan dalam media sosial dapat membuat para individu merasa kurang kompeten atau percaya diri, yang lalu dapat menurunkan efikasi diri mereka dan menciptakan sebuah siklus yang menghambat mereka untuk berkembang dan berhasil.

Dari latar belakang yang telah disebutkan tentang *problematic social media use*, *self-efficacy*, dan *social comparison*, riset ini bertujuan untuk mengeksplor PSMU lebih dalam, terutama di Indonesia, di mana riset ini berbeda dengan riset sebelumnya dengan menggunakan *problematic social media use* sebagai variabel dependen, bukan variabel independen. Dengan adanya tiga variabel mengajukan 2 hipotesis;

Hipotesis 1

H0: Tidak ada Korelasi antara *Problematic Social Media Usage* dan *Social Comparison*

H1: Adanya korelasi antara *Problematic Social Media Usage* dan *Social Comparison*

Hipotesis 2

H0: Tidak ada korelasi antara *Problematic Social Media Usage* dan *Self-Efficacy*

H1: Ada korelasi antara *Problematic Social Media Usage* dan *Self-Efficacy*



Dengan Pertanyaan Penelitian:

Apakah *Problematic Social Media Usage* terdapat korelasi signifikan dengan *Social Comparison* dan *Self-Efficacy*?

Metode Desain

Penulisan ini menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif, atau dikenal sebagai desain kuantitatif korelasional. Penelitian ini diikuti dengan penggunaan metode kuesioner (angket) yang disebarakan via *Google forms*. Kuesioner ini disusun menggunakan skala Likert, sebagai alat ukur untuk menilai sikap, persepsi, dan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pertanyaan yang diberikan yang telah disesuaikan dengan variabel yang diteliti. Variabel-variabel tersebut meliputi *social comparison*, *problematic social media use (PSMU)*, dan *self-efficacy*.

Partisipan

a. Populasi

Dalam penelitian ini, populasi merujuk terhadap seorang mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dari berbagai universitas yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

b. Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti telah menetapkan beberapa kriteria sampel yang akan digunakan, yakni:

- a. Responden merupakan seseorang WNI yang terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Universitas
- b. Responden berusia diantara 16 - 24 tahun
- c. Responden tidak terdiagnosis klinis dengan gangguan mental apa pun

Sampel total di dalam riset ini merupakan 101 mahasiswa yang berasal dari Indonesia.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Sehubungan dengan tujuan penelitian ini, teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut:

1. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan maksud untuk memperoleh fakta-fakta



mengenai fenomena yang ada di dalam objek penelitian secara aktual dan sistematis. Kuesioner ini mendapatkan jawaban melalui skala Likert dengan tingkat persetujuan yang terdiri dari 5 pilihan skala yang mempunyai beberapa gradasi mengenai *self-efficacy* dan problematic social media usage, yakni: Sangat Setuju (SS) hingga Sangat Tidak Setuju (STS), Sangat Sering (SS) hingga Sangat Jarang (SJ).

2. Instrumen Penelitian

Dalam pengukuran variabel terikat maupun bebas dan hubungan yang dimiliki mereka dari penelitian ini, 3 bentuk instrumen digunakan sebagai alat ukur setiap variabel. Instrumen yang digunakan antara lain:

a. *Bergen's Social Media Addiction Scale (BSMAS)*

Alat instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *problematic social media usage* (PSMU) pada penelitian ini adalah Bergen's Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang dikonstruksikan oleh Cecilie Schou Andreassen, et al., (2016) yang diadaptasikan dari Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), yang dibuat oleh Andreassen et al. pada tahun 2012. BSMAS mengukur perilaku penggunaan sosial media problematik selama dua belas bulan terakhir dengan 6 aitem yang diukur melalui skala Likert dengan 5 pilihan bergradasi.

Instrumen ini telah diuji dan terbukti menerima hasil reliabilitas internal sebesar 0.88 melalui Cronbach's alpha. Selain dari itu, BSMAS memiliki validitas konstruk dan validitas konvergen yang kuat, sehingga mendukung efektivitasnya dalam mengukur penggunaan media sosial problematik (Bottaro et al., 2025).

Tercantum merupakan beberapa pertanyaan sampel:

1. Menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan sosial media atau berencana menggunakan media sosial.
2. Merasakan desakan untuk semakin sering menggunakan media sosial.
3. Menggunakan media sosial untuk melupakan masalah-masalah pribadi.

b. *INCOM (Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure)*

Alat instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel social comparison pada penelitian ini menggunakan instrumen Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) yang dikonstruksikan oleh Gibbons dan Buunk pada tahun 1999. Instrumen ini mencakup 11 aitem dan dua dimensi yang terukur yakni; kemampuan, dan pendapat. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan bergradasi dari Sangat Sering



(SS) hingga Sangat Jarang (SJ). Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan merupakan adaptasi INCOM dari Fauzie (2022).

Instrumen ini telah diuji dan terbukti melalui berbagai pengujian empiris untuk memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Secara spesifik, instrumen ini menunjukkan validitas konstruk yang baik melalui analisis faktor (Schneider & Schupp, 2011). Selain dari itu, instrumen ini telah menerima hasil reliabilitas internal diatas 0.80 melalui Cronbach's alpha, menunjukan adanya reliabilitas yang cukup tinggi (Veleda et al., 2024).

Tercantum merupakan beberapa pertanyaan sampel:

1. Saya sering membandingkan apa yang dilakukan orang yang saya cintai dengan apa yang dilakukan orang lain.
2. Saya selalu menaruh banyak perhatian pada bagaimana saya melakukan sesuatu dibandingkan dengan bagaimana orang lain melakukan sesuatu.
3. Jika saya ingin mengetahui seberapa baik saya telah melakukan sesuatu, saya membandingkan apa yang telah saya lakukan dengan apa yang telah dilakukan orang lain.

c. *Self-Efficacy Scale*

Alat instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel self-efficacy pada penelitian ini menggunakan Self Efficacy Scale yang dikembangkan oleh Bandura. Instrumen ini digunakan untuk mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi dan menyelesaikan tugas tertentu. Skala ini menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban yang bergradasi dari Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS).

Instrumen ini telah diuji dan terbukti untuk memiliki realibilitas yang cukup tinggi melalui Cronbach's Alpha yang menghasilkan skor 0.80 hingga 0.90. Instrumen ini juga memiliki validitas konstruk, konvergen, dan kriteria yang baik melalui pengujian di berbagai studi (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Tercantum merupakan beberapa pertanyaan sampel:

1. Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras.
2. Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya.
3. Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya.

Teknik Analisa Data

Teknik analisis yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini merupakan uji korelasi melalui Pearson yang menunjukkan hubungan korelasional antara variabel yang diteliti. Analisis ini dilakukan melalui aplikasi Statistical Product and Service Solutions (SPSS 26), dimana hasil pengumpulan data. Dalam uji korelasi tersebut, peneliti menggunakan α cronbach dalam menemukan realibilitas dari hasil analisis.

Hasil

Secara total, dari 101 responden, penelitian ini meliputi 70% perempuan dan 30% laki-laki, yang menyetujui untuk menjadi partisipan pada penelitian ini.

Tabel 1. Identitas Kelamin Partisipan

No	Gender	N (Jumlah)	Persentase
1	Laki-laki	30	29,7%
2	Perempuan	71	70,3%

Hasil yang bisa dilihat di Tabel 2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berasal dari mahasiswa angkatan 2021 dan sebelumnya, yakni sekitar 38,6% sampel, dan mahasiswa angkatan 2022 dan sesudahnya sekitar 61,4%.

Tabel 2. Angkatan Mahasiswa

No	Angkatan Mahasiswa	N (Jumlah)	Persentase
1	2021 ke atas	39	38,6%
2	2022	3	3%
3	2023	28	27,7%
4	2024	23	22,8%
5	2025	8	7,9%

Salah satu data utama yang harus di cari merupakan level partisipan dengan *Problematic Social Media Usage*.

Tabel 3. Level PSMU Partisipan

No	Level PSMU	N
1	Risiko Rendah	30
2	Risiko Medium	65
3	Risiko Tinggi	6

Tabel 3. menunjukkan bahwa 64,3% partisipan Gen-Z pada penelitian ini mengalami PSMU pada tingkat medium, 29,8% pada tingkat rendah, dan 5,9% pada tingkat tinggi.



Tabel 4. Korelasi antara *Self-Efficacy*, *Problematic Social Media Use*, *Social Comparison*

		PSMU	SE	SC
PSMU	(r)	1	-.018	.521**
	Sig		.859	.000
	N	101	101	101
SE	(r)	-.018	1	.021
	Sig	.859		.833
	N	101	101	101
SC	(r)	.521**	0.21	1
	Sig	.000	.833	
	N	101	101	101

Uji hipotesis pertama memperlihatkan hasil H0 ditolak, yang bermakna bahwa terdapat hubungan antara PSMU dan Social Comparison dengan adanya $r: .521$ dalam tabel 5. Namun di sisi lain, Uji hipotesis kedua menampilkan hasil yang berbeda, yakni penerimaan H0, yang bermakna tidak terdapat hubungan antara PSMU dan Self-Efficacy dengan $r: -.018$. Maka dari itu, untuk pengujian hipotesis pertama mengenai korelasi antara Problematic Social Usage dan Social Comparison, penelitian ini menolak hipotesis null. Sedangkan untuk hipotesis kedua dengan korelasi antara Problematic Social Media Usage dan Self-Efficacy, hipotesis null dinyatakan diterima. Hasil hipotesis tersebut, menunjukkan bahwa PSMU berkorelasi positif signifikan dengan social comparison, namun tidak berkorelasi dengan self-efficacy

Diskusi

Studi ini menjawab keingintahuan mengenai deskripsi perilaku digital Generasi Z, yang selama ini memberikan gambaran berbagai permasalahan dan tantangan yang memerlukan riset-riset empiris untuk memahaminya lebih lanjut. Pertanyaan penelitian dalam studi ini yaitu, apakah terdapat korelasi signifikan antara PSMU dan Social Comparison serta Self-Efficacy. Berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis turunannya terlihat hasil korelasi signifikan dan positif antara PSMU dan Social Comparison serta ketiadaan hubungan antara PSMU dan Self-Efficacy.

Festinger (1954) membangun social comparison theory yang mengingatkan bahwa manusia sejak lama telah memiliki kecenderungan yang tinggi untuk membandingkan dirinya dengan manusia lain. Pada zaman revolusi digital ini, perilaku ini terlihat dalam penggunaan media sosial oleh para individu yang memakai media sosial sebagai medium memvalidasi dirinya. Maka dari itu, hasil tersebut menjelaskan mengapa tingkat PSMU berkorelasi secara signifikan dengan social comparison. Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain mendorong perilaku penggunaan sosial media sebagai cara untuk mendapatkan kepastian sosial.



Hasil non-correlation antara PSMU dan Self-Efficacy menjadi bukti bahwa Self-Efficacy merupakan "platform" mandiri dalam diri seseorang, yang tidak memerlukan atau terpengaruh oleh kecanduan atau tidak kecanduan seseorang dalam menggunakan media sosial. Bisa terjadi, seseorang dengan PSMU yang tinggi adalah individu yang memiliki keyakinan diri bahwa dirinya memiliki kompetensi dalam menjalankan tugasnya sehari-hari. Di samping itu, responden penelitian studi ini sebagian besar merupakan anggota Generasi Z yang sudah bekerja. Kenyataan menunjukkan di masa ini penggunaan media sosial merupakan fungsionalitas yang sangat dibutuhkan. Mulai dari menjalankan peran-peran sosial, hingga menangani kebutuhan belajar, perbankan, seni dan budaya.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa perilaku digital Generasi Z merupakan representasi dari resiliensi kognitif yang tinggi. PSMU menjadi kondisi yang justru mendukung bagaimana Generasi Z bisa bertahan dalam gempuran perubahan-perubahan cepat dan mendasar dalam dunia digital. Generasi Z lahir dalam dunia yang semakin "digitalized" yang membentuk pola pikir dan perilaku mereka yang lebih kokoh dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Sebagai contoh. Durasi penggunaan yang lama, ataupun doom scrolling tidak menjadi gangguan terhadap self-efficacy mereka, keyakinan akan kompetensi diri serta kepercayaan diri merupakan hal yang tidak terpengaruh oleh perilaku digital seperti PSMU.

Simpulan dan Saran

Simpulan

- PSMU berkorelasi signifikan dengan *Social Comparison* yang menunjukkan bahwa semakin tingginya perilaku membandingkan diri, maka semakin tinggi pula perilaku PSMU.
- Ketidakadaan korelasi antara PSMU dan Self-Efficacy menunjukkan bahwa Self-Efficacy tidak dipengaruhi oleh tingkat PSMU, sehingga individu dengan PSMU tetap mampu menjalankan tugas sehari-hari secara efektif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk sisi teoritis dan praktis. Namun, terutama perlu di sebutkan bahwa kekuatan dari riset ini berada dalam fokusnya terhadap perilaku digital Generasi Z dengan konteks Indonesia yang secara spesifik memposisikan Problematic Social Media Use (PSMU) sebagai variable independen, yang sampai saat ini masih jarang dibahas. Dengan menggunakan instrumen yang sudah mapan seperti Bergen's Social Media Addiction Scales (BSMAS), INCOM, and the General Self-Efficacy Scale, penelitian ini berhasil untuk menunjukkan adanya kolerasi yang signifikan antara PSMU dan social comparison.



Tetapi, riset ini memiliki kelemahan dalam generalisasi data yang terbatas karena mayoritas dari 101 partisipan merupakan mahasiswa yang berada di wilayah Jabodetabek dengan beberapa mahasiswa lainnya yang berada di Jawa Barat dan Jawa Timur. Sehingga hal ini membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hasil penelitian kepada populasi Generasi Z yang lebih luas serta beragam di seluruh wilayah Indonesia.

Maka dari itu, berdasarkan evaluasi ini, penelitian-penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan demografis sampel mereka agar dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai daerah di Indonesia untuk mewujudkan perspektif yang lebih nasional. Selain itu, meskipun instrumen saat ini dapat menghasilkan reliabilitas internal yang tinggi, ada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan atau menyaring skala pengukuran yang secara kultural lebih cocok untuk populasi Indonesia. Adaptasi semacam itu akan lebih baik dalam menangkap nuansa lokal dalam interaksi sosial serta persepsi diri yang mungkin terlewatkan oleh model skala pengukuran yang berpusat pada kultur Barat. Terakhir, karena penelitian ini menemukan koneksi yang lemah antara hubungan PSMU dan self-efficacy, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengeksplor variabel lainnya yang mungkin lebih relevan terhadap pengalaman digital Indonesia seperti kecemasan atau berbagai ragam ketangguhan kognitif.

Daftar Pustaka

- Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2020). Bergen Social Media Addiction Scale [Dataset]. <https://doi.org/10.1037/t74607-000>
- Arness, D. C., & Ollis, T. (2022). A mixed-methods study of problematic social media use, attention dysregulation, and social media use motives. *Current Psychology*, 42(28), 24379–24398. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03472-6>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- Bottaro, R., Griffiths, M. D., & Faraci, P. (2025). Meta-analysis of Reliability and Validity of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01461-x>
- Cindy Nurlaila, Qurrotul Aini, Sharla Setyawati, & April Laksana. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.464>
- Che, C., He, Y., & Zhou, M. (2025). Effects of social comparison on variety-seeking behavior: the roles of lack of perceived control and self-reflection. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1534275>
- Díaz Mujica, A., Sáez Delgado, F., Cobo Rendón, R., Del Valle Tapia, M., López Angulo, Y., & Pérez



- Villalobos, M. V. (2022). Revisión sistemática sobre autoeficacia en universitarios: conceptualización y medición. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología Y Ciencias Afines*, 39(2). <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.3>
- Fauzie, A. S. (2022). *Pengaruh social comparison terhadap self-presentation pada emerging adulthood pengguna Instagram* (Skripsi, Universitas Pembangunan Jaya).
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (2012). Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure [Dataset]. <https://doi.org/10.1037/t03438-000>
- Hiustra, M. L., Pangaribuan, C. H., & Tri Wismiarsi. (2024). The Dynamic Interactions of Social Media Use, Self-Efficacy, Academic Resilience, and Learning Engagement in College Students. *Digismantech (Jurnal Program Studi Bisnis Digital)*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.30813/digismantech.v4i2.7605>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lewin, K. M., Ellithorpe, M. E., & Meshi, D. (2022). Social comparison and problematic social media use: Relationships between five different social media platforms and three different social comparison constructs. *Personality and Individual Differences*, 199(111865), 111865. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111865>
- Linda, W., & De, M. (n.d.). HARGA DIRI DAN PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE PENGGUNA TIKTOK | Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. Retrieved April 15, 2026, from <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/27225>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. N. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152286. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Nikijuluw, G. M. E., Rorong, A., & Londa, V. Y. (n.d.). PERILAKU MASYARAKAT DI ERA DIGITAL (STUDI DI DESA WATUTUMOU III KECAMATA KALAWAT KABUPATEN MINAHASA UTARA).
- Nurmala, I., Muthmainnah, M., Hsieh, G. J., Salim, L. A., Nadia, A., Devi, Y. P., Chen, C. Y., Huang, R. Y., Chen, J. S., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2025). Problematic Social Media Use and Mental Distress among Indonesian and Taiwanese University Students: Comparing Problematic Generalized Use and Specific Problematic YouTube Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01517-y>
- Schneider, S., & Schupp, J. (2011). The Social Comparison Scale: Testing the Validity, Reliability, and Applicability of the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) on the German Population (SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research No. 360). Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW). <https://hdl.handle.net/10419/150905>



- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>
- QCMHR. (2023, May 26). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report (Bahasa Indonesia). <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Tewu, D., Destine, D., & Gunawan, I. (2025). Analysis of Social Media User Growth and Its Implications for Digital Marketing Strategies in Indonesia 2024. *International Journal of Management Studies and Social Science Research*, 07(03), 236–245. <https://doi.org/10.56293/IJMSSSR.2025.5623>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Sergi, M. R., Picconi, L., Saggino, A., Fermani, A., Bongelli, R., & Tommasi, M. (2023). Psychometric properties of a new instrument for the measurement of the perceived quality of distance learning during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1169957>
- Singh, P., Kewalramani, S., & Chandra, R. (2025). Social Media Use and Perceived Self-Efficacy of Adolescents from Government and Private Schools. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(7), 180–185. <https://doi.org/10.63682/jns.v14i7.5356>
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social Comparison: Why, With Whom, and With What Effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159–163. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00191>
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- Syazwani, F., Hendrawan, D., & Siang, T. J. (2025). A Descriptive Study of Adolescents' Problematic Social Media Use (PSMU) based on the Number of Actively Used Social Platforms. *Sains Humanika*, 17(3-2), 77–82. <https://doi.org/10.11113/sh.v17n3-2.2271>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Veleda, G. W., Seoane, G. R., Ezequiel, G. R., Ferreira, C. M., de Figueiredo, V. L. M., Meyer, T. S., Araújo, J. M. G., Rizo, L., de Azevedo Cardoso, T., de Aguiar, K. R., & Souza, L. D. M. (2024). Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure for the Brazilian context. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 46, e20220573. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0573>
- Greene, A., Baugh, M., Sherwood-Laughlin, C., Greathouse, L., Galyan, J., Simić Stanojević, I., Sangmo, D., Jozkowski, K., Dubie, M., & Chow, A. (2024). Development of a sexual consent intervention for adolescents with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(5), e13272. <https://doi.org/10.1111/jar.13272>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, Y., Pegna, A. J., & Framorando, D. (2023). The effect of social comparison on effort: When similar and slightly better peers increase effort-related cardiovascular responses. *International Journal of Psychophysiology*, 192, 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2023.08.007>
- Wilde, N., & Hsu, A. (2019). The influence of general self-efficacy on the interpretation of vicarious experience information within online learning. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0158-x>
- Wood, J. O. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>

