

Pengaruh *Doomscrolling* Dan Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perbandingan Sosial Pada Mahasiswa Aktif Pengguna Media Sosial

Eneng Iva Syarifatul Husna¹, Lila Pratiwi²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kebayoran Baru, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12130

2208015160@uhamka.ac.id Lila.pratiwi@uhamka.ac.id

Abstract

The phenomenon of social media usage triggers excessive content consumption behavior (doomscrolling). Along with fluctuations in self esteem, this condition is suspected to influence individuals to evaluate themselves through social comparison. This study aims to examine the influence of doomscrolling and self esteem on social comparison tendencies among active university students who use social media. This study adopted a quantitative approach involving 161 active students aged 18–25 years selected through purposive sampling. Data were collected via Google Forms using a Likert scale model. The doomscrolling variable was measured using the Social Media Doomscrolling Scale adapted by Rinanda et al. (2025) based on Shabahang et al. 's (2022) theory (12 items, $\alpha = 0,898$), the Rosenberg Self esteem Scale (9 items, $\alpha = 0,821$), and social comparison with the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) (9 items, $\alpha = 0,904$) Data were analyzed using Multiple Linear Regression via SPSS 26.0. The F-test results showed that doomscrolling and self esteem simultaneously had a significant effect on social comparison tendencies. Partially (t-test), doomscrolling had no significant effect on social comparison. Conversely, self esteem was proven to have a significant negative effect on social comparison tendencies. The R² value of 0.256 indicates that the combined contribution of both independent variables is 25.6%, while the remaining 74.4% was explained by other factors. These findings suggest that self-esteem plays a more important role than doomscrolling in reducing social comparison tendencies among university students.

Keyword : *Doomscrolling, Self-Esteem, Social comparison, University Students*

Abstrak

Fenomena penggunaan media sosial memicu perilaku konsumsi konten berlebih (*doomscrolling*). Bersama fluktuasi harga diri, kondisi ini diduga memengaruhi individu mengevaluasi diri melalui perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *doomscrolling* dan harga diri terhadap kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa aktif pengguna media sosial. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan melibatkan 161 mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Google Form model Skala Likert. Variabel *doomscrolling* diukur menggunakan *Social Media Doomscrolling Scale* adaptasi Rinanda et al. (2025) yang disusun berdasarkan teori Shabahang et al., (2022) 12 item, reliabilitas $\alpha = 0,898$, *Rosenberg Self Esteem Scale* 9 item, reliabilitas $\alpha = 0,821$, dan perbandingan sosial dengan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* 9 item, reliabilitas $\alpha = 0,904$. Analisis data menggunakan Regresi Linear Berganda. Hasil uji F menunjukkan secara simultan *doomscrolling* dan harga diri berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial. Secara parsial (uji t), *doomscrolling* tidak berpengaruh signifikan terhadap perbandingan sosial. Sebaliknya, harga diri terbukti berpengaruh negatif signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial. Nilai R² sebesar 0,256 menunjukkan kontribusi kedua variabel independen adalah 25,6%, sedangkan 74,4% sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan penelitian menunjukkan bahwa harga diri memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan *doomscrolling* dalam memengaruhi kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Doomscrolling, Harga Diri, Mahasiswa, Perbandingan Sosial.*



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan berinteraksi melalui media sosial. Berdasarkan laporan *We Are Social* dan *Meltwater* (2025), pengguna media sosial di seluruh dunia telah mencapai 5,24 miliar orang, atau sekitar 63,9% dari populasi global. Dalam satu tahun terakhir, jumlah tersebut meningkat sekitar 206 juta pengguna, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terus mengalami pertumbuhan. Kelompok pengguna terbesar berasal dari individu berusia 18 tahun ke atas, termasuk mahasiswa yang umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun. Menurut Arnett, kelompok usia tersebut berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan kemandirian, serta pembentukan hubungan interpersonal. Sebagai bagian dari generasi *digital native*, mahasiswa memanfaatkan media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi, mengekspresikan diri, dan memperluas jejaring sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat mahasiswa semakin sering terpapar berbagai konten mengenai pencapaian, gaya hidup, maupun representasi diri pengguna lain sehingga dapat memengaruhi proses evaluasi terhadap dirinya sendiri.

Upaya individu untuk menilai dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain dikenal sebagai *social comparison*. Menurut Festinger (1954), kecenderungan tersebut muncul karena individu membutuhkan acuan dalam mengevaluasi kemampuan maupun pendapatnya, terutama ketika standar penilaian yang objektif tidak tersedia. Media sosial semakin mempermudah terjadinya *social comparison* pada mahasiswa karena pengguna secara terus-menerus terpapar berbagai unggahan yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, maupun citra positif kehidupan orang lain. Menurut Smith (2000), perbandingan sosial dapat menghasilkan dua bentuk respons, yaitu respons asimilatif yang mendorong motivasi untuk berkembang dan respons kontras yang menimbulkan rasa iri, ketidakpuasan diri, serta perasaan inferior. Moningga dan P. (2020) juga menjelaskan bahwa apabila individu mampu memaknai pencapaian orang lain sebagai sumber inspirasi, maka perbandingan sosial dapat memberikan dampak positif. Sebaliknya, ketika individu memandang pencapaian tersebut sebagai ancaman terhadap dirinya, proses perbandingan sosial justru meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis.

Salah satu perilaku dalam penggunaan media sosial yang diduga berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *social comparison* adalah *doomscrolling*. Shabahang et al. (2022) menjelaskan bahwa *doomscrolling* merupakan kecenderungan individu untuk terus mencari, membaca, dan menggulir informasi, khususnya informasi bernada negatif, secara kompulsif meskipun memahami konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkannya. Pada kalangan mahasiswa, perilaku tersebut semakin sering dijumpai karena tingginya kebutuhan memperoleh informasi, kekhawatiran akan tertinggal informasi (*fear of missing out*), serta tingginya intensitas penggunaan media sosial. Temuan Faunesya dan Ardoni (2025) juga menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa tergolong relatif tinggi. Selain itu, Sharma et al. (2022) mengemukakan bahwa paparan informasi negatif yang berlangsung secara berulang berpotensi meningkatkan kecemasan, menurunkan kesejahteraan psikologis, dan mengganggu fungsi kognitif individu. Sejalan dengan itu, Maharupi (2025) menyatakan bahwa semakin tinggi kecenderungan *doomscrolling*, semakin besar kemungkinan individu melakukan *social comparison* karena terus-menerus terpapar berbagai informasi mengenai kehidupan orang lain di media sosial.

Penelitian mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental telah berkembang cukup pesat. Namun, sebagian besar penelitian masih mengkaji hubungan penggunaan media sosial dengan satu aspek psikologis tertentu, seperti kecemasan, depresi, atau harga diri. Kajian yang menganalisis pengaruh *doomscrolling* dan harga diri secara bersamaan terhadap kecenderungan *social comparison*, khususnya pada mahasiswa di Indonesia, masih belum banyak ditemukan. Maharupi (2025) melaporkan bahwa *doomscrolling* hanya mampu menjelaskan 20,7% variasi kecenderungan *social comparison*, sehingga masih terdapat 79,3% variasi lain yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor internal, seperti harga diri, masih perlu dikaji sebagai variabel yang berpotensi berkontribusi terhadap kecenderungan *social comparison*. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menganalisis pengaruh faktor eksternal berupa *doomscrolling* dan faktor internal berupa harga diri secara simultan terhadap kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa aktif pengguna media sosial.

Berangkat dari fenomena dan temuan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *doomscrolling* dan harga diri terhadap kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa aktif



pengguna media sosial. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu: (1) terdapat pengaruh *doomscrolling* terhadap kecenderungan perbandingan sosial (2) terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan perbandingan sosial dan (3) terdapat pengaruh *doomscrolling* dan harga diri secara simultan terhadap kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa aktif pengguna media sosial.

Metode

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal untuk mengkaji hubungan antara *doomscrolling*, harga diri, dan kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa aktif pengguna media sosial. Data penelitian diperoleh melalui survei yang dilaksanakan secara daring menggunakan kuesioner berbasis Google Form. Dalam model penelitian ini, *doomscrolling* dan harga diri ditempatkan sebagai variabel independen, sedangkan kecenderungan perbandingan sosial berfungsi sebagai variabel dependen.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif pengguna media sosial sebagai partisipan penelitian. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menetapkan beberapa kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang masih aktif menempuh pendidikan, berusia 18–25 tahun, aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, X, atau Threads, serta memiliki durasi penggunaan media sosial minimal 2–3 jam setiap hari. Setelah melalui proses penyaringan data, diperoleh 161 responden yang memenuhi seluruh kriteria inklusi penelitian.

Instrumen

Data penelitian dikumpulkan menggunakan tiga instrumen psikologis yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Pengukuran variabel *doomscrolling* dilakukan menggunakan *Social Media Doomscrolling Scale* (SMDS) yang dikembangkan oleh Shabahang et al. (2023) dan telah diadaptasi oleh Rinanda et al. (2025). Instrumen ini terdiri atas 12 aitem dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,898. Untuk mengukur harga diri digunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965). Berdasarkan hasil uji validitas, sebanyak 9 aitem dinyatakan memenuhi kriteria dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,821. Sementara itu, kecenderungan perbandingan sosial diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999). Instrumen tersebut terdiri atas 9 aitem valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,904. Seluruh instrumen yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Teknik Analisa Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Tahap awal analisis meliputi pengujian kualitas instrumen melalui uji validitas dengan metode *Corrected Item-Total Correlation* serta uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi klasik untuk memastikan kelayakan data sebelum analisis regresi dilakukan. Pengujian hipotesis kemudian dilakukan dengan regresi linear berganda untuk menganalisis pengaruh *doomscrolling* dan harga diri terhadap kecenderungan perbandingan sosial, baik secara parsial maupun simultan.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Proses pengumpulan data menghasilkan 163 responden. Setelah dilakukan screening berdasarkan kriteria inklusi (mahasiswa aktif usia 18–25 tahun/fase *emerging adulthood*), sebanyak 2 responden tereliminasi karena berusia di atas 25 tahun. Dengan demikian, analisis data dilanjutkan pada 161 sampel valid (N = 161).

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	64	39,8%
	Perempuan	97	60,2%
Usia	18 tahun	5	3,3%

	19 tahun	8	5,3%
	20 tahun	11	7,3%
	21 tahun	41	25,2%
	22 tahun	75	46,6%
	23 tahun	12	7,9%
	24 tahun	4	2%
	25 tahun	5	3,3%
Durasi/hari	2-3 jam	12	7,5%
	4-5 jam	49	30,4%
	> 6 jam	100	62,1%
Platform	Tiktok	33	20,5%
	Instagram	26	16,1%
	WhatsApp	3	1,9%
	X/Twitter	4	2,5%
	Youtube	1	0,6%
	LinkedIn	1	0,6%
	Semua Platform	93	57,8%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden didominasi oleh kelompok usia 22 tahun (46,6%) dan 21 tahun (25,5%), yang merupakan periode mahasiswa tingkat akhir. Dari segi jenis kelamin, responden perempuan mendominasi sebesar 60,2%. Selain itu, mayoritas sampel memiliki tingkat keterikatan media sosial yang sangat tinggi, di mana 62,1% responden mengakses media sosial lebih dari 6 jam per hari dan 57,8% aktif menggunakan multi-platform secara bersamaan.

Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, data terlebih dahulu diuji untuk memastikan bahwa seluruh asumsi analisis telah terpenuhi. Hasil pengujian menunjukkan residual berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,051 ($p > 0,05$). Hubungan linear juga ditemukan baik antara *doomscrolling* dengan kecenderungan perbandingan sosial (Deviation from Linearity = 0,333) maupun antara harga diri dengan kecenderungan perbandingan sosial (Deviation from Linearity = 0,570). Selain itu, tidak ditemukan gejala multikolinearitas karena nilai Tolerance sebesar 0,986 dan VIF sebesar 1,014 masih berada dalam batas yang dapat diterima. Pemeriksaan melalui scatterplot juga tidak menunjukkan adanya indikasi heteroskedastisitas, sehingga model regresi dinilai memenuhi seluruh prasyarat analisis.

Tabel.2 Hasil Koefisien Regresi

Model	Unstand ardized B	Std. Error	Standard ized Beta	t	Sig.
DS	-0,004	0,045	-0,006	-0,094	0,925
SE	-0,606	0,083	-0,506	-7,327	0,000

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 2, uji hipotesis secara parsial menunjukkan bahwa *doomscrolling* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial ($\beta = -0,006$; $t = -0,094$; $p = 0,925$). Sebaliknya, harga diri terbukti memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial ($\beta = -0,506$ $t = -7,327$ $p < 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan negative antara harga diri dan kecenderungan perbandingan sosial, sehingga peningkatan harga diri diikuti oleh penurunan kecenderungan mahasiswa dalam melakukan perbandingan sosial.

Tabel.3 Hasil Uji Signifikansi Simultan

Model	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2	1146.818	27.136	.000
Residual	158	42.262		

Tabel.3 Hasil Analisis Koefisien Determinasi



R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.506	.256	.246	6.501

Berdasarkan hasil analisis regresi, *doomscrolling* dan harga diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial ($F = 27,136$; $p < 0,001$). Model penelitian memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,256, yang berarti kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 25,6% variasi kecenderungan perbandingan sosial. Sementara itu, 74,4% variasi lainnya diperkirakan berkaitan dengan variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian.

Diskusi

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* secara parsial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa aktif pengguna media sosial ($t = -0,094$; $p = 0,925$). Temuan ini berbeda dari penelitian terdahulu oleh Maharupi (2025) yang menemukan adanya pengaruh paparan kabar negatif yang berlebihan terhadap peningkatan perbandingan sosial.

Perbedaan hasil ini memperlihatkan bahwa hubungan antara *doomscrolling* dan social comparison tidak selalu terjadi secara linier pada setiap individu. Berdasarkan *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), individu akan melakukan perbandingan sosial ketika memiliki dorongan internal untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, atau kondisi dirinya dengan menggunakan orang lain sebagai titik acuan. Dalam konteks sampel penelitian ini, meskipun mayoritas mahasiswa tergolong aktif melakukan *doomscrolling*, informasi atau konten negatif yang mereka akses belum tentu diinternalisasi sebagai standar evaluasi diri. Sebagian besar mahasiswa cenderung mengonsumsi kabar digital tersebut sekadar sebagai upaya pencarian informasi pasif atau hiburan semata, sehingga aktivitas *doomscrolling* saja tidak secara otomatis memicu perilaku perbandingan sosial.

Berbeda dengan *doomscrolling*, faktor internal berupa harga diri terbukti memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial ($t = -7,327$; $p < 0,001$; $\beta = -0,506$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kecenderungan perbandingan sosial. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki harga diri lebih tinggi cenderung lebih jarang melakukan perbandingan sosial dibandingkan mahasiswa dengan harga diri yang lebih rendah. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa peningkatan harga diri berkaitan dengan menurunnya kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki penilaian diri lebih positif cenderung tidak mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Hasil ini konsisten dengan pandangan Rosenberg (1965) yang menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya (*global self-worth*). Individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya umumnya tidak menjadikan pencapaian maupun citra yang ditampilkan orang lain di media sosial sebagai acuan utama dalam menilai dirinya sendiri. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Soetikno dan Nathania (2023) yang menunjukkan bahwa rendahnya harga diri membuat individu lebih sensitif terhadap gambaran kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial, sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan *upward social comparison*.

Analisis regresi secara simultan menghasilkan model yang signifikan dalam menjelaskan kecenderungan perbandingan sosial ($F = 27,136$; $p < 0,001$). Besarnya koefisien determinasi ($R^2 = 0,256$) mengindikasikan bahwa model yang dibangun dari variabel *doomscrolling* dan harga diri mampu menerangkan 25,6% keragaman kecenderungan perbandingan sosial. Adapun 74,4% sisanya diperkirakan berkaitan dengan faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan perbandingan sosial tidak hanya berkaitan dengan paparan informasi melalui media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, khususnya harga diri. Dengan demikian, meskipun individu sering terpapar berbagai informasi di media sosial, tingkat harga diri berperan dalam menentukan bagaimana individu mengevaluasi dirinya melalui proses perbandingan sosial. Sementara itu, proporsi variasi sebesar 74,4% menunjukkan masih adanya kemungkinan kontribusi dari faktor lain yang belum diteliti, seperti regulasi

emosi, *fear of missing out* (FoMO), maupun faktor psikologis dan lingkungan digital lainnya (Gibbons & Buunk, 1999).

Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa pada mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* (Arnett, 2000), kecenderungan melakukan perbandingan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial. Meskipun mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z terpapar berbagai informasi digital setiap hari, paparan tersebut tidak secara otomatis meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Sebaliknya, kondisi psikologis internal, khususnya harga diri, tampak memiliki kontribusi yang lebih besar dalam menjelaskan kecenderungan tersebut. Dengan demikian, harga diri dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan evaluasi diri secara lebih positif ketika berhadapan dengan berbagai informasi di media sosial.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa harga diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa aktif pengguna media sosial. Sebaliknya, *doomscrolling* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap kecenderungan perbandingan sosial. Namun, secara simultan *doomscrolling* dan harga diri terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan perbandingan sosial, dengan kontribusi harga diri yang lebih besar dibandingkan *doomscrolling* dalam model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan perbandingan sosial pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan paparan informasi negatif melalui media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, khususnya harga diri.

Saran

Penelitian selanjutnya dapat memperluas pembahasan mengenai kecenderungan perbandingan sosial dengan mempertimbangkan variabel psikologis maupun faktor lain yang belum dianalisis dalam penelitian ini, seperti *fear of missing out* (FoMO), kesepian, regulasi emosi, dan tipe kepribadian. Rekomendasi ini didasarkan pada temuan bahwa model penelitian menjelaskan 25,6% variasi kecenderungan perbandingan sosial, sehingga masih terdapat proporsi variasi yang cukup besar yang kemungkinan berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar model penelitian. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan melibatkan partisipan yang lebih beragam dari sisi wilayah, jenjang pendidikan, maupun latar belakang budaya agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Secara praktis, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan penerimaan diri serta menggunakan media sosial secara lebih bijak dan selektif agar tidak menjadikan kehidupan orang lain sebagai tolok ukur dalam mengevaluasi dirinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh perguruan tinggi sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program literasi digital, pelatihan pengembangan diri, serta layanan konseling yang bertujuan memperkuat harga diri dan mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Appulembang, Y. A., & Silvia. (2022). Social comparison dengan fear of missing out pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8, 171–178.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 567–578.
- Dwi, R., & Cahya, W. (2026). Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa : Studi Fenomenologi Doomscrolling In Student ' s Academic Life : A Phenomenological Study Abstrak. 13(01), 402–413.
- Faunesya, & Ardoni. (2025). The Doomscrolling Phenomenon of Oversharing Information on Social Media among Students of the Library and Information Science Study Program at Padang State University. *Journal of Scinary: Science of Information and Library*, 03(01), 19–26.
- Festinger, L. (1954). *A theory of Perbandingan Sosial processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fidella, V., Panggabean, S. A. A., Aabidah, S., & Budiani, M. S. (2025). Doomscrolling among Generation Z social media users on Twitter and Instagram in Indonesia., 8(1), 74–82.

- 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.
- Gottfried, B. Y. J. (2024). *Pew Research Center*.
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan social comparison dengan Harga Diri pada pengguna Instagram. 4, 2391–2399.
- Hidayati, & Nurwianti, F. (2020). Efektivitas cognitive behavioral group therapy berbasis daring dalam meningkatkan Harga Diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam *upward Perbandingan Sosial*. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 183–195.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Maharupi, S. P., & Satiningsih. (2025). Pengaruh doomscrolling terhadap social comparison pada mahasiswa pengguna media sosial. *Journal of Science and Social Research*, 8(4), 4853–4861.
- Mar, U., Fitriani, A., & Cahya, D. (2024). Fear of negative evaluation (FNE), parent attachment, dan kecemasan sosial: Menguraikan keterkaitannya dalam kehidupan mahasiswa. 8(2), 96–102.
- Moningga, C., & P, R. E. (2020). *The Effect of Self-Comparison in Social Media on Harga Diri*. 494(Iciap 2019), 383–389.
- Ni Ketut Elsa Parmata Swari, D. H. T. (2024). *Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur*. 10(April), 853–863.
- Prabawati, S. (2019). *Pengaruh efikasi diri, pendidikan kewirausahaan, literasi keuangan, dan literasi digital terhadap perilaku berwirausaha siswa SMK Negeri 10 Surabaya* (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya.
- Rahma, W. A. P., Haifa, H., & Widodo, E. (2025). Analisis pengaruh intensitas dan tipe penggunaan Instagram terhadap Harga Diri mahasiswa FMIPA UII. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 17(2), 49–55. Report, G. O. (2025). *DIGITAL 2025*.
- Rizqiani, W., & Hidayat, N. (2025). *Analisis Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender (Studi Kasus Masyarakat Buddhis di Indonesia)*. 107.
- Rosenberg, M. (1965). *SOCIETY AND THE ADOLESCENT SELF-IMAGE*.
- Sa, I., & Aryani, A. (2025). *Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents : Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns*. 1(1), 1–7.
- Salsabila, E., & Qonitatin, N. (2025). Navigating Uncertainty in A Digital Age: Cognitive Mechanisms Behind Doomscrolling in Indonesia. *Proceedings of the 1st International Conference on Social Science (ICSS)*, 4(1), 164–177. <https://doi.org/10.59188/icss.v4i1.249>
- Satici, S. A., Tekin, E. G., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). Doomscrolling Scale : its Association with Personality Traits ,. *Applied Research in Quality of Life*, 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Sean, C. Y., & Mollie, M. H. (2021). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity : Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabarae, K. (2022). “ Give Your Thumb a Break ” from Surfing Tragic Posts : Potential Corrosive Consequences of Social Media Users ’ Doomscrolling “ Give Your Thumb a Break ” from Surfing Tragic Posts : Potential Corrosive Consequences of Social Media Users ’. *Media Psychology*, 00(00), 1–20. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). *SPECIAL COLLECTION : TECHNOLOGY IN A TIME OF SOCIAL DISTANCING The Dark at the End of the Tunnel : Doomscrolling on Social Media Newsfeeds*.
- Shunmugam, P., & Vengadasalam, V. (2024). *Doomscrolling and the Student Brain : A Comprehensive Review of Psychological , Academic , and Neurological Impacts*. 5(1), 514–522.
- Singh, D. A. P., & Dangmei, J. (n.d.). *UNDERSTANDING THE GENERATION Z: THE FUTURE WORKFORCE*. 3(3), 1–5.
- Smith, R. H. (2000). *Reactions to Upward and Downward Perbandingan Sosials*. 173–201.
- Soetikno, N. (2023). *PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM*. XIV(2), 1–12.

- Suryo, M., Akbar, M., & Hakim, M. A. (2024). *Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial*. 22(01), 31–40. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.05>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Perbandingan Sosial , *Social Media* , and Harga Diri. 3(4), 206–222.
- Wijaya, F. A., & Virlia, S. (2024). *GUIDENA Peran Harga Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Career Decision Making-Self Efficacy pada Mahasiswai*. 9623, 518–529.
- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). *Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression*.