

Hubungan Antara Tipe Kepribadian *Big Five* dengan Tingkat Kesehatan Mental di Era Media Sosial

Erisa Nurul Aulia Putri¹, Tristiardi Ardi Ardani²

¹ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

² UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding Author:

Erisa Nurul Aulia Putri, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: 240401110289@gmail.com

Abstract.

This study aims to analyze the relationship between Big Five personality traits and the level of mental health among university students who are active social media users. Using a literature review approach, this research examines various empirical findings concerning the influence of personality traits on digital behavior and psychological well-being. The findings indicate that neuroticism is positively correlated with higher risks of mental health issues such as anxiety, stress, and depression, primarily due to social comparison and dependence on online validation. Conversely, conscientiousness and agreeableness serve as protective factors that help individuals maintain emotional balance and manage social media use in a healthy manner. Furthermore, narcissistic tendencies are shown to exacerbate the negative effects of social media on mental health, particularly through excessive pursuit of validation and idealized self-presentation. Enhancing digital literacy and self-awareness is therefore essential for students to engage in productive and balanced digital behavior.

Keywords: *Big Five Personality*, Mental Health, Social Media, Narcissism, Digital Literacy

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tipe kepribadian Big Five dengan tingkat kesehatan mental pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Melalui pendekatan literature review, penelitian ini meninjau berbagai hasil studi empiris terkait pengaruh kepribadian terhadap perilaku digital dan kesejahteraan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa dimensi neuroticism memiliki hubungan positif dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi akibat perbandingan sosial serta ketergantungan pada validasi daring. Sebaliknya, dimensi conscientiousness dan agreeableness berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menjaga keseimbangan emosional serta mengatur penggunaan media sosial secara sehat. Selain itu, perilaku narsistik ditemukan memperkuat dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, terutama melalui pencarian validasi dan citra diri ideal yang berlebihan. Untuk meminimalkan dampak tersebut, literasi digital dan kesadaran diri (*digital self-awareness*) sangat diperlukan agar mahasiswa dapat menggunakan media sosial secara produktif dan berimbang.

Kata kunci: Kepribadian *Big Five*, Kesehatan Mental, Media Sosial, Narsisme, Literasi Digital

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Dalam konteks era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat, khususnya generasi muda (Laventia, Faizal &

Slamet, 2025). Media sosial kini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga wadah bagi individu untuk mengekspresikan diri, membangun citra sosial, serta menjalin relasi secara virtual. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter memungkinkan setiap orang menampilkan identitas diri sesuai dengan keinginan dan persepsi mereka terhadap dunia sosial. Namun, di balik kemudahan dan kebebasan tersebut, media sosial juga menimbulkan berbagai tantangan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental penggunanya.

Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, stress, depresi, hingga gangguan tidur. Penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada remaja (Deviana, 2024). Sementara Wiratama dan Bustamam (2022) penggunaan media sosial berisiko menurunkan kualitas tidur, yang merupakan salah satu aspek gangguan psikologis. *Fenomena social comparison* atau perbandingan sosial menjadi salah satu pemicu utama, di mana individu secara tidak sadar membandingkan kehidupannya dengan representasi ideal orang lain yang ditampilkan di dunia maya. Selain itu, dorongan untuk memperoleh pengakuan dan validasi sosial dalam bentuk likes, komentar, atau jumlah pengikut juga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Dalam konteks ini, kepribadian memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang menggunakan media sosial dan merespons dampaknya. Menurut teori *Big Five Personality* yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa, kepribadian manusia dapat dikategorikan ke dalam lima dimensi utama, yaitu *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* (Mayendry, Hidayat & Siregar, 2019). Setiap dimensi memiliki kecenderungan perilaku dan emosional yang berbeda, sehingga dapat memengaruhi cara individu berinteraksi di dunia digital. Selain itu, kecenderungan narsistik juga menjadi aspek kepribadian yang semakin menonjol di era media sosial, di mana individu berfokus pada pencitraan diri dan pencarian perhatian publik.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *neuroticism* dan *narcissism* yang tinggi lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial. Mereka cenderung memiliki sensitivitas emosional yang tinggi, mudah cemas, dan sangat bergantung pada validasi eksternal. Sebaliknya, individu dengan tingkat *conscientiousness* dan *agreeableness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur diri, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan kehidupan nyata.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara kepribadian khususnya dimensi *Big Five Personality* dan kecenderungan narsistik dengan kesehatan mental pada pengguna aktif media sosial. Kajian ini

diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana kepribadian memediasi pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, serta menekankan pentingnya literasi digital dan kesadaran diri dalam menciptakan penggunaan media sosial yang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* (tinjauan pustaka), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan cara menelaah, mengkaji, dan menganalisis secara kritis berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Sumber literatur tersebut meliputi jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel ilmiah, serta publikasi akademik lain yang berkaitan dengan kepribadian, media sosial, dan kesehatan mental. Menurut Snyder (2019), *literature review* merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengintegrasikan dan mensintesis temuan-temuan penelitian sebelumnya guna membangun kerangka konseptual yang komprehensif terhadap suatu fenomena tertentu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan penelitian, serta perkembangan teori yang relevan. Senada dengan itu, Creswell (2014) menjelaskan bahwa *literature review* sangat tepat digunakan dalam penelitian yang memiliki dimensi teoritis yang kompleks dan melibatkan berbagai konsep multidisipliner.

Topik yang dikaji dalam penelitian ini mencakup keterkaitan antara aspek kepribadian individu, penggunaan media sosial, dan implikasinya terhadap kesehatan mental, yang masing-masing memiliki landasan teoritis dan empiris yang saling berhubungan. Oleh karena itu, penggunaan metode *literature review* dipandang tepat karena memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan berbagai perspektif teori psikologi dan hasil penelitian terdahulu sehingga dapat membangun pemahaman yang utuh dan mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Adapun langkah-langkah penelitian dilakukan dengan: (1) menentukan fokus dan kata kunci pencarian sesuai dengan topik penelitian; (2) melakukan pencarian literatur melalui database jurnal ilmiah yang relevan; (3) melakukan seleksi sumber berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi; (4) menganalisis serta mensintesis temuan penelitian yang terpilih; dan (5) menyusun kesimpulan berdasarkan hasil kajian literatur secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Melalui beberapa mekanisme sosial dan psikologis yang saling berkaitan, media sosial memengaruhi kesehatan mental. Pertama, perbandingan sosial pengguna cenderung membandingkan kehidupan, penampilan, dan pencapaian mereka dengan citra ideal yang sering ditampilkan di platform berbasis gambar

atau video. Perbandingan ini dapat menurunkan harga diri dan menyebabkan depresi atau kecemasan. Selain itu, pola penggunaan pasif, seperti hanya melihat atau scroll tanpa interaksi, lebih sering dikaitkan dengan perasaan iri, kesepian, dan kesehatan yang buruk dibandingkan dengan pola penggunaan aktif yang melibatkan interaksi sosial yang signifikan. Menurut bukti meta-analitis dan tinjauan sistematis, ada hubungan kecilsampai-sedang antara penggunaan media sosial (terutama pola penggunaan bermasalah atau “*problematic use*”) dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada remaja dan dewasa muda. Namun, efeknya bervariasi tergantung pada definisi penggunaan (waktu atau masalah), konten yang dikonsumsi, dan karakteristik pengguna (Shannon *et al.*, 2022).

Kedua, ada pengaruh pada perilaku dan kesehatan fisik. Penggunaan berlebihan perangkat atau media sosial, terutama pada waktu malam, mengganggu pola tidur, dan ini kemudian berfungsi sebagai penghubung penting antara penggunaan perangkat dan peningkatan gejala depresi atau kecemasan. Selain itu, penggunaan yang berlebihan juga memperburuk risiko psikologis karena mengalihkan waktu dari aktivitas yang baik untuk kesehatan mental, seperti berolahraga, berpartisipasi dalam acara akademik, dan berolahraga. Studi longitudinal yang lebih kuat menunjukkan bahwa dampak buruk dapat meningkat dalam situasi sosial tertentu (seperti kembali ke lingkungan kampus setelah pandemi), dan dampak buruk lebih terlihat pada orang yang terisolasi atau tidak memiliki dukungan sosial. Dengan kata lain, dampak media sosial tidak selalu sama dampak dimoderasi oleh lingkungan sosial dan faktor protektif seperti dukungan teman dan keluarga dan ketahanan (Fruehwirth, Weng & Perreira, 2024).

Ketiga, jenis penggunaan dan gagasan tentang “penggunaan media sosial yang problematis” (gejala ketergantungan atau kompulsif) menjelaskan mengapa penelitian tertentu menemukan korelasi yang kuat, sedangkan penelitian lain menemukan korelasi yang kecil atau tidak konsisten. Meta-analisis yang berpusat pada penggunaan problematis (yang mengukur elemen seperti salience, toleransi, dan withdrawal) menemukan korelasi sedang antara depresi, kecemasan, dan stres pada remaja dan mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa bukan hanya durasi penggunaan yang penting, tetapi juga pola psikologis dan efeknya terhadap kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian tentang siswa harus mengukur aspek masalah selain jam dan hari penggunaan. bergantung pada skala yang sah, seperti skala ketergantungan sosial media Bergen atau skala adaptasi yang relevan (Shannon *et al.*, 2022).

Keempat, penting untuk diingat bahwa banyak bukti berasal dari penelitian cross-sectional, sehingga keterbatasan kausalitas harus ditekankan dalam diskusi. Mereka yang sudah mengalami depresi atau kecemasan mungkin lebih sering mencari pelarian atau interaksi daring, meningkatkan penggunaan media sosial, sementara penggunaan tertentu, seperti

terpapar cyberbullying atau perbandingan sosial yang intens, dapat memperburuk kesehatan mental. Hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mungkin bersifat bidirectional. Oleh karena itu, untuk menyimpulkan arah sebab-akibat, desain longitudinal, intervensional (misalnya, mengurangi penggunaan) atau analisis kausal (misalnya, menggunakan data pre-post atau banding seperti beberapa studi pandemi) memiliki bukti yang lebih kuat. Hasil penelitian yang lebih baru menunjukkan bahwa dampak negatifnya kecil sampai sedang dan bahwa faktor-faktor perlindungan seperti dukungan sosial dan ketahanan memoderasi dampak negative (Stiglic & Viner, 2019).

Kelima, meskipun ada bukti yang konsisten tentang potensi bahaya, media sosial juga menawarkan manfaat untuk kesehatan mental siswa. Ini karena mereka dapat menyediakan dukungan sosial, informasi tentang kesehatan mental, dan akses ke intervensi digital atau layanan peer-support, yang meningkatkan hubungan dan mengurangi stigma. Oleh karena itu, diskusi ilmiah yang seimbang tentang jurnal harus menegaskan bahwa rekomendasi praktis bukan hanya membatasi penggunaan secara tidak sengaja; sebaliknya, mereka harus mendorong literasi digital dan penggunaan aktif yang mendukung hubungan penting, serta meningkatkan faktor-faktor protektif seperti kebersihan tidur, aktivitas fisik, dan jaringan dukungan (Naslund *et al.*, 2020).

Sangat penting untuk memahami bahwa sifat kepribadian individu memengaruhi hubungan, selain menjelaskan dampak media sosial terhadap kondisi psikologis. Pengalaman pengguna berbeda: ekstrovert lebih mungkin memanfaatkan media sosial untuk mendapatkan dukungan sosial dan meningkatkan kesehatan mental, sedangkan individu dengan neurotisisme tinggi cenderung lebih rentan terhadap perbandingan sosial negatif, yang menyebabkan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, kepribadian menjadi komponen penting dalam mengontrol dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Ini semakin relevan untuk mahasiswa karena kehidupan kampus sering disertai dengan tekanan akademik, pencarian identitas, dan keinginan untuk penerimaan sosial. Dalam situasi ini, siswa lebih mungkin mengalami efek negatif dari penggunaan media sosial, terutama jika dilakukan secara pasif atau kompulsif. Oleh karena itu, untuk memahami arah hubungan secara lebih mendalam, penelitian mengenai media sosial dan kesehatan mental juga harus mempertimbangkan aspek kepribadian Big Five sebagai faktor moderator atau mediator. Penelitian ini juga harus menggunakan pendekatan longitudinal. Gambaran yang lebih baik tentang kesehatan psikologis mahasiswa di era media sosial dapat diperoleh dengan melihat hubungan antara perilaku digital dan kepribadian (Shannon *et al.*, 2022).

Teori Kepribadian dan Relevansinya terhadap Perilaku Digital

Salah satu teori kepribadian paling penting dalam psikologi kontemporer adalah teori *Big Five Personality*. Menurut model ini, ada lima dimensi utama yang menjelaskan struktur dasar kepribadian manusia. Dimensi-dimensi tersebut adalah keterbukaan terhadap pengalaman, kesadaran, ekstrasversi, persetujuan, dan neuroticism. Teori ini juga dikembangkan melalui pendekatan leksikal, yang menelusuri berbagai istilah sifat yang digunakan dalam bahasa untuk menggambarkan karakter manusia, dan kemudian diperkuat melalui teknik analisis faktor yang membagi sifat-sifat tersebut menjadi lima dimensi besar. Karena validitas dan reliabilitasnya yang tinggi, model *Big Five* banyak digunakan dalam berbagai bidang psikologi untuk memahami variasi perilaku individu, baik dalam konteks kehidupan nyata maupun dalam ruang digital.

Di sisi pertama, keterbukaan terhadap pengalaman, atau keterbukaan terhadap pengalaman, menunjukkan seberapa kreatif, imajinatif, dan terbuka seseorang terhadap berbagai pengalaman dan ide baru. Mereka yang sangat terbuka cenderung memiliki minat yang kuat dalam seni, budaya, dan inovasi, serta rasa ingin tahu yang besar terhadap dunia sekitarnya. Dalam konteks perilaku digital, individu dengan openness tinggi biasanya lebih cepat beradaptasi dengan perkembangan teknologi, mudah menerima perubahan platform digital, dan memiliki kecenderungan untuk mengeksplorasi berbagai bentuk interaksi daring. Mereka juga lebih aktif dalam menciptakan konten orisinal, seperti tulisan kreatif, karya seni digital, atau inovasi berbasis teknologi yang menunjukkan imajinasi dan fleksibilitas berpikir. Sebaliknya, orang-orang dengan tingkat openness yang rendah cenderung lebih konvensional, lebih berhati-hati dalam mencoba hal baru, dan cenderung menggunakan teknologi digital hanya untuk kebutuhan dasar tanpa keinginan untuk bereksperimen (Malik, Aditya & Saudi, 2024).

Dalam dimensi kedua, kesadaran, atau kehati-hatian dan kedisiplinan, seseorang menunjukkan ketekunan, keteraturan, tanggung jawab, dan kemampuan untuk mengendalikan diri saat mencapai tujuan. Berperilaku terorganisir, orientasi pencapaian yang kuat, dan kemampuan untuk menahan dorongan naluri yang dapat mengganggu produktivitas adalah semua ciri individu yang sangat bertanggung jawab. Mereka dihormati karena dapat diandalkan, berkomitmen pada pekerjaan, dan mampu merencanakan dan melaksanakan tugas dengan efisien. Individu yang sangat peduli dengan perilaku digital cenderung menggunakan media digital dengan terencana, selektif, dan produktif. Mereka mampu mengelola waktu mereka di internet dengan baik dan menggunakan teknologi untuk mendukung tujuan akademik, profesional, atau pengembangan diri mereka sambil menghindari penggunaan yang

berlebihan. Pengendalian diri yang kuat membuat mereka jarang terlibat dalam perilaku impulsif seperti doomscrolling atau konsumsi konten tanpa tujuan yang jelas.

Mereka lebih mampu menyeimbangkan aktivitas digital dan kehidupan nyata, sehingga terhindar dari dampak negatif seperti penurunan fokus, stres digital, atau gangguan keseimbangan waktu belajar dan istirahat. Sebaliknya, individu dengan tingkat conscientiousness yang rendah sering kali menunjukkan perilaku digital yang kurang terkontrol. Mereka cenderung menunda pekerjaan karena distraksi media sosial, mengalami kesulitan dalam mengatur waktu daring, dan lebih mudah terjebak dalam penggunaan teknologi yang berlebihan. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap produktivitas, kesehatan mental, serta pencapaian akademik maupun profesional mereka (Sari & Lestari, 2022).

Extraversion atau ekstroversi adalah dimensi ketiga. Ini menunjukkan kecenderungan seseorang untuk mencari stimulasi sosial, berinteraksi dengan orang lain, dan mendapatkan energi dari hubungan interpersonal. Mereka yang extrovert biasanya aktif, ekspresif, dan senang bersosialisasi. Mereka memiliki kebutuhan yang kuat untuk menjalin hubungan sosial yang luas, senang menjadi perhatian, dan mudah bergaul. Mereka cenderung menikmati kegiatan yang melibatkan banyak orang setiap hari dan sering menunjukkan semangat dan antusiasme terhadap hal-hal baru. Perilaku digital individu dengan kepribadian ekstrovert biasanya lebih sering menggunakan media sosial sebagai cara untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan memperluas jaringan sosial. Mereka menggunakan platform online seperti Instagram, TikTok, atau Twitter untuk berbagi pengalaman pribadi, membagikan foto dan cerita, dan terlibat dalam percakapan publik yang interaktif. Mereka melihat aktivitas digital sebagai lebih dari sekadar hiburan itu juga membantu mereka membangun hubungan interpersonal dan mendapatkan validasi sosial.

Sifat sosial dan ekspresif ekstrovert memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan dinamika komunikasi digital, yang mencakup penggunaan emoji, komentar, atau interaksi langsung untuk mengekspresikan emosi secara spontan. Sebaliknya, dorongan yang kuat untuk selalu terlibat juga dapat menyebabkan beberapa risiko, seperti ketergantungan pada feedback sosial, perbandingan sosial yang berlebihan, atau kelelahan digital karena intensitas interaksi yang tinggi. Namun, secara umum, orang-orang dengan tingkat extraversion tinggi melihat dunia digital sebagai alat yang membuat kehidupan sosial mereka lebih baik dan memberi mereka kesempatan untuk berinteraksi dengan orang-orang di seluruh dunia (Purwaningtyas *et al.*, 2025).

Agreeableness (Keramahan dan Kepedulian Sosial) adalah dimensi keempat, yang menunjukkan sejauh mana seseorang menunjukkan sikap hangat, empatik, penuh perhatian, dan mudah bekerja sama dengan orang lain. Individu yang memiliki tingkat kesepakatan yang

tinggi biasanya kooperatif, toleran, dan bersemangat untuk harmoni sosial. Mereka sopan, percaya pada orang lain, dan mengutamakan hubungan yang damai daripada konflik. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka dikenal sebagai orang yang penyayang, altruistik, dan menghargai pendapat dan perasaan orang lain. Individu dengan tingkat agreeableness tinggi biasanya menunjukkan sikap yang hati-hati, empatik, dan etis saat berinteraksi online. Mereka berusaha untuk berbicara dengan sopan, menghindari perdebatan atau debat yang keras di media sosial, dan lebih suka menyampaikan pendapat mereka dengan cara yang membangun dan mendukung. Mereka lebih disukai di komunitas online karena sifat mereka yang ramah dan penyayang, dan mereka sering bertindak sebagai penengah dalam konflik digital. Selain itu, kepribadian yang tinggi dalam agreeableness juga menjadi prediktor penting terhadap perilaku positif di dunia digital, seperti kolaborasi dalam proyek daring, dukungan sosial antaranggota komunitas online, serta partisipasi dalam gerakan sosial berbasis internet. Mereka lebih cenderung menggunakan teknologi untuk mempererat hubungan dan menebarkan nilai-nilai positif, bukan untuk menimbulkan perpecahan atau konflik. Dengan demikian, agreeableness berkontribusi besar terhadap terciptanya ekosistem digital yang lebih sehat, penuh empati, dan beretika dalam komunikasi (Fitriani, 2020).

Tingkat stabilitas emosional dan kerentanan seseorang terhadap tekanan psikologis digambarkan dalam dimensi kelima, yang dikenal sebagai neurotisisme. Dibandingkan dengan individu dengan neuroticism rendah, individu dengan neuroticism yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, kekhawatiran, serta perasaan tidak aman dalam menghadapi situasi sosial maupun pribadi. Mereka juga lebih sensitif terhadap kritik, penolakan, atau kegagalan, dan lebih sulit untuk mengendalikan stres. Perilaku digital individu dengan kepribadian neurotis cenderung menunjukkan reaksi emosional yang lebih kuat terhadap dinamika sosial di dunia maya. Mereka juga lebih rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan berlebihan karena takut tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain. Selain itu, mereka sering terjebak dalam perbandingan sosial negatif, yaitu kecenderungan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal kehidupan sehari-hari mereka. Individu dengan neuroticism tinggi juga lebih sering terlibat dalam perilaku phubbing, yaitu penggunaan ponsel secara berlebihan selama interaksi sosial langsung, sebagai cara untuk melarikan diri dari ketidaknyamanan emosional. Untuk meredakan stres, mereka menggunakan aktivitas daring seperti melihat media sosial atau memantau notifikasi, meskipun hal ini seringkali justru memperburuk kesehatan mental mereka. Sebaliknya, orang dengan tingkat neuroticism rendah biasanya memiliki ketenangan emosional yang lebih stabil, mampu mengatasi tekanan digital, dan tidak terlalu terpengaruh oleh dinamika sosial di internet (Sanjaya, 2022).

Masing-masing dimensi kepribadian memiliki pengaruh yang khas terhadap perilaku digital individu. Pemahaman ini penting, terutama pada kalangan mahasiswa yang hidup dalam budaya digital yang sangat dinamis. Variasi kepribadian dapat menentukan bagaimana seseorang memanfaatkan ruang digital, apakah untuk pengembangan diri dan hubungan sosial yang sehat, atau sebaliknya menjadi sumber stres dan tekanan sosial.

Hubungan antara Kepribadian dan Kesehatan Mental di Era Media Sosial

Di era media sosial sekarang ini, kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam menentukan seberapa rentan mereka terhadap gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh pola penggunaan media digital. Cara seseorang merespons tekanan sosial, informasi, dan interaksi di internet dapat dipengaruhi oleh masing-masing dimensi kepribadian dari model *Big Five*. Beberapa aspek kepribadian, seperti neuroticism, dapat meningkatkan faktor risiko gangguan psikologis, sementara aspek lain, seperti kesadaran atau persetujuan, dapat bertindak sebagai faktor perlindungan yang membantu individu menjaga keseimbangan emosional dan perilaku digitalnya. Di era media sosial saat ini, ada sedikit penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dan pengguna muda Indonesia mengenai hubungan langsung antara kelima dimensi Big Five dengan kesehatan mental. Namun, studi lokal menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, dikombinasikan dengan karakteristik kepribadian tertentu, dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, stres, citra diri negatif, dan gangguan tidur. Media sosial yang dirancang untuk memberikan paparan sosial terus-menerus juga sering memperkuat mekanisme perbandingan diri, pencarian validasi sosial, dan tekanan untuk menampilkan citra diri ideal, yang sangat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Salah satu faktor kepribadian yang paling sering dikaitkan dengan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental di ruang digital adalah dimensi neuroticism. Regulasi emosi yang lebih lemah dan respons terhadap stres psikososial lebih kuat dimiliki oleh orang yang memiliki neuroticism tinggi. Mereka lebih mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial negatif saat menggunakan media sosial, terutama ketika melihat unggahan orang lain yang menunjukkan kehidupan yang tampak lebih sukses, bahagia, atau menarik. Perasaan cemas, tidak berharga, dan stres sosial dapat disebabkan oleh kritik, komentar negatif, atau bahkan kurangnya tanggapan terhadap unggahan pribadi.

Selain itu, mereka juga lebih mungkin mengalami mood negatif atau kecemasan setelah terpapar konten yang bersifat provokatif, menegangkan, atau memicu rasa tidak aman. Fenomena seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), tekanan untuk selalu tampil “sempurna” secara daring, serta kebutuhan akan pengakuan sosial yang terus-menerus dapat memperburuk kondisi emosional mereka. Walaupun belum banyak jurnal psikologi Indonesia yang secara eksplisit meneliti hubungan antara neuroticism, penggunaan media sosial, dan kesehatan mental dalam satu kerangka penelitian, temuan kualitatif dan survei lokal sudah menegaskan

adanya keterkaitan antara perbandingan sosial, citra diri yang negatif, serta ekspektasi sosial yang tidak realistis sebagai pemicu utama gangguan psikologis di kalangan pengguna muda. Kondisi ini menunjukkan bahwa kepribadian sangat penting untuk memahami dinamika kesehatan mental di era digital. Dengan memahami aspek kepribadian masing-masing orang, terutama siswa, mereka dapat lebih sadar terhadap cara mereka bereaksi terhadap tekanan sosial di internet dan mengembangkan strategi baru untuk melindungi kesehatan mental mereka (Nayla, 2024).

Di sisi lain, dimensi *Conscientiousness* dan *Agreeableness* berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif media sosial. Individu yang memiliki disiplin dan kontrol diri tinggi cenderung mampu mengatur waktu daring dengan baik, menetapkan batas penggunaan, serta menghindari distraksi yang dapat mengganggu aktivitas penting seperti belajar dan tidur. Sementara itu, individu yang ramah dan peduli terhadap hubungan sosial biasanya memiliki jaringan dukungan yang positif dan lebih peka terhadap pengaruh emosional media sosial, sehingga cenderung menghindari interaksi daring yang bersifat negatif atau melelahkan secara psikologis.

Berbeda dengan itu, dimensi *Extraversion* dan *Openness to Experience* menunjukkan efek yang ambivalen. Individu ekstrovert dapat memperoleh manfaat sosial dan emosional dari interaksi daring, namun juga lebih rentan terhadap tekanan sosial dan kebutuhan untuk tampil di media sosial. Sementara individu dengan keterbukaan tinggi dapat memperkaya diri melalui paparan ide dan budaya baru, tetapi juga dapat mengalami kecemasan saat menghadapi kebaruan atau perdebatan yang kontroversial. Penelitian psikologi di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intens cenderung melaporkan tingkat kecemasan, depresi, dan citra diri negatif yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial secara moderat dan terkontrol (Kurniawan *et al.*, 2025).

Misalnya, sejumlah survei terapan di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya gangguan mental emosional, seperti kecemasan, stres, dan gejala depresi. Penelitian juga menemukan adanya perbedaan tingkat kecemasan antarplatform, di mana penggunaan aplikasi dengan karakteristik konten cepat dan interaktif seperti TikTok cenderung lebih berkaitan dengan kecemasan dan distraksi berlebih, sedangkan platform berbasis citra visual seperti Instagram sering dikaitkan dengan perbandingan sosial dan citra diri negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa bukan hanya frekuensi, tetapi juga jenis platform dan pola interaksi digital turut memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa di era media sosial (Cahyani & Subardjo, 2024).

Narsisme sebagai Faktor Penguat atau Risiko dalam Penggunaan Media Sosial

Dalam psikologi, narsisme didefinisikan sebagai karakteristik kepribadian yang ditandai oleh kekaguman yang kuat, kepercayaan diri yang berlebihan, perasaan superior terhadap orang lain, dan empati yang rendah. Seringkali, orang narsistik mencari validasi sosial dari orang-orang di sekitar mereka dan menunjukkan gambar diri yang ideal. Ini menjadi semakin menonjol di era media sosial karena platform digital memberikan ruang yang luas untuk membangun dan menampilkan “versi ideal” diri melalui unggahan, foto, dan interaksi dengan orang lain. Media sosial, dengan umpan balik instan seperti “likes” dan komentar, mendorong orang untuk memperoleh pengakuan dan membandingkan diri dengan orang lain. Pada akhirnya, ini dapat menyebabkan tekanan psikologis dan masalah kesehatan mental. Aktivitas yang menonjolkan diri secara berlebihan (*self-presentation* atau *self-promotion*), seperti penggunaan filter untuk meningkatkan penampilan, unggahan yang menunjukkan pencapaian pribadi, atau mencari popularitas melalui jumlah pengikut dan interaksi positif, adalah contoh dari perilaku narsistik di media sosial. Jika harapan validasi sosial tidak terpenuhi, orang cenderung merasa kecewa, cemas, stres, dan bahkan merasa tidak berharga. Dalam jangka panjang, ketergantungan terhadap umpan balik dari sumber eksternal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional dan penghapusan harga diri yang sebenarnya.

Penelitian empiris di Indonesia juga telah mulai mengungkap hubungan antara narsisme, penggunaan media sosial, dan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan Mentari, Kholidin dan Sujadi, (2024) menunjukkan bahwa tingkat narsisme berpengaruh positif terhadap kecanduan media sosial. Individu dengan ciri narsistik tinggi cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mempertahankan citra diri ideal dan memperoleh pengakuan sosial. Kondisi ini, ketika berlangsung terus-menerus, dapat mengarah pada penurunan kualitas tidur, berkurangnya interaksi sosial langsung, serta meningkatnya kecemasan dan stres akibat kebutuhan pengakuan yang tidak terpenuhi. Temuan tersebut menegaskan bahwa narsisme bukan hanya memengaruhi cara seseorang berinteraksi secara daring, tetapi juga dapat menjadi faktor risiko signifikan terhadap keseimbangan mental di kalangan mahasiswa pengguna media sosial.

Sementara penelitian Chabibi dan Hikmah (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan filter, semakin kuat pula kecenderungan perilaku narsistik di kalangan mahasiswa. Temuan ini menyoroti bagaimana penggunaan fitur visual di media sosial tidak sekadar berfungsi sebagai sarana estetika, tetapi juga berkaitan erat dengan pembentukan dan penguatan citra diri yang berorientasi pada penampilan luar. Mahasiswa yang sering menggunakan filter cenderung lebih berfokus pada aspek visual dan impresi sosial daripada pada nilai atau kualitas diri yang bersifat internal. Keinginan tersebut dapat menyebabkan

ketergantungan yang lebih besar pada validasi dari sumber luar, seperti jumlah "likes" atau komentar positif, dan pada akhirnya menimbulkan risiko menjadi tidak puas terhadap diri sendiri ketika penampilan digital tidak sesuai dengan kenyataan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa media sosial, khususnya platform seperti Instagram, dapat menyebabkan perilaku narsistik dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa.

Di samping itu, penelitian Hatta, Anwar dan Amin, (2023) menunjukkan bahwa perilaku narsistik di media sosial seperti kebiasaan membanggakan prestasi, mencari perhatian publik, dan merasa diri lebih istimewa tidak hanya memengaruhi cara individu menampilkan diri, tetapi juga berdampak pada hubungan interpersonal serta persepsi diri yang negatif. Mahasiswa dengan kecenderungan narsistik tinggi cenderung lebih sering membandingkan dirinya dengan citra ideal yang mereka lihat di media sosial, sehingga muncul rasa kurang puas terhadap diri sendiri dan perasaan tidak aman secara emosional.

Secara teoritis, narsisme memiliki potensi untuk meningkatkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Ini dapat terjadi karena beberapa mekanisme psikologis penting. Pertama, orang dengan narsisme tinggi cenderung lebih aktif melakukan perbandingan sosial eksternal, seperti membandingkan penampilan, prestasi, atau popularitas diri dengan orang lain di media sosial. Kedua, ketika ekspektasi terhadap perhatian dan pujian publik tidak terpenuhi, individu tersebut berisiko frustrasi, kehilangan suasana hati, kecemasan sosial, atau bahkan depresi ringan. Ketiga, fokus terlalu besar pada citra diri visual membuat individu tersebut sering mengalami kecemasan sosial dan bahkan depresi ringan. Oleh karena itu, meskipun perilaku narsistik dapat memberikan kepuasan emosional sementara itu seperti mendapatkan popularitas atau pengakuan di internet dalam jangka panjang, hal ini dapat menjadi sumber risiko untuk kesehatan mental. Untuk menghindari efek buruk tersebut, diperlukan keseimbangan antara kebutuhan akan pengakuan sosial dan elemen protektif seperti dukungan sosial yang sehat, kepercayaan diri yang realistis, dan penerimaan diri apa adanya (Hatta & Anwar, 2023).

Secara konseptual, narsisme dapat memperkuat efek negatif media sosial terhadap kesehatan mental lewat beberapa jalur: pertama, perbandingan sosial eksternal menjadi sangat aktif pada orang dengan tingkat narsisme tinggi. Kedua, jika perhatian dan pujian yang diharapkan tidak diperoleh, mereka mungkin mengalami frustrasi, depresi ringan, atau kecemasan sosial. Ketiga, over-focus pada citra diri visual dapat mengabaikan aspek kesejahteraan mental yang lebih dalam seperti kontrol diri, kualitas tidur, atau kepuasan hidup. Oleh karena itu, meskipun narsisme dapat memberikan kepuasan sementara (misalnya notoritas daring), dalam jangka panjang dapat menjadi risiko bagi kesehatan mental jika tidak

diseimbangkan dengan aspek protektif lain (dukungan sosial, kepercayaan diri yang realistis, penerimaan diri).

Literasi Digital dan Kesadaran Diri sebagai Upaya Pencegahan

Literasi digital dan kesadaran diri digital adalah dua perlindungan utama untuk kesehatan mental di era digital. Keduanya membantu orang menghadapi tekanan psikologis yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Literasi digital tidak hanya berarti kemampuan teknis menggunakan perangkat atau platform digital, tetapi juga berarti berpikir kritis tentang informasi, menilai kredibilitas sumber, dan memilih konten yang baik untuk kesehatan mental. Orang-orang yang memiliki literasi digital tinggi lebih mungkin menghindari konten berbahaya, hoaks, atau perbandingan sosial yang merugikan. Selain itu, mereka lebih menyadari algoritma media sosial yang dapat memengaruhi pola pikir dan perasaan pengguna. Kesadaran diri digital juga mencakup pemahaman mendalam tentang bagaimana media sosial memengaruhi emosi, pola tidur, citra diri, dan interaksi sosial. Individu dengan tingkat kesadaran diri tinggi akan lebih sadar diri terhadap kebiasaan online mereka, seperti mengenali kapan penggunaan media sosial mulai berdampak negatif dan mengubah perilaku, seperti melakukan detox digital, membatasi waktu menonton layar, atau menggunakan media sosial secangkir kopi. Selain itu, penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang memiliki literasi digital yang baik lebih bijak dalam menggunakan informasi kesehatan mental, seperti memastikan sumbernya asli, menghindari pencarian yang berlebihan yang menimbulkan kecemasan, dan memilih konten yang membantu kesehatan mental daripada yang sensasional atau memicu stress. Oleh karena itu, literasi digital dan kesadaran diri dapat berfungsi sebagai perlindungan terhadap efek negatif media sosial. Selain itu, mereka dapat mendorong pola penggunaan yang lebih sadar diri, sadar diri, dan berfokus pada keseimbangan mental dan emosional (Fatihah & Wicaksono, 2025).

Menurut studi Ramadhan, Riswandi dan Rachman (2025) siswa telah menggunakan Google sebagai sarana utama untuk mencari informasi tentang kesehatan mental. Namun, penelitian tersebut juga menekankan adanya kelemahan dalam pemahaman tentang etika penggunaan konten digital dan proses verifikasi informasi. Ini menunjukkan bahwa, meskipun siswa menyadari pentingnya mencari informasi online untuk menjaga kesehatan mental, mereka tetap rentan terhadap misinformasi atau sumber yang tidak kredibel. Selain itu, pelanggaran etika seperti berbagi konten tanpa izin, mengutip tanpa izin, atau mengonsumsi informasi tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan ditimbulkannya terhadap diri mereka sendiri adalah masalah tambahan dalam penerapan literasi digital. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa literasi digital bukan hanya keterampilan teknis untuk mencari informasi, tetapi juga keterampilan evaluasi dan moral penting untuk memastikan

bahwa penggunaan media digital benar-benar menguntungkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pengelolaan waktu dan penggunaan media sosial yang baik adalah beberapa strategi yang ditemukan dalam literatur lokal untuk menjaga kesehatan mental di era digital. Membatasi waktu layar (*screen time*) adalah tindakan yang sering disarankan. Ini berarti menetapkan waktu tertentu untuk menggunakan media sosial setiap hari agar tidak mengganggu aktivitas utama seperti belajar, beristirahat, atau bersosialisasi secara langsung. Selain itu, dikatakan bahwa teknik digital detox, yang berarti mengambil jeda sementara dari perangkat digital atau media sosial, dapat membantu menenangkan pikiran, memulihkan fokus, dan mengembalikan keseimbangan emosional. Penggunaan media sosial untuk tujuan produktif, seperti meningkatkan kreativitas, belajar, atau menjalin hubungan yang bermakna dan positif, adalah pendekatan lain yang penting. Dengan demikian, media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk pengembangan diri, bukan sekadar hiburan pasif. Melindungi diri dari stres digital dan bahaya psikologis yang disebabkan oleh penyalahgunaan data juga mencakup menjaga privasi dan keamanan data pribadi.

Keseluruhan pendekatan ini menekankan betapa pentingnya untuk menjadi sadar digital secara aktif dan sadar untuk membangun hubungan yang baik antara orang dan dunia maya (Fauzi, Farhan & Aprilia, 2024). Ketika seseorang menyadari bahwa filter digital hanya memberikan tampilan ideal, yang seringkali tidak realistis, mereka akan lebih mampu bersikap kritis dan berpikir kritis tentang apa yang mereka konsumsi dan unggah di era media sosial. Kesadaran ini membantu orang menghindari terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan, seperti merasa kurang menarik atau kurang baik dibandingkan dengan standar kecantikan buatan yang ditunjukkan secara online. Oleh karena itu, kesadaran digital diri membantu orang menjaga citra diri yang lebih asli dan menggunakan media sosial dengan cara yang lebih sehat (Shina, Hardi & Puspitosari, 2025). Selain strategi pribadi, intervensi kelompok dan program edukatif juga terbukti efektif dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran diri. Misalnya, program sosialisasi, diskusi reflektif, dan edukasi berbasis komunitas yang mengajak mahasiswa mengenali dampak emosional penggunaan media digital dan mengembangkan strategi regulasi diri (Fauzi, Farhan & Aprilia, 2024). Semua upaya ini mendukung pencegahan awal gangguan kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan identitas dan cenderung lebih rentan terhadap tekanan dari media sosial.

KESIMPULAN

Hasil kajian ini menegaskan bahwa kepribadian memiliki peran sentral dalam memediasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Individu dengan tingkat neurotisisme tinggi cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri akibat kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan di media daring. Sebaliknya, mereka yang memiliki conscientiousness dan agreeableness tinggi menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik mereka lebih disiplin dalam mengatur waktu penggunaan media sosial dan lebih selektif dalam berinteraksi, sehingga relatif terlindungi dari dampak negatif digital. Sementara itu, narsisme muncul sebagai faktor risiko tambahan yang dapat memperkuat efek buruk media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Dorongan untuk memperoleh pengakuan dan validasi eksternal sering kali menimbulkan tekanan emosional, terutama ketika ekspektasi tidak terpenuhi. Oleh karena itu, peningkatan literasi digital dan kesadaran diri digital (*digital self-awareness*) menjadi langkah preventif yang krusial. Melalui pemahaman terhadap karakter kepribadian dan perilaku digitalnya, mahasiswa dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi, memanfaatkan media sosial secara bijak, serta menjaga keseimbangan yang harmonis antara kehidupan daring dan dunia nyata.

REFERENCE

- Cahyani, S. T., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Ig & Tiktok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12). <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i12.6349>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Deviana, E. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(01), 1-6.
- Fatihah, S. N., & Wicaksono, M. F. (2025). Peran Literasi Digital Terhadap Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Oleh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. *Library*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.69533/9ch1nf86>
- Fauzi, R., PH, R. C., Farhan, M., & Aprilia, A. (2023). Self Confidence Pada Mahasiswa Terhadap Penggunaan Filter Digital Di Media Sosial. *PARADE Riset*, 1(1), 269-278.
- Fitriani, N. (2020). Agreeableness sebagai Moderator Hubungan Eksposur Tayangan Antisosial dan Perundungan-siber pada Remaja. *Psyche*, 2(2), 87-102. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.208>
- Fruehwirth, J. C., Weng, A. X., & Perreira, K. M. (2024). The effect of social media use on mental health of college students during the pandemic. *Health economics*, 33(10), 2229-2252. <https://doi.org/10.1002/hec.4871>
- Hatta, H., Anwar, U., & Amin, M. (2023). Narsisme Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Di Media Sosial Instagram. *SHOUTIKA*, 3(2), 12-22. <https://doi.org/10.46870/jkpi.v3i2.784>

- Kurniawan, K., Fitriani, D. D., Sirait, P. L., Nurmiaty, N., Faisal, T. I., & Khaira, N. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja. *Kelimutu Nursing Journal*, 4(1), 11-22. <https://doi.org/10.31965/knj.v4i1.2006>
- Laventia, F., Faizal, A., & Slamet, S. (2025). Pendidikan Politik di Era Digital: Media Sosial sebagai Katalis atau Distorsi?. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(1), 423-427. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i1.425>
- Malik, M., Aditya, A. M., & Saudi, A. N. A. (2024). Gambaran Big Five Personality terhadap Pengguna Media Sosial pada Dewasa awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 456-463. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3740>
- Mayendry, T., Hidayat, A., & Siregar, J. (2019). Kepribadian Narapidana dalam Tinjauan Model Big Five Personality. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 113-129. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.816>
- Mentari, U. W., Kholidin, F. I., & Sujadi, E. (2024). Mirror of the Self: Exploring the Influence of Self-Esteem and Narcissism on Social Media Addiction in college student. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 1-12. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.12501>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5(3), 245-257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44-56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>
- Purwaningtyas, E., Muzdalifah, L., Novie, M., & Sholikhah, A. (2025). The Big Five Personality: Agreeableness, Conscientiousness, Extroversion, Neuroticism, Openness to Experience Terhadap Impulsive Buying Behavior Pada E-Commerce Gen Z Surabaya. *Jurnal Lentera Bisnis*, 14(2), 1250-1266. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v14i2.1454>
- Ramadhan, M. R. R., Riswandi, E. A., & Rachman, I. F. (2025). Pemanfaatan Google Sebagai Media Literasi Digital Untuk Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Literasi dan Pembelajaran Indonesia*, 5(1), 41-48.
- Sanjaya, R. (2022). Pengaruh Fear of Missing Out Dan the Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi*, 1(2), 205-231. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Sari, D. P., & Lestari, Y. (2022). Pengaruh Big Five Personality terhadap Perilaku Digital Mahasiswa di Era Industri 4.0. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 216-226. <https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=3451>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Shina, A. F. I., Hardi, N. F., & Puspitosari, F. (2025). Dari Internet Menuju Intervensi: Literasi Digital Sebagai Tameng Kesehatan Mental Pemuda Pedesaan. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 22(1), 1-16. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2025.221-01>

- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Wiratama, M. D., & Bustamam, N. (2022). Gangguan sosial media dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 135-143.
<https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.827>