



## Pengaruh *Upward Social Comparison* di Instagram terhadap Tekanan Pencapaian pada Mahasiswa

### *The Effect of Upward Social Comparison on Instagram on Achievement Pressure Among University Students*

Edgina Aisha Fawnia<sup>1</sup>, Hilma Aulia<sup>2</sup>, Samirana Putri Hauri<sup>3</sup>, Tara Tabinda Galih<sup>4</sup>,  
Khansa Najla Nadhifah<sup>5</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: [aishaedgina33@gmail.com](mailto:aishaedgina33@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [hilmaaulia30@gmail.com](mailto:hilmaaulia30@gmail.com)<sup>2</sup>, [khansanajla90@gmail.com](mailto:khansanajla90@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[tabinda.tarag@gmail.com](mailto:tabinda.tarag@gmail.com)<sup>4</sup>, [samiranamulyana07@gmail.com](mailto:samiranamulyana07@gmail.com)<sup>5</sup>

#### Article Info

#### Article history:

Received : 27-06-2026

Revised : 29-06-2026

Accepted : 01-06-2026

Published : 03-07-2026

#### Abstract

*Rapid technological advancements have influenced numerous dimensions of human existence. One of these is the rise of social media. Social media is used to share daily activities, and many individuals frequently experience to showcase their personal achievements. This often turns social media into a platform for showing off accomplishments. Consequently, it frequently leads to unrealistic expectations among students regarding their own performance. These unrealistic expectations often result in performance pressure for students.*

**Keywords:** *Social media, comparisons, achievements*

#### Abstrak

Perkembangan teknologi yang pesat memiliki dampak dalam banyak aspek di kehidupan manusia. Salah satu perubahan yang menonjol ialah kemajuan platform digital Media sosial digunakan untuk menunjukkan aktivitas sehari-hari, dan tidak jarang memamerkan pencapaian pribadi yang berhasil diraih oleh seseorang. Tidak jarang hal ini menjadikan media sosial sebagai wadah bagi ajang untuk memamerkan pencapaian. Hal ini seringkali menimbulkan ekspektasi yang tidak realistis dalam diri mahasiswa terhadap dirinya sendiri. Ekspektasi yang tidak realistis tersebut seringkali menyebabkan tekanan pencapaian pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Media sosial, perbandingan, prestasi

#### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang pesat pada masa kini menimbulkan pergeseran dalam cara komunikasi serta pola persebaran informasi, salah satunya melalui sosial media (Putri, dkk., 2022). Platform digital yang memiliki jumlah pengguna tinggi adalah Instagram, yang seringkali dijadikan wadah untuk menampilkan persona diri yang sempurna (Bowo, dkk., 2023). Kemudahan akses terhadap informasi-informasi tersebut tidak jarang menimbulkan beberapa dampak negatif, salah satunya yang difasilitasi oleh perbandingan sosial (*social comparison*).

Fenomena perbandingan sosial (*social comparison*) merupakan kecenderungan alami manusia untuk mengevaluasi diri mereka sendiri dengan menggunakan orang lain sebagai titik acuan. Secara fundamental, proses ini melibatkan penilaian terhadap kemampuan, pendapat, hingga status sosial guna membangun pemahaman tentang posisi diri dalam lingkungan sosial. Menurut (Matthews dan Kelemen, 2025), perbandingan ini dibedakan menjadi dua arah: perbandingan ke atas (*upward comparison*), ketika seseorang menilai dirinya berdasarkan orang yang dipersepsikan



lebih berhasil, serta perbandingan ke bawah (*downward comparison*), yaitu perbandingan dengan pihak yang dianggap kurang beruntung. Dalam ekosistem media sosial, proses ini terjadi melalui tahap seleksi informasi yang ditampilkan orang lain, diikuti penilaian subjektif yang mempengaruhi persepsi diri.

Konsep perbandingan sosial ini menjadi sangat krusial dalam kehidupan akademik mahasiswa karena faktanya sekitar 98% mahasiswa aktif menggunakan media sosial dengan durasi mencapai 3 hingga 4 jam setiap hari (Pearce dan Kim, 2023). Intensitas penggunaan yang tinggi ini menciptakan tantangan serius; mahasiswa cenderung menggunakan pencapaian akademik rekan sejawat yang terlihat "sempurna" di media sosial sebagai standar keberhasilan subjektif yang tidak realistis (Matthews dan Kelemen, 2025). Jika tidak dikelola dengan baik, paparan terus-menerus terhadap standar ideal ini dapat menurunkan rasa kompetensi, memicu perasaan iri (*envy*), hingga memperburuk stigmatisasi terhadap kesehatan mental ketika mahasiswa merasa gagal memenuhi standar kelompok tersebut (Pearce dan Kim, 2023; Matthews dan Kelemen 2025).

Penggunaan media sosial seperti Instagram dapat mendorong munculnya perilaku social comparison. Perbandingan sosial tersebut berpotensi menimbulkan pengaruh atau dampak psikologis negatif, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya perasaan rendah diri, serta kesulitan dalam menerima diri (Febrianti, 2019 dalam Febrianti dan Supriyadi, 2021). Oleh karena itu, fenomena ini memerlukan perhatian khusus karena perbandingan sosial yang tidak terkontrol secara langsung memengaruhi cara mahasiswa mengenali diri sendiri serta stabilitas kondisi mental mereka.

Individu dengan penilaian diri yang negatif lebih rentan mengalami kegelisahan ketika menyaksikan keberhasilan pengguna lain di platform digital (Puspitasari, 2025). Tingginya tingkat FoMO membuat seseorang lebih rentan mengalami kecemasan akibat dorongan untuk selalu mengetahui aktivitas orang lain. (Rosjayani, dkk., 2024) Kondisi ini dikhawatirkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap performa mahasiswa dalam aktivitas pendidikan maupun kegiatan di luar perkuliahan.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perhatian kami terhadap fenomena *upward comparison* di sosial media, yaitu kecenderungan individu yang membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain di media sosial yang dianggap lebih baik atau unggul dalam prestasi, penampilan, pencapaian, sampai gaya hidup. Peristiwa ini kemudian memunculkan perasaan tertinggal atau *Fear of Missing Out (FoMO)*. Paparan intens terhadap konten-konten yang menampilkan image atau kehidupan yang "sempurna", yang kemudian dijadikan standar bagi individu tersebut, secara signifikan menurunkan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan harga diri (*self-esteem*), yang berarti dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan menciptakan tekanan pencapaian yang tidak realistis di fase pendidikan dan pembentukan identitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak psikologis dari *fenomena upward social comparison* di instagram terhadap mahasiswa, khususnya terkait *Fear of Missing Out (FoMO)*; menganalisis bagaimana mekanisme *upward social comparison* terjadi pada pengguna instagram serta memetakan temuan dari berbagai literatur mengenai tekanan sosial dan standar kesuksesan yang tidak realistis di media sosial. Penelitian ini akan menambah kajian ilmiah dalam bidang psikologi sosial dan psikologi media tentang fenomena *upward social comparison* di media sosial yang dapat dijadikan referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang membahas dampak



tekanan dari media sosial. Diharapkan khususnya kepada mahasiswa untuk dapat memahami dampak psikologis dari kebiasaan membandingkan diri di media sosial. Serta membantu mereka guna menerapkan penggunaan platform digital secara lebih bertanggung jawab sehingga terhindar dari terkena dampak psikologis yang merugikan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui kajian literatur. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam kondisi alamiah tanpa menggunakan perhitungan statistik, dengan data yang diperoleh berupa kata-kata, deskripsi, atau makna dari suatu peristiwa (Nurrisa, Hermina & Norlaila, 2025). Studi pustaka adalah penelitian yang dilaksanakan guna memperoleh referensi konseptual dalam penyusunan teori dan alur pemikiran, serta merumuskan hipotesis guna mengembangkan aspek teoretis dan praktis (Magdalena, dkk., 2021).

Proses perolehan data dilaksanakan dengan *systematic literature review*, yaitu mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai referensi yang berkaitan dengan *social comparison*, penggunaan Instagram, tekanan pencapaian, dan karakteristik psikologis mahasiswa (Ulhaq & Rahmayanti, 2020). Sumber data penelitian terdiri atas artikel ilmiah dari tingkat nasional maupun global yang diakses melalui Google Scholar, Sinta, serta jurnal bereputasi lainnya dengan rentang tahun publikasi sepuluh tahun terakhir (2016–2026). Jurnal yang digunakan sebagai referensi berjumlah 20.

**Tabel 1.** Tinjauan Pustaka

No	Penulis & Tahun	Topik / Fokus Penelitian	Metode & Sampel	Temuan Utama
1	Foroughi, dkk. (2021)	Asosiasi adiksi Instagram, performa akademik, depresi, kecemasan sosial, dan kepuasan hidup.	Kuantitatif; 364 mahasiswa Universitas Sains Malaysia.	Adiksi Instagram berdampak negatif signifikan terhadap performa akademik mahasiswa. Penggunaan berlebih memicu peningkatan kecemasan sosial dan depresi, di mana penurunan prestasi akademik ini pada akhirnya menurunkan kepuasan hidup mahasiswa secara keseluruhan.
2	Febriana, Syifa, & Mulyeni (2026)	Pengaruh persaingan akademik dan digital terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z.	Studi Literatur (Kualitatif); 20 artikel ilmiah.	Tuntutan persaingan akademik dikombinasikan dengan paparan digital menciptakan beban ganda. artikel ilmiah dari tingkat nasional maupun global yang diakses melalui Google Scholar, Sinta, serta, memicu kelelahan emosional, stres, dan kecemasan akademik.



3	Johar & Hasbullah (2024)	Intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan harga diri (self-esteem).	Kuantitatif; 220 mahasiswa universitas publik di Lembah Klang, Malaysia.	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara perbandingan kemampuan (ability comparison) secara sosial di platform Instagram dengan harga diri mahasiswa. Perbandingan kemampuan prestasi dan skill dengan orang lain memperburuk evaluasi diri mahasiswa.
4	Qamar & Ali (2026)	Penggunaan Instagram dan efeknya pada kesejahteraan mental (peran upward comparison).	Kuantitatif; 515 mahasiswa sarjana di Pakistan.	Penggunaan Instagram yang tinggi sangat kuat memprediksi penurunan harga diri, yang kemudian berujung pada tingginya tingkat depresi. Perbandingan sosial ke atas (upward comparison) memoderasi efek ini, di mana paparan gambar ideal di Instagram memicu respons emosional negatif pada mahasiswa.
5	Abdillah, dkk. (2025)	Analisis bibliometrik perbandingan sosial dan iri hati (envy) pada mahasiswa.	Analisis Bibliometrik; 255 artikel (Scopus).	Lingkungan kampus rawan persaingan akademik, dan paparan Instagram memicu perbandingan sosial pasif yang menimbulkan rasa iri. Jika diakibatkan oleh kompetisi akademik, perbandingan ini bisa berupa iri konstruktif (benign envy) yang memotivasi belajar, atau iri destruktif (malicious envy) yang merugikan mental.
6	Choi (2022)	Perbedaan pengaruh Facebook dan Instagram terhadap kepuasan hidup via perbandingan sosial.	Kuantitatif; 360 mahasiswa di Korea Selatan.	Penggunaan Instagram secara pasif secara langsung meningkatkan perbandingan sosial negatif (negative social comparison). Hal ini pada akhirnya secara signifikan menurunkan kepuasan hidup, karena konten visual di Instagram lebih rentan memicu perbandingan ketimbang media sosial lain.
7	Rosjayani, Idrus, & Tang (2024)	Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa.	Kualitatif; 5 mahasiswa Universitas Hasanuddin.	Mahasiswa rentan membandingkan pencapaian akademik dan sosial di Instagram. Ketidakmampuan mencapai standar ideal yang dilihat di



8	Widirahayu & Husna (2024)	Dampak perbandingan sosial di Instagram terhadap FoMO dan Social Anxiety.	Kualitatif; 10 mahasiswa.	media sosial menurunkan motivasi akademik dan memicu ketidakpuasan hidup serta kecemasan. Pencapaian akademik dan hubungan sosial adalah aspek yang paling sering dibandingkan di Instagram. Upward comparison ini memicu ketidakpuasan diri, perasaan inferior, dan rasa takut tertinggal (FoMO).
9	Dinata & Ninawati (2025)	Hubungan perbandingan sosial dan life satisfaction pada dewasa awal.	Kuantitatif; 388 pengguna Instagram.	Terdapat hubungan berlawanan yang bermakna antara evaluasi sosial dan kesejahteraan hidup. Upward comparison di Instagram memicu penurunan harga diri dan kepuasan hidup akibat tekanan standar sosial.
10	Puspitasari, dkk. (2025)	Pengaruh FoMO terhadap kecemasan dan kepuasan hidup di media sosial.	Kuantitatif; 100 mahasiswa.	Mengamati pencapaian orang lain di Instagram menimbulkan ketidakpuasan hidup karena perbandingan yang tidak realistis. Hal ini juga mengganggu produktivitas akademik mahasiswa.
11	Halim & Elisabeth (2024)	Proses mencapai prestasi akademik: Overachiever dan Underachiever.	Kualitatif; 4 mahasiswa Universitas X Surabaya.	Kesenjangan antara potensi dan prestasi akademik (underachiever) dipengaruhi oleh tekanan ekspektasi (validasi). Stres dan hambatan eksternal menuntut manajemen dan dukungan yang baik untuk performa maksimal.
12	Armalita & Helmi (2018)	Iri di situs jejaring sosial: Studi teori Deservingness.	Kuantitatif (Skenario); 214 mahasiswa UGM.	Postingan kesuksesan akademik (seperti foto wisuda) memicu rasa iri yang lebih tinggi jika pencapaian tersebut dinilai berasal dari usaha yang rendah (low deservingness) dibandingkan usaha yang tinggi.
13	Cahyani & Pangestuti (2023)	FoMO dan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram.	Kuantitatif; 360 mahasiswa UIN Raden Mas Said.	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan social comparison. Semakin takut mahasiswa tertinggal tren di Instagram, semakin tinggi intensitas mereka membandingkan



14	Swari & Tobing (2024)	Dampak perbandingan sosial pada pengguna media sosial.	Kualitatif (Studi Literatur); 8 artikel.	kehidupan/pencapaian dengan orang lain. Upward comparison secara umum menurunkan kebahagiaan, kesejahteraan subjektif (subjective well-being), dan meningkatkan kecemasan sosial serta ketidakpuasan atas diri sendiri.
15	Firdaus, dkk. (2023)	Mengenal social comparison pada mahasiswa pengguna media sosial.	Kualitatif (Studi Literatur).	Perilaku self comparison di media sosial memicu kecemasan sosial, depresi, dan evaluasi diri yang negatif. Mahasiswa merasa kondisi hidup serta keberhasilan pihak lain dianggap lebih unggul dibandingkan dirinya.
16	Kocabiyik (2021)	Peran social comparison dan ruminasi dalam memprediksi adiksi media sosial.	Kuantitatif; 261 mahasiswa di Turki.	Upward comparison pada media sosial menyebabkan individu mengalami ketidakpuasan hidup karena membandingkan diri dengan individu yang dinilai superior. Hal ini memicu kecemasan dan depresi.
17	Taylor & Armes (2024)	Social comparison di Instagram dan kaitannya dengan self-esteem.	Kuantitatif (Eksperimen).	Mengekspos diri pada unggahan yang memicu upward comparison secara signifikan menurunkan harga diri (body-esteem). Paparan gambar ideal di Instagram memicu pemikiran dan perilaku perbandingan yang negatif.
18	Anasril & Susanti (2025)	Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pengguna Instagram.	Kuantitatif; 329 dewasa awal.	Terdapat pengaruh negatif upward comparison terhadap kepuasan hidup. Paparan visual kehidupan sempurna orang lain di Instagram menimbulkan perasaan iri, merasa tertinggal secara pencapaian, dan kurang puas dengan diri sendiri.
19	Nurhasanah & Kanda S (2024)	Pengaruh media sosial Instagram terhadap perilaku masyarakat.	Kualitatif (Studi Literatur).	Penggunaan Instagram memengaruhi cara individu merasa tentang diri mereka akibat perbandingan konstan dengan standar yang sering kali tidak realistis, memicu perasaan tidak aman dan depresi.



---

20	Mufatihah, dkk. (2025)	Fenomena stres akademik pada mahasiswa.	Kualitatif (Studi Literatur).	Tuntutan akademik, tekanan sosial, dan tingginya ekspektasi merupakan stresor utama penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa, yang menurunkan kesejahteraan psikologis jika tidak ada regulasi/coping yang baik.
----	---------------------------	---	-------------------------------	---

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi diri dan prestasi akademik pada overachiever dan underachiever dipengaruhi oleh aspek personal seperti dorongan berprestasi, kemampuan, dan keyakinan diri serta aspek lingkungan berupa bantuan sosial dan kondisi sekitar. Keseimbangan antara aspek kognitif dan non-kognitif, serta adanya dukungan dan strategi coping, menjadi kunci dalam mencapai keberhasilan akademik. (Halim dan Elisabeth, 2024).

Rasa kekhawatiran seseorang akan kehilangan atau tertinggal dari suatu momen yang orang lain lakukan menyebabkan terjadinya gejala Fear of Missing Out (FoMO) yang muncul dalam aktivitas penggunaan Instagram yang tidak terkendali dapat menyebabkan dampak negatif dari FoMO bagi tekanan pencapaian seseorang (Puspitasari, dkk, 2025). Bagi beberapa mahasiswa pengguna media sosial instagram yang berdomisili di Kabupaten Jember cenderung melakukan social comparison dengan orang lain lewat fitur instastory. Individu pada tahap dewasa awal cenderung lebih banyak membandingkan dirinya dengan rekan sebaya sebayanya dalam hal lifestyle (Sudjarwo, Handayani, Linsiya, 2024). Akibat penggunaan media sosial seperti instagram menunjukkan tingkat FoMO yang tinggi, yang mana hal ini mendorong mahasiswa guna tetap relevan dengan perkembangan terkini, membentuk identitas personal, serta mengevaluasi diri terhadap orang lain. Hal ini menyebabkan tekanan sosial, kegelisahan serta rendahnya kepuasan terhadap kehidupan bahkan menurunkan kualitas interaksi sosial di dunia nyata (Rosjayani, Idrus, dan Tang, 2024).

Sebuah kesuksesan yang dianggap berasal dari usaha rendah cenderung menimbulkan penilaian *deservingness* yang rendah dan meningkatkan rasa iri, sedangkan kesuksesan yang dianggap berasal dari usaha tinggi dinilai lebih pantas dan menimbulkan rasa iri yang lebih rendah. Hubungan ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap kelayakan kesuksesan berperan penting dalam munculnya emosi iri. Dalam konteks media sosial seperti instagram, terlalu sering melihat pencapaian orang lain yang terlihat instan bisa memperkuat penilaian negatif dan meningkatkan kecenderungan iri pada individu (Armalita dan Helmi, 2018).

Penggunaan instagram telah menjadi bagian penting di kalangan mahasiswa dan berperan dalam interaksi sosial sekaligus mendorong upward social comparison yang dapat menyebabkan tekanan dan ketidakpuasan. Tetapi, dampak dari itu semua berbeda tergantung tiap individu bagaimana cara menyikapinya dan kesadaran bahwa media sosial tidak sepenuhnya memperlihatkan realitas. Rasa kesadaran inilah yang membantu seseorang tetap menjaga kepuasan hidupnya (Widirahayu dan Husna, 2024). Literasi digital atau penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan pencapaian mahasiswa yang muncul akibat perbandingan sosial di instagram. Memang ditemukannya ada hubungan antara penggunaan media sosial atau



instagram dan pencapaian tekanan. Tetapi hubungannya sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. (Hutabarat, 2025).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis dari 20 artikel yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa upward social comparison di Instagram memiliki pengaruh negatif yang signifikan dan saling berkaitan dalam memperburuk tekanan prestasi (achievement pressure) pada mahasiswa. Lingkungan perguruan tinggi yang menuntut capaian akademik tinggi, ketika bersinggungan dengan paparan media sosial yang terus-menerus menampilkan versi kehidupan orang lain yang ideal, menciptakan sebuah "beban tekanan ganda" bagi mahasiswa Generasi Z.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A., Lestari, S., Anganti, N. R. N., & Taufik, T. (2025). Perbandingan Sosial dan Iri Hati (Envy) Pada Mahasiswa: Analisis Bibliometrik. *Jurnal Ners*, 9(4), 6325-6332.
- Anasril, Z. I., & Susanti, R. E. (2025). Pengaruh Social Comparison Terhadap Life Satisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 3(1), 113-120.
- Armalita, R., & Helmi, A. F. (2018). Iri di Situs Jejaring Sosial: Studi tentang Teori Deservingness. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 218-230.
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 567-578.
- Choi, J. (2022). Do Facebook and Instagram differ in their influence on life satisfaction? A study of college men and women in South Korea. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(1).
- Dinata, Y. D., & Ninawati. (2025). Hubungan Antara Social Comparison dan Life Satisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Edu Research*, 6(4).
- Febriana, V., Syifa, N. A., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh Persaingan Akademik dan Digital terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan (RISOMA)*, 4(1), 348-361.
- Firdaus, A. P. R. C., Reza, R. D. P., Salsabila, M. N., & Dewani, Y. R. (2023). Mengenal Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *JURNAL PSIMAWA Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 6(1), 51-58.
- Foroughi, B., dkk. (2021). Asosiasi antara adiksi Instagram, performa akademik, kecemasan sosial, depresi, dan kepuasan hidup pada mahasiswa. (Diambil dari kajian mengenai Social Media Addiction dan peran kepuasan hidup).
- Halim, A. A., & Elisabeth, M. P. (2024). Proses Mencapai Prestasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Overachiever dan Underachiever. *PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda*, 2(1).
- Johar, N. H. M., & Hasbullah, M. (2024). Intensity of Instagram Use, Social Comparison and Self-Esteem among Public University Students in Klang Valley. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(8), 2816-2829.



- Kocabiyik, O. O. (2021). The Role of Social Comparison and Rumination in Predicting Social Media Addiction. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 7(2), 327-338.
- Magdalena, Endayana B., Pulungan A.I., Maimunah, Dalimunthe N.D. (2021). *METODE PENELITIAN UNTUK PENULISAN LAPORAN PENELITIAN DALAM ILMU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*. Bengkulu: Penerbit Buku Literasiologi.
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa. *EDU RESEARCH: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6(1), 573-580.
- Nurhasanah, N., & Kanda S., A. S. (2024). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Masyarakat. *Intellektika*, 2(2), 33-39.
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial. *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298-1310.
- Putri, I., Dendi, Syukerti, N., Mulyadi, A. I., & Maulana, I. (2022). Media Sosial Sebagai Media Pergeseran Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha*, 2(2).
- Qamar, A., & Ali, I. (2026). Use of Instagram and its effect on the mental well-being of university students: A perspective from Pakistan. *PLOS Global Public Health*, 6(4), e0005529.
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284-4298.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853-863.
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Pengaruh Eksposur Gambar Ideal di Instagram terhadap Citra Tubuh dan Mood Wanita Muda / Kajian Perbandingan Sosial. *Discover Psychology*, 4(126).
- Widirahayu, M. D. A., & Husna, J. (2024). Dampak Perbandingan Sosial di Instagram Terhadap Fomo dan Social Anxiety di Era Digital: Sebuah Kajian Deskriptif pada Mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia (JHI)*, 1(2), 64-73.