
Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi

Volume 3 Nomor 1, Juni 2026

<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>

Produksi Konten Kreatif Instagram Sebagai Media Bagi Mahasiswa Dalam Menghadapi Fenomena Media Sosial (*Insecurity*)

Nabila Nurfadillah^{1*}, Elsa², Faradhilla Dewi Purnama Sari³,
Nur Mawakhira Yusuf⁴

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Palopo, Palopo, Indonesia

⁴Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia

*Email: nurfadillahnabila37@gmail.com

Keywords : <i>Insecurity; Social Media; Creative Content</i>	Abstract <i>The phenomenon of insecurity among students is often triggered by social comparison and exposure to unrealistic standards of living on social media, particularly Instagram. This study aims to design and develop creative Instagram content as an effective psychoeducational medium to help students cope with and reduce feelings of insecurity, as well as improve their psychological well-being. The method used in this study is Research and Development (R&D), which focuses on the development of digital media-based educational content. The results of the study indicate that the use of Instagram has a dual impact on students, whereby passive use often exacerbates social comparison and lowers self-esteem, whilst active use can serve as a means of positive social support. Through the development of appropriate psychoeducational content, Instagram has the potential to become a strategic tool for minimising the negative impacts of social media, helping students build a healthy sense of self, and enhancing psychological resilience against digital pressures.</i>
Kata Kunci : <i>Insecurity; Media Sosial; Konten Kreatif</i>	Abstrak <i>Fenomena insecurity di kalangan mahasiswa sering kali dipicu oleh aktivitas perbandingan sosial dan paparan standar hidup tidak realistis di media sosial, terutama Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengembangkan konten kreatif</i>

Instagram sebagai media psikoedukasi yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi dan menurunkan rasa insecure serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Research and Development (R&D), yang difokuskan pada pengembangan konten edukatif berbasis media digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram memiliki dampak ganda bagi mahasiswa, di mana penggunaan pasif sering kali memperburuk perbandingan sosial dan menurunkan harga diri, sementara penggunaan aktif dapat menjadi sarana dukungan sosial yang positif. Melalui pengembangan konten psikoedukasi yang tepat, Instagram berpotensi menjadi instrumen strategis untuk meminimalisir dampak negatif media sosial, membantu mahasiswa membangun identitas diri yang sehat, serta meningkatkan resiliensi psikologis terhadap tekanan digital.

Article History : Received : 16/05/2026 Accepted : 09/06/2026

PENDAHULUAN

Media sosial adalah platform di mana seseorang dapat membuat dan berbagi konten atau terlibat dalam jaringan (Qadir & Ramli, 2024). Media sosial juga disebut sebagai tempat untuk menemukan jati diri, memperluas jaringan dan pertemanan, mencari informasi, berkomunikasi, dan bertukar pendapat atau ide (Valentina et al., 2022). Media sosial juga memiliki dampak negatif, terutama pada remaja, seperti menimbulkan rasa tidak percaya diri (*insecure*) (Abidah & Maryam, 2024).

Media sosial memainkan peran penting dalam menciptakan standar kecantikan. Seperti iklan komersial dan budaya populer yang terus menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis (Luinika & Iqbal, 2025).

Mahasiswa seharusnya fokus mengembangkan nilai diri, tanpa khawatir akan penilaian orang lain, baik di dunia nyata maupun di dunia maya (Wijaya & Subakti, 2025). Sebagian orang menggunakan media sosial untuk memamerkan hal-hal baik dalam hidupnya, daripada berbagi kesedihan atau masalah yang sedang di alami (Ramadhani & Kusuma, 2026).

Instagram adalah sebuah platform media sosial berbasis gambar yang memungkinkan penggunanya menggunakan gambar

daripada teks untuk berkomunikasi (Hakim et al., 2024). Setelah melihat konten di Instagram, pengguna sering merasa terinspirasi. Instagram memiliki banyak efek negatif, terutama secara psikologis, terlepas dari kemudahan dan keuntungan yang ditawarkannya (Nurhasanah & Sutabri, 2024). Fenomena Insecurity sering muncul karena adanya aktivitas perbandingan sosial, yaitu ketika individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain berdasarkan apa yang ia lihat di media sosial (Auliannisa & Hatta, 2021).

Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman mendalam mengenai bagaimana konten visual di media sosial seperti Instagram dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, baik secara positif maupun negatif (Nurhasanah & Sutabri, 2024).

Penelitian Muyassaroh (2024) mengatakan bahwa *insecure* menjadi permasalahan yang marak dan tidak terhindarkan dikalangan mahasiswa, para mahasiswa yang terkait pada dunia maya sering kali melupakan bahkan tidak mengetahui keunikan dan kemampuan yang ada dalam diri sendiri. Instagram sangat direkomendasikan sebagai media komunikasi untuk menyebarkan konten-konten edukasi terhadap insecure. Selanjutnya, penelitian Amalia et al. (2025) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram cenderung mengalami ketidaknyamanan sosial seperti ketakutan akan penilaian negatif, kurangnya rasa percaya diri, dan kesulitan membangun hubungan sosial langsung.

Penggunaan Instagram yang tidak sesuai dapat meningkatkan pencitraan diri dan perbandingan sosial, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Saputra (2026) yang mengatakan bahwa penggunaan Instagram berdampak positif pada pembentukan identitas mahasiswa. Semakin banyak penggunaannya, semakin

besar kecenderungan mahasiswa untuk membangun, mengatur, dan menampilkan identitas mereka yang dikonstruksi di dunia digital (Jannah & Annisa, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulansari et al. (2024) menyebutkan bahwa dalam konteks penelitian *Research and Development* (R&D), fenomena media sosial yang memengaruhi personal branding dan citra diri dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan suatu produk atau media yang membantu individu, khususnya mahasiswa, menggunakan media sosial secara lebih sehat dan positif. Media sosial saat ini memiliki peran penting dalam membentuk cara seseorang menampilkan dirinya di ruang digital. Melalui platform seperti instagram, individu dapat membangun personal branding, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperluas relasi sosial. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti insecurity, tekanan sosial, rasa tidak percaya diri, hingga kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis penggunanya.

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini menggunakan penelitian *Research and Development* (R&D) karena penelitian ini tidak hanya berfokus pada memahami fenomena insecurity akibat penggunaan media sosial, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan solusi berupa media psikoedukasi berbasis instagram. Media sosial memiliki peran penting dalam membentuk personal branding dan citra diri mahasiswa, di mana penggunaan instagram dapat memberikan dampak positif seperti meningkatkan rasa percaya diri, memperluas relasi, dan menjadi sarana ekspresi diri. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memunculkan dampak negatif seperti tekanan sosial, kebiasaan

membandingkan diri dengan orang lain, rendahnya *self-esteem*, hingga munculnya rasa insecure. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis penggunanya.

Melalui pendekatan *Research and Development (R&D)*, penelitian ini diarahkan untuk merancang dan mengembangkan konten kreatif instagram sebagai media psikoedukasi yang inovatif bagi mahasiswa. Penelitian diawali dengan mengidentifikasi permasalahan yang dialami mahasiswa terkait *insecurity* di media sosial, kemudian dilanjutkan dengan proses pengembangan produk berupa konten edukatif seperti poster digital, reels, dan informasi motivatif yang bertujuan membantu mahasiswa meningkatkan rasa percaya diri dan memahami penggunaan media sosial secara sehat. Setelah produk dikembangkan, penelitian juga melakukan uji efektivitas melalui wawancara kepada mahasiswa sebagai pengguna media tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten psikoedukasi yang dibuat mampu membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan membandingkan diri secara negatif, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun ketahanan mental dalam menghadapi tekanan digital. Dengan demikian, metode *Research and Development (R&D)* sangat relevan digunakan karena mampu menghasilkan inovasi media digital yang tidak hanya informatif, tetapi juga memberikan manfaat nyata dalam membantu mahasiswa menghadapi fenomena *insecurity* di era media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Hasil Penelitian

Fenomena *Insecurity* sering muncul karena adanya aktivitas perbandingan sosial, yaitu ketika individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain berdasarkan apa

yang ia lihat di media sosial (Auliannisa & Hatta, 2021). Media sosial, terutama instagram, memberi mahasiswa kesempatan untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan berbagi informasi, tetapi juga dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri atau *insecure* karena perbandingan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis. Penelitian menunjukkan bahwa Instagram sering dikaitkan dengan ketidaknyamanan sosial, rasa takut yang dianggap negatif, dan tekanan psikologis, meskipun di sisi lain dapat membantu dalam pembentukan identitas digital. Oleh karena itu, pengembangan konten instagram berbasis psikoedukasi yang dapat menurunkan *insecurity* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) untuk merancang dan menguji kelayakan konten tersebut.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram dan mengalami rasa tidak kepercayaan diri akibat penggunaannya. Mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka sering menggunakan instagram dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk hiburan, informasi, mengikuti tren, atau berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka. Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi ini membuat mereka rentan terhadap perbandingan sosial, stres psikologis, rendah diri, dan terlalu banyak berpikir setelah melihat unggahan orang lain di Instagram. Oleh karena itu, mahasiswa dianggap sebagai subjek yang relevan untuk memahami bagaimana fenomena *insecurity* dan bagaimana media psikoedukatif berbasis instagram dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut (Hatta et al., 2023).

Dalam penelitian ini, enam mahasiswa dipilih secara selektif berdasarkan karakteristik yang selaras dengan tujuan penelitian. Informan adalah mahasiswa yang aktif menggunakan

instagram, sering terpapar konten media sosial dalam aktivitas sehari-hari, dan mengalami dampak psikologis seperti rasa tidak percaya diri dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Keenam informan tersebut diwawancarai secara mendalam untuk mendapatkan informasi tentang pengalaman mereka menggunakan Instagram, dampak media sosial terhadap kondisi psikologis mereka, dan pandangan mereka tentang konten psikoedukatif yang dikembangkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan wawancara mendalam, keenam informan mengungkapkan bahwa penggunaan instagram telah memberikan dampak signifikan pada kehidupan mereka, khususnya pada aspek emosional dan kepercayaan diri. Beberapa informan mengaku sering merasa minder setelah melihat unggahan tentang prestasi akademik, penampilan fisik, atau gaya hidup orang lain yang tampak lebih baik. Para informan juga mengatakan bahwa mereka sering mengalami *overthinking* dan tekanan sosial karena terlalu sering membandingkan diri dengan pengguna media sosial lainnya. Namun, setelah menonton konten psikoedukatif yang dikembangkan melalui platform Instagram dalam penelitian ini, para informan merasa lebih memahami pentingnya penerimaan diri, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, dan mulai secara bertahap membangun kepercayaan diri.

Dengan demikian, kehadiran enam informan dalam penelitian ini memberikan gambaran sekilas tentang pengalaman nyata mahasiswa dalam menghadapi fenomena *insecurity* di media sosial. Informasi yang diperoleh dari wawancara mendalam ini menjadi dasar untuk mengembangkan konten instagram kreatif sebagai media psikoedukatif yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa dan mampu memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap sejumlah mahasiswa sebagai representasi pengguna, platform instagram yang dikembangkan ini dinilai efektif dalam melakukan intervensi psikologis secara digital. Para informan mengungkapkan bahwa pendekatan konten yang inovatif yang menggabungkan literasi digital dengan penguatan mental sangat relevan dengan kegelisahan yang sedang di alami sehari-hari. Sebagian besar responden memberikan testimoni bahwa melalui interaksi rutin dengan konten di platform tersebut, mereka merasa lebih mampu memvalidasi diri sendiri tanpa harus bergantung pada standar semua yang ada di internet. Hal ini membuktikan bahwa platform ini tidak hanya sekedar menjadi media informasi, namun juga berfungsi sebagai instrumen yang mampu membantu mahasiswa merekonstruksi kembali rasa percaya diri mereka serta mereduksi kecenderungan membandingkan diri secara negatif.

Dampak Media Sosial terhadap Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan kepada mahasiswa pengguna aktif instagram, diketahui bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas, kurang percaya diri, dan overthinking setelah melihat unggahan orang lain yang menampilkan kehidupan ideal, pencapaian akademik, maupun penampilan fisik yang dianggap sempurna. Informan juga menyampaikan bahwa kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial menyebabkan munculnya rasa insecure dan tekanan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Octaviana et al. (2025) yang menyatakan bahwa paparan media sosial dapat meningkatkan gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan rendahnya harga diri pada mahasiswa.

Dampak Instagram terhadap Psikologi Mahasiswa

Penggunaan instagram memberikan dampak yang berbeda tergantung pada cara penggunaannya. Mahasiswa yang menggunakan Instagram secara pasif, seperti hanya melihat unggahan dan melakukan scrolling tanpa interaksi, cenderung lebih mudah mengalami perbandingan sosial dan merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, mahasiswa yang menggunakan Instagram secara aktif, seperti berbagi pengalaman positif, mengikuti akun edukatif, dan berinteraksi dengan pengguna lain, merasa mendapatkan dukungan sosial dan motivasi. Temuan ini didukung oleh penelitian Putri et al. (2025) yang menjelaskan bahwa penggunaan aktif Instagram dapat meningkatkan self-esteem, sedangkan penggunaan pasif lebih sering berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

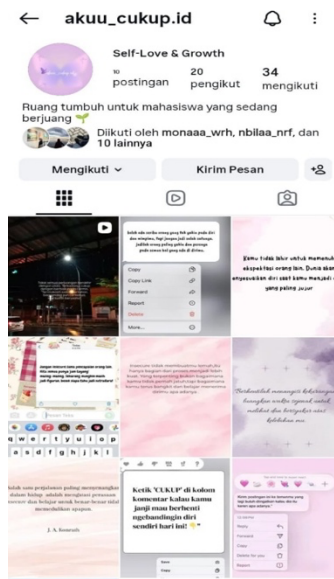
Potensi Instagram sebagai media psikoedukasi

Berdasarkan wawancara mendalam, sebagian besar informan menilai bahwa instagram dapat menjadi media psikoedukasi yang efektif karena mudah diakses dan menarik bagi mahasiswa. Informan menyebutkan bahwa konten berupa poster digital, video motivasi, reels, dan edukasi kesehatan mental membantu mereka memahami cara menghadapi insecurity serta meningkatkan rasa percaya diri. Informan juga merasa lebih termotivasi ketika melihat konten tentang *self-love* dan pentingnya menerima diri sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Raisha dan Ridfah (2025) yang menyatakan bahwa instagram memiliki potensi besar sebagai media psikoedukasi karena mampu menyampaikan informasi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh generasi muda.

Solusi inovatif yang dapat dilakukan dalam menghadapi fenomena media sosial *insecurity* bagi Mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa fenomena *insecurity* pada mahasiswa dipengaruhi oleh standar kecantikan, gaya hidup, dan pencapaian yang sering ditampilkan di media sosial. Informan mengaku merasa minder ketika melihat unggahan orang lain yang dianggap lebih menarik, sukses, atau memiliki kehidupan yang lebih baik. Selain itu, adanya keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial melalui likes dan komentar juga menjadi faktor yang memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Temuan ini sesuai dengan penelitian Auliannisa dan Hatta (2021) menjelaskan bahwa aktivitas sosial di instagram berkaitan dengan munculnya gejala depresi dan rasa tidak percaya diri pada mahasiswa.

Gambar 1. Platform Media Sosial



Sumber: Instagram

Pada gambar 1 menunjukkan platform media sosial instagram yang digunakan sebagai media psikoedukatif dalam penelitian ini. Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan dengan pengguna instagram aktif, ditemukan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka sering menggunakan instagram untuk melihat aktivitas teman, mencari hiburan, mengikuti tren, dan mendapatkan informasi. Namun, tingginya tingkat penggunaan instagram juga menyebabkan mahasiswa sering membandingkan diri mereka dengan orang lain. Informan menyatakan bahwa unggahan tentang prestasi akademik, penampilan fisik, gaya hidup, dan kehidupan yang tampak sempurna seringkali menyebabkan perasaan tidak percaya diri dan *overthinking*.

Berdasarkan hasil wawancara, para peneliti kemudian mengembangkan akun instagram sebagai media psikoedukatif yang bertujuan membantu mahasiswa mengatasi fenomena rasa tidak percaya diri. Konten akun tersebut disajikan dalam bentuk poster digital, video pendek, reels motivasi, dan kutipan edukatif tentang cinta diri dan kesehatan mental. Para informan menjelaskan bahwa tata letak konten yang menarik, skema warna yang sederhana, dan bahasa yang mudah dipahami membuat mereka lebih tertarik untuk membaca dan memahami pesan-pesan tersebut. Mahasiswa juga merasa bahwa konten yang dibagikan relevan dengan pengalaman sehari-hari mereka sebagai pengguna media sosial.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar informan merasa terpengaruh secara positif oleh konten yang mereka lihat di instagram. Para informan mengungkapkan bahwa mereka mulai memahami pentingnya penerimaan diri dan berhenti terus-menerus membandingkan kehidupan pribadi mereka dengan orang lain di media sosial. Beberapa mahasiswa juga melaporkan

merasa lebih termotivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kebiasaan menatap layar secara berlebihan, yang sebelumnya sering memicu kecemasan dan rasa tidak percaya diri. Mahasiswa merasa bahwa konten motivasi dan edukasi kesehatan mental yang dibagikan di instagram memberikan dukungan emosional ketika mereka merasa stres atau tidak percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa platform instagram dalam penelitian ini berfungsi tidak hanya sebagai media hiburan tetapi juga sebagai media psikoedukatif yang efektif bagi mahasiswa. Instagram dianggap sebagai sarana penyampaian informasi yang mudah diakses, menarik, dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa di era digital. Melalui konten kreatif yang dikembangkan, mahasiswa diharapkan mampu menggunakan media sosial dengan lebih bijak, meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta membangun kesehatan mental dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan digital di lingkungan media sosial.

PENUTUP

Penggunaan media sosial instagram di kalangan mahasiswa saat ini menjadi fenomena yang tidak terelakkan, namun jika tidak dikelola dengan kesadaran kritis, platform ini dapat menjadi pemicu utama munculnya rasa rendah diri yang mendalam. Fenomena *insecurity* digital sering kali berakar dari kebiasaan membandingkan realita kehidupan pribadi dengan kurasi kesempurnaan hidup orang lain yang tersaji di feed. Tanpa pemahaman yang memadai, paparan konten tersebut dapat memicu overthinking, kecemasan akademik, hingga penurunan kepercayaan diri yang mengganggu produktivitas studi. Oleh karena itu, kehadiran platform instagram yang difungsikan sebagai

sarana pre-edukasi menjadi sangat krusial. Melalui konten-konten yang edukatif dan persuasif, diharapkan mahasiswa tidak hanya sekedar membatasi durasi layar, tetapi juga memiliki ketahanan mental dalam menyaring informasi. Pada akhirnya, upaya inovatif ini bertujuan untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat, di mana media sosial berubah fungsi menjadi ruang pemberdayaan diri yang mendukung kesehatan mental dan menumbuhkan rasa percaya diri mahasiswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas penggunaan media sosial, loneliness, dan insecure pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210.
- Amalia, S., Khoirotnun, N. I., Husna, H., & Cindy, M. (2025). Analisis Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Indraprasta PGRI. *Kbazanah: Jurnal Mahasiswa*, 17(2), 44–48. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol17.iss2.art5>
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Hakim, H. I., Polin, I., & Irwansyah, I. (2024). Peran Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi dalam Masyarakat 5.0. *Jurnal Ilmiah Wabana Pendidikan*, 10(23), 287–300. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14564263>
- 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>
- Jannah, G. R., & Annisa, P. N. (n.d.). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa BKPI STAIN Majene di Era Media Sosial*.
- Luinika, Z. T., & Iqbal, M. (2025). Design of a Photo Essay as an Educational Medium on the Influence of Self-Insecurity on Body Image. *Citradingra: Jurnal Desain Komunikasi Visual dan*

- Intermedia*, 7(01), 18–35.
<https://doi.org/10.33479/cd.v7i01.1297>
- Muyassaroh, S. (2024). *Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) dan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020* [PhD Thesis, Universitas Islam Indonesia].
<https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/49997>
- Nurhasanah, L., & Sutabri, T. (2024a). Analisis Dampak Konten Visual terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Media Sosmed Instagram. *Filosofi : Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1(4), 309–318. <https://doi.org/10.62383/filosofi.v1i4.436>
- Nurhasanah, L., & Sutabri, T. (2024b). Analisis Dampak Konten Visual terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Media Sosmed Instagram. *Filosofi : Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1(4), 309–318. <https://doi.org/10.62383/filosofi.v1i4.436>
- Octaviana, S., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(6), 12877–12882.
- Putra, M. R., & Saputra, G. D. (2026). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Citra Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(3), 466–472. <https://doi.org/10.56799/j-ceki.v5i3.14926>
- Putri, W. R. A., Haifa, H., & Widodo, E. (2025). Analisis Pengaruh Intensitas Dan Tipe Penggunaan Instagram Terhadap Self-Esteem Mahasiswa FMIPA UII. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 17(2), 49–55.
<https://doi.org/10.20885/khazanah.vol17.iss2.art6>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2724.
- Raisha, F., & Ridfah, A. (2025). Psikoedukasi Prevensi Stres Akademik pada Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(3), 1006–1013.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i3.2346>
- Ramadhani, Z. N., & Kusuma, R. S. (n.d.). *Fenomena Insecure Remaja Perempuan Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram*.
- Valentina, A., Putri, G. L., Valiani, V., & Putri, O. H. (2022). Strategi komunikasi visual edukasi insecurity sebagai dampak

- penggunaan media sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Bahasa Rupa*, 5(2), 237–245.
- Wijaya, R. B. A., & Subakti, A. (2025). Antara Like dan Self-Worth: Dampak Media Sosial Terhadap Konsep Diri dan Produktivitas Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(1), 39–54. <https://doi.org/10.58472/konselia.v1i1.10>
- Wulansari, Y. D., Afcarina, J. S., Zahrafani, S. A. W., & Afifah, W. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Konstruksi Identitas Mahasiswa Universitas Jember. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(2), 336–346. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i2.768>