

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMA NEGERI 1 AYAH: DENGAN MODERASI MEDIA SOSIAL

Robi Mustika^{1*}, Fandy Ahmad Yunian², Ridlo Kamaludin Hendaridi³, Retno Dwiyaniti⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Article Info

Article History

Submitted:

8th January 2025

Final Revised:

13th February 2025

Accepted:

15th February 2025

Abstract

Background: Academic stress is a factor that often reduces students' psychological well-being, especially in terms of their emotions and mental balance. Along with the development of technology, social media plays a significant role as a social interaction tool, but its excessive use can worsen the effects of academic stress. **Objective:** This study aims to identify the effect of academic stress on the psychological well-being of students of SMA Negeri 1 Ayah with the moderation of social media use. **Method:** This study used a quantitative method with a population of students of SMA Negeri 1 Ayah. The instruments used included an academic stress scale, a social media use scale, and a psychological well-being scale. **Results:** The study showed that social media use was a significant moderator in the relationship between academic stress and psychological well-being. **Conclusion:** In the low social media user group, the relationship between academic stress and psychological well-being was relatively weak ($\beta = -0.17$, $R^2 = 0.080$) with only 8% of the variation in psychological well-being in this group explained by academic stress. Conversely, in the high social user group, this relationship was much stronger, namely ($\beta = -0.47$, $R^2 = 0.396$), indicating that 39.6% of psychological well-being was influenced by academic stress.

Keywords: Academic Stress, Psychological Well-being, Social Media

Abstrak

Latar Belakang: Stres akademik merupakan faktor yang sering kali menurunkan kesejahteraan psikologis siswa, terutama dalam hal emosi dan keseimbangan mental mereka. Seiring dengan perkembangan teknologi, media sosial memainkan peran signifikan sebagai alat interaksi sosial, namun penggunaannya yang berlebihan dapat memperburuk efek stres akademik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 1 Ayah dengan moderasi penggunaan media sosial. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi siswa SMA Negeri 1 Ayah. Instrumen yang digunakan mencakup skala stres akademik, skala penggunaan media sosial, dan skala kesejahteraan psikologis. **Hasil:** penelitian menunjukkan adanya Penggunaan sosial media sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan antara stress akademik dan kesejahteraan psikologis. **Kesimpulan:** Pada kelompok pengguna social media rendah, hubungan stress akademik dan kesejahteraan psikologis relatif lemah ($\beta = -0,17$, $R^2 = 0,080$) dengan hanya 8 % variasi kesejahteraan psikologis pada kelompok ini dijelaskan oleh stress akademik. Sebaliknya pada kelompok pengguna sosial tinggi hubungan ini jauh lebih kuat yaitu ($\beta = -0,47$, $R^2 = 0,396$), menunjukan 39,6% kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh stress akademik.

Kata kunci: Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis, Media Sosial.



This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan di era modern membawa tantangan baru bagi siswa, terutama dengan adanya tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Di banyak sekolah, fokus pada pencapaian akademik cenderung meningkatkan beban kerja siswa, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres akademik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah respons seseorang terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres akademik pada siswa sering muncul karena jadwal yang padat, tuntutan tugas, ujian, serta ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru (Putwain & Daly, 2014). Dalam beberapa kasus, tekanan ini bahkan dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, kecemasan, dan depresi, yang semuanya berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis siswa.

Di sisi lain, perkembangan teknologi, khususnya penggunaan media sosial, telah mengubah cara siswa berinteraksi dan menghabiskan waktu. Media sosial dapat memberikan berbagai manfaat, seperti akses informasi yang lebih cepat, ruang untuk berinteraksi dengan teman, serta sumber hiburan. Selain memberikan dampak positif juga memiliki dampak negatif bagi remaja. Adapun dampak negatif tersebut dapat berupa penyalahgunaan dalam pencarian informasi dan kecanduan media sosial yang berakibat pada kondisi psikologis remaja atau beresiko terkena penyakit mental (Septiana, 2021). Seperti yang diungkapkan (Valkenburg et al., 2022) penggunaan media sosial dapat meningkatkan kecemasan karena siswa sering merasa tertekan untuk terus memantau umpan balik dari teman-temannya, terutama terkait jumlah "like" atau komentar di postingan mereka.

Stres akademik dan penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menciptakan lingkaran masalah yang memperburuk kondisi psikologis siswa. Stres yang berasal dari beban akademik dapat mendorong siswa untuk mencari pelarian melalui media sosial, namun terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial seringkali justru menambah stres dan mengurangi waktu produktif untuk belajar atau istirahat. Hal ini pada akhirnya mempengaruhi *psychological well-being* siswa, yaitu kesejahteraan emosional, mental, dan sosial yang membantu individu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya (Stead & Bibby, 2017).

Dalam konteks perkembangan remaja, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. (Ryff, 2013) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis meliputi beberapa dimensi, termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Stres akademik dan tekanan dari media sosial dapat merusak keseimbangan dalam dimensi-dimensi ini. Misalnya, siswa yang merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik mungkin akan mengalami penurunan penerimaan diri, sedangkan perasaan terisolasi akibat media sosial dapat merusak hubungan positif dengan orang lain.

Namun, penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagian besar studi sebelumnya hanya berfokus pada bagaimana stres akademik berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis tanpa mempertimbangkan faktor lain yang dapat memperkuat atau melemahkan hubungan ini. Salah satu faktor yang masih jarang diteliti adalah peran media sosial sebagai variabel moderasi dalam hubungan tersebut. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa media sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan kecemasan sosial, ketergantungan digital, dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri (Valkenburg et al., 2022). Namun, masih minim penelitian yang secara khusus membahas bagaimana tingkat penggunaan media

Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Sma Negeri 1 Ayah: Dengan Moderasi Media Sosial

Robi Mustika, Fandy Ahmad Yunian, Ridlo Kamaludin Hendardi, Retno Dwiyantri

sosial dapat memoderasi hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Studi ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis bagaimana tingkat penggunaan media sosial baik rendah maupun tinggi dapat memperkuat atau melemahkan dampak stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Negeri 1 Ayah dengan Moderasi Penggunaan Media Sosial. Dengan memahami interaksi antara dua faktor utama ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengelola stres akademik dan mengedukasi siswa agar menggunakan media sosial dengan lebih bijak, demi menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yakni metode ilmiah yang telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini disebut metode kuantitatif karena metode penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2010:7).

Sampel atau Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Ayah Kebumen Jawa Tengah. Dengan sampel penelitian adalah 105 siswa SMA Negeri 1 Ayah. Sedangkan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan adalah skala model Likert. Jawaban setiap item instrumen menggunakan skala model likert terdapat lima alternatif jawaban yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Namun alternatif jawaban yang digunakan peneliti dalam penelitian ini hanya terdiri empat jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Instrumen penelitian ini menggunakan skala adaptasi stress akademik yaitu *academic stress scale (ASS)* dari Bedewy & Gabriel, (2015) yang telah dimodifikasi menjadi 45 aitem. Skala media sosial menggunakan pengukuran skala adaptasi yaitu *Social Media Use Integrasion Scale (SMUIS)* dari Jenkins-Guarnieri et al (2013) yang telah dimodifikasi menjadi 30 aitem agar lebih sesuai dengan kebiasaan penggunaan media sosial di kalangan siswa SMA. dan variabel kesejahteraan psikologis menggunakan skala adaptasi *Ryff's psychological well being scale* (1989). Seluruh skala telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian ini. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan *r hitung* dengan *r tabel*, sementara reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai $>0,7$ yang menunjukkan bahwa instrumen ini cukup andal dalam mengukur variabel yang diteliti.

Teknik Analisis Data

Pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian menggunakan uji regresi linear berganda. Analisis regresi linier berganda adalah alat analisis untuk meramalkan pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis ini digunakan ketika peneliti ingin mengetahui bagaimana keadaan variabel dependen (kriterium) jika variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (Sugiyono, 2013). Sebelumnya dilakukan uji asumsi. Adapun uji asumsi mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas, dengan menggunakan Aplikasi SPSS versi 27.

HASIL

Pada penelitian ini dilakukan uji reliabilitas dan validitas stress akademik, media sosial, dan kesejahteraan psikologis yang sudah reliabel karena nilai reliabel lebih besar dari 0.7 dan dikatakan valid valid jika r hitung $>$ r table sebesar 0.1966.

Tabel 1. Uji Reliabilitas Dan Validitas Stress Akademik, Sosial Media, Dan Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Stres Akademik	0.932	42	0.231 - 0.671	0.1966	Valid
Kesejahteraan Psikologis	0.916	34	0.266 - 0.704	0.1966	Valid
Media Sosial	0.865	24	0.228 - 0.597	0.1966	Valid

Dari tabel 1 stres akademik, media sosial dan kesejahteraan psikologis dilihat dari Cronbach alpha yaitu $p=0.932$, $p=0.865$ dan $p=0.916 > 0.7$ maka ketiga variabel tersebut reliabel. Berdasarkan uji validitas dari 45 aitem stress akademik, diperoleh sebanyak 42 aitem yang memenuhi standar uji validitas dengan melihat dari *corrected item total correlation* dengan taraf signifikansi 5% dengan r tabel sebesar 0.1966. Selain itu juga terdapat yang tidak memenuhi standar uji validitas sebanyak 3 aitem karena nilai r hitungnya kurang dari 0,1966. Untuk variabel kesejahteraan psikologis dari 42 aitem diperoleh 34 aitem yang memenuhi standar uji validitas karena lebih besar dari r tabel yaitu 0.1966. Selain itu juga terdapat 8 aitem yang tidak memenuhi uji validitas karena r hitung kurang dari 0.1966. Sedangkan untuk variabel media sosial dari 30 aitem diperoleh 24 aitem yang memenuhi standar uji validitas dengan melihat dari *corrected item total correlation* dengan taraf signifikansi 5% dengan r tabel sebesar 0.1966. Selain itu terdapat 6 aitem tidak memenuhi uji validitas karena r hitung lebih kecil dari r tabel.

Sedangkan untuk validitas stres akademik dari 45 item, sosial media, dan kesejahteraan psikologis dinyatakan valid karena dilihat dari perbandingan r tabel dengan r hitung. Dari hasil penelitian didapatkan r hitung $>$ dari r tabel dengan sig. 0.916

**Tabel 2. Uji normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Test Statistic	.071
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200^{c,d}

Uji Normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji *one sampel Kolmogorov Smirnof*, menurut Machali (2015:38) data dapat dinyatakan normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 Adapun hasil uji normalitas penelitian ini yaitu : Asymptotic significance 2-tailed stres akademik, social media dan kesejahteraan psikologis adalah 0,200. Dari data tersebut dapat kita ketahui bahwa signifikansi lebih besar dari 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	Deviation from linearity	Keterangan
kesejahteraan psikologis dengan stress akademik	0,220	linear
media sosial dan kesejahteraan psikologis	0.128	linear

Dari tabel 3 dimana nilai signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan stress akademik pada *deviation from linearity* sebesar 0,220, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,220 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel terdapat hubungan yang linear, antara stress akademik dan kesejahteraan psikologis, maka asumsi linieritas terpenuhi. Sedangkan media sosial dan kesejahteraan psikologis nilai signifikan pada *deviation from linearity* sebesar 0.128, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,128 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel terdapat hubungan yang linear, antara sosial media dan kesejahteraan psikologis, maka asumsi linieritas juga terpenuhi.

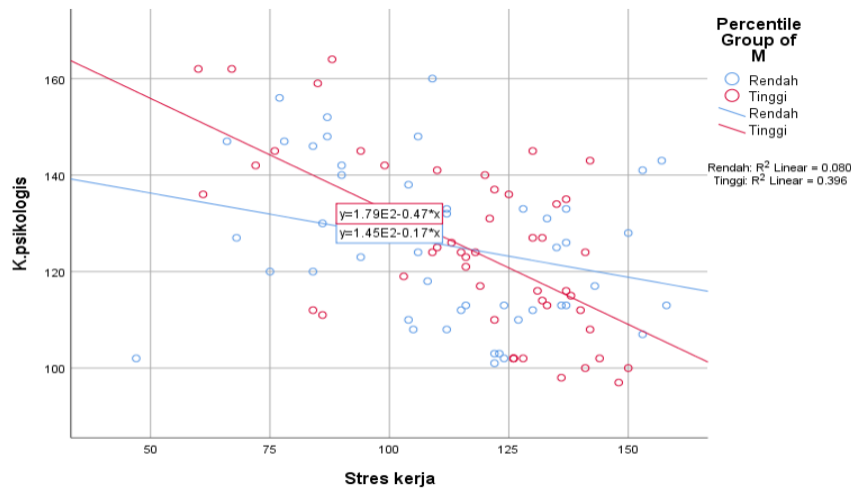
Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	Keterangan
Stress akademik terhadap kesejahteraan psikologis	0,1000	Tidak terjadi multikolinearitas
Media sosial terhadap kesejahteraan psikologis	0.1000	Tidak terjadi multikolinearitas

Adapun nilai multikolinearitas stres akademik dan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis yaitu dengan tolerance 0.1000 maka tidak terjadi multikolinearitas.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah penelitian diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini peneliti untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan analisis regresi dengan moderator. Pada Grafik 1 dibawah ini menunjukkan hubungan antara stres akademik (sumbu horizontal) dengan kesejahteraan Psikologis (sumbu vertikal). Yang mana dikelompokkan menjadi Rendah dan Tinggi. Dengan persamaan garis untuk kelompok rendah (biru): $y=1.45E2-0.17xy$ dengan $R^2 = 0.080$ artinya hubungan stres akademik dan kesejahteraan psikologis rendah. Sedangkan pada kelompok tinggi (merah): $y=1.79E2-0.47xy$ dengan $R^2 = 0.396$ artinya hubungan stres akademik dan kesejahteraan psikologis tinggi ketika moderasi berada pada tingkat tinggi.



Grafik 1. Hipotesis stress akademik terhadap kesejahteraan psikologis dengan moderasi media sosial

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 1 Ayah dengan penggunaan medial sosial. Adapun penelitian ini menggunakan variabel X (stress akademik) variabel y (kesejahteraan psikologis) dan variabel moderasi (media sosial).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Namun kekuatan hubungan tersebut dipengaruhi oleh tingkat penggunaan media sosial. Analisis moderasi menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok pengguna media sosial rendah dan kelompok pengguna media sosial tinggi.

Secara keseluruhan terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis sebesar $\beta = -0,47$. Hal ini menunjukkan individu yang mengalami tingkat stres Akademik yang lebih tinggi cenderung melaporkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pascoe et al (2020) menunjukkan bahwa stres akademik dapat memicu peningkatan kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan mental. Gejala-gejala seperti kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi untuk belajar, dan perubahan pola tidur merupakan tanda-tanda umum dari stres yang tidak terkendali. Ketika gejala-gejala ini terus berlanjut, dampak yang lebih serius bisa terjadi, seperti *burnout*, kondisi kelelahan emosional dan fisik akibat tekanan yang berkelanjutan. Kondisi ini sering kali membuat siswa kehilangan minat terhadap kegiatan belajar dan mengalami penurunan prestasi akademik. Penelitian selaras juga dijelaskan oleh Novanti, Dimala dan Rohayati (2022) bahwa terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Nihayatul Amal, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kata lain, variabel stres akademik berpengaruh negatif yang signifikan terhadap variabel *psychological well-being*.

Hal ini sangat sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gisela et al (2025) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres

akademik dan kesejahteraan psikologis (PWB) di antara siswa semester akhir yang mengalami keterlambatan kelulusan. Ini berarti bahwa ketika stres akademik meningkat, kesejahteraan psikologis siswa cenderung menurun. Selain itu juga diketahui jika stres akademik berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa. Ketika tekanan akademik meningkat, kesejahteraan psikologis siswa cenderung menurun, menunjukkan bahwa manajemen stres sangat penting untuk menjaga kesehatan mental (Jelita & Sidabutar, 2024).

Studi yang dilakukan Sovia dan Hardiansyah (2024) menemukan korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik di kalangan siswa di SMA Negeri 1 Porong. Ini berarti bahwa ketika stres akademik meningkat, kesejahteraan psikologis siswa cenderung menurun. Stres akademik dianggap sebagai ancaman karena dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Ini menyoroti pentingnya mengelola kesejahteraan psikologis untuk mengurangi efek stres akademik.

Penggunaan sosial media sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Pada kelompok pengguna media sosial rendah, hubungan stres akademik dan kesejahteraan psikologis relatif lemah ($\beta = -0,17$, $R^2 = 0,080$) dengan hanya 8% variasi kesejahteraan psikologis pada kelompok ini dijelaskan oleh stres akademik. Sebaliknya pada kelompok pengguna sosial tinggi hubungan ini jauh lebih kuat yaitu ($\beta = -0,47$, $R^2 = 0,396$), menunjukkan 39,6% kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh stres akademik.

Penggunaan sosial media dapat secara signifikan menghabiskan waktu siswa, yang mengarah pada pengurangan jam belajar. Siswa mungkin kehilangan antara satu hingga lima belas jam waktu belajar setiap minggu karena gangguan media sosial, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Siswa dapat mengembangkan ketergantungan pada media sosial, yang dapat menyebabkan masalah psikologis. Penggunaan yang berlebihan dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap kehidupan, pesimisme yang terus-menerus, stres dan harga diri yang rendah jika harapan mereka tidak terpenuhi (Kusumawardani & Hana, 2024). Penggunaan media sosial di kalangan siswa dapat menyebabkan peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Kemudahan akses ke platform media sosial selama pandemi COVID-19 telah memperburuk masalah ini, karena siswa menghabiskan lebih banyak waktu *online* karena pembelajaran jarak jauh dan pembatasan sosial (Budury et al., 2020).

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memperburuk dampak stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi lebih rentan terhadap stres akademik karena media sosial sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Sebaliknya siswa yang penggunaan media sosial rendah mungkin lebih memiliki banyak waktu ruang untuk mengelola stres sehingga dampak terhadap kesejahteraan lebih kecil.

KESIMPULAN

Hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis cenderung negatif artinya semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kesejahteraan psikologis. Efek stres akademik lebih kuat atau lebih besar pada kelompok dengan moderasi yang tinggi dibandingkan dengan kelompok moderasi rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among

university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

- Budury, S., Fitriyani, A., & Sari, D. J. E. (2020). Social Media and Mental Health Issue among Students during Pandemic Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 551. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.551-556>
- Novanti, E.T., Dimala, C.P., & Rohayati, N. (2022). Pengaruh Stres Akademik terhadap Psychological Well-Being pada Santri Pondok Pesantren Nihayatul Amal. *Jurnal Disputare*, 9(1), 20–31.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. 5(1), 331–341.
- Jelita, E., & Sidabutar, D. (2024). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 163–175.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Kusumawardani, D., & Hana, Y. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Program Studi Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(1), 10. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554–570. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.953914>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Sovia, L., & Hardiansyah, E. (2024). Hubungan Antara Psychological Well Being dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo. *Intelektualitas Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan*, 1(1), 49–61. <https://doi.org/10.47134/intelektualitas.v1i1.2556>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>