

Hubungan Penggunaan *Media Sosial* dan *Self-Compassion* dengan Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

Audita Taza Suryanata^{1*}, Indri Sarwili², Nining Rukiah³
^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610

*Korespondensi penulis: auditataza112@gmail.com

Abstract. *Social media has become an integral part of students' daily lives in the digital era. However, it also poses risks, such as negative social comparisons, which impact self-compassion and self-esteem. This study investigates the relationship between social media use, self-compassion, and self-esteem among final-year nursing students. Utilizing a cross-sectional correlational design, data were collected from 144 respondents at Universitas Indonesia Maju using validated questionnaires. The findings revealed a significant relationship between social media use and self-esteem ($p=0.018$) and between self-compassion and self-esteem ($p=0.000$). This study highlights the importance of fostering self-compassion and promoting healthy social media use among students to enhance their psychological well-being.*

Keywords: *Nursing Students, Self-Compassion, Self-Esteem, Social Media.*

Abstrak. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan mahasiswa di era digital. Namun, media sosial juga memiliki risiko seperti perbandingan sosial negatif yang berdampak pada *self-compassion* dan harga diri. Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial, *self-compassion*, dan harga diri pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Dengan desain korelasional *cross-sectional*, data dikumpulkan dari 144 responden di Universitas Indonesia Maju menggunakan kuesioner yang divalidasi. Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan harga diri ($p=0,018$) serta antara *self-compassion* dan harga diri ($p=0,000$). Studi ini menyoroti pentingnya meningkatkan *self-compassion* dan penggunaan media sosial yang sehat untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Harga Diri, Mahasiswa Keperawatan, Media Sosial, *Self-Compassion*.

1. LATAR BELAKANG

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan mahasiswa di era digital. Platform seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *Twitter* digunakan untuk komunikasi, berbagi informasi, dan hiburan. Namun, penggunaannya juga dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat, yang sering kali berdampak negatif pada *self-compassion* dan harga diri individu. Penelitian menunjukkan bahwa eksposur terhadap konten ideal di media sosial dapat memicu tekanan psikologis, terutama pada mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan akademis dan sosial (Verduyn *et al.*, 2020; Vogel *et al.*, 2021)

Self-compassion kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, telah terbukti berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dan mampu mengatasi stres

lebih efektif (Neff, 2020). Namun, tekanan akademik yang signifikan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, seperti penyusunan skripsi dan praktik klinis, dapat memperburuk dampak negatif dari penggunaan media sosial (Harris *et al.*, 2019; Lestari *et al.*, 2020).

Hasil studi pendahuluan di Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa 95% mahasiswa keperawatan tingkat akhir menggunakan media sosial secara aktif, dan 90% dari mereka melaporkan masalah *self-compassion* yang berdampak pada harga diri mereka. Selain itu, laporan (Kemenkes, 2023) juga mencatat peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa, dengan rendahnya harga diri sebagai salah satu penyebab utama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial, *self-compassion*, dan harga diri pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

2. KAJIAN TEORITIS

Media sosial adalah *platform* berbasis internet yang memungkinkan pengguna membangun jaringan sosial virtual, menciptakan, berbagi, dan berinteraksi dengan konten digital (Kapoor *et al.*, 2018). Penggunaannya di kalangan mahasiswa mencakup berbagai kebutuhan, seperti komunikasi, hiburan, dan akses informasi akademik (Keminfo, 2024). Namun, interaksi yang melibatkan perbandingan sosial sering kali mengarah pada ketidakpuasan diri, yang berdampak negatif pada kesehatan psikologis, termasuk harga diri (Vogel *et al.*, 2021).

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap kasih sayang dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan (Neff, 2020). Komponen utamanya meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* yang tinggi terbukti menjadi pelindung terhadap stres akademik dan membantu meningkatkan kesehatan mental (Wirandani, T., & Suriastini, 2022).

Harga diri adalah evaluasi individu terhadap nilai dan kemampuannya sendiri, yang meliputi perasaan berharga (*feeling of worth*) dan kompetensi (*feeling of competence*) (Orth, U., & Robins, 2019). Mahasiswa keperawatan tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang dapat memengaruhi harga diri mereka. Harga diri yang sehat berhubungan dengan adaptasi yang baik terhadap stres, kinerja akademik yang optimal, dan hubungan interpersonal yang positif (Lestari, N., & Asmadi, 2020).

Penggunaan media sosial yang berlebihan sering memicu perbandingan sosial yang negatif, sehingga menurunkan *self-compassion* dan harga diri. Namun, penggunaan yang diarahkan pada aktivitas positif dapat meningkatkan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Huang, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Desain ini memungkinkan analisis hubungan antara penggunaan media sosial, *self-compassion*, dan harga diri mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam satu waktu pengambilan data. Populasi penelitian adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju sebanyak 224 orang, dengan teknik total sampling menghasilkan 144 responden. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen yang telah tervalidasi: *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, *Self-Compassion Scale (SCS)* untuk mengukur tingkat *self-compassion*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* untuk mengukur harga diri. Skor data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *Spearman Rank* untuk mengukur kekuatan hubungan antarvariabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian, yaitu penggunaan media sosial, *self-compassion*, dan harga diri.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Rendah	22	15,3%
Sedang	93	64,6%
Tinggi	29	20,1%
Total	144	100%

Sumber: Analisis Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel, mayoritas responden (64,6%) menggunakan media sosial dengan intensitas sedang. Penggunaan yang sedang ini mengindikasikan adanya keseimbangan antara tujuan hiburan, pencarian informasi, dan fokus akademik. Namun, sebanyak 20,1% responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, yang dapat meningkatkan risiko terhadap perbandingan sosial yang negatif dan menurunkan produktivitas.

Tabel 2. Descriptive Statistics Self-Compassion

Variabel	Mean	Std. Deviation
<i>Self Compassion</i>	19,534	2,5378

Sumber: Analisis Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) *self-compassion* sebesar 19,534 dengan standar deviasi 2,5378 menunjukkan tingkat moderat pada mayoritas responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Harga Diri

Tingkat Harga Diri	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	1,4%
Sedang	35	24,3%
Tinggi	107	74,3%
Total	144	100%

Sumber: Analisis Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden memiliki tingkat harga diri tinggi sebesar 74,3% yang mengindikasi memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, yang kemungkinan dipengaruhi oleh dukungan lingkungan akademik dan karakteristik.

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel penelitian menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil analisis disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Analisis Hasil Korelasi *Spearman Rank*

			Harga Diri	Penggunaan Media Sosial	<i>Self Compassion</i>
Spearman's rho	Harga Diri	Correlation Coefficient	1.000	.197*	.330**
		Sig. (2-tailed)	.	.018	.000
		N	144	144	144
	Penggunaan Media Sosial	Correlation Coefficient	.197*	1.000	.071
		Sig. (2-tailed)	.018	.	.395
		N	144	144	144
	<i>Self Compassion</i>	Correlation Coefficient	.330**	.071	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.395	.
		N	144	144	144

Sumber: Analisis Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, terdapat hubungan positif signifikan antara penggunaan media sosial dan harga diri ($p = 0.018$), sementara hubungan positif signifikan ditemukan antara *self-compassion* dan harga diri ($p < 0.001$).

Pembahasan

1) Analisis Univariat

a. Gambaran Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden (64,6%) memiliki tingkat penggunaan media sosial dalam kategori sedang, sedangkan 20,1% berada dalam kategori tinggi.

Tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dapat menjadi mekanisme koping untuk mengatasi stres akademik. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko perbandingan sosial negatif yang berdampak pada kesehatan mental (Vogel *et al.*, 2021). Oleh karena itu, diperlukan edukasi tentang pengelolaan waktu dan tujuan penggunaan media sosial yang sehat agar dampaknya lebih positif.

b. Gambaran *Self-Compassion* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Tingkat *self-compassion* mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata sebesar 19,53 (SD = 2,54), yang mengindikasikan tingkat sedang. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan moderat untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, tetapi beberapa masih mengalami *self-judgment* atau merasa terisolasi saat menghadapi tekanan.

Hasil ini mendukung penelitian Neff (2020), yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu individu menghadapi kegagalan tanpa merusak diri sendiri. Bagi mahasiswa keperawatan, *self-compassion* yang lebih tinggi dapat meningkatkan ketahanan terhadap tekanan akademik dan memperkuat motivasi belajar. Intervensi berbasis *mindfulness* dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan *self-compassion* mahasiswa.

c. Gambaran Tingkat Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Sebagian besar mahasiswa (74,3%) memiliki tingkat harga diri tinggi, sementara hanya 1,4% yang berada dalam kategori rendah. Tingginya tingkat harga diri ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan nilai diri mereka.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Orth dan Robins (2019), yang menyatakan bahwa harga diri yang sehat penting untuk mendukung kinerja

akademik dan hubungan interpersonal yang baik. Harga diri yang tinggi pada mahasiswa keperawatan juga mencerminkan peran positif lingkungan akademik dalam membangun keyakinan dan keberhargaan diri.

2) Analisis Bivariat

a. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan hubungan positif signifikan antara penggunaan media sosial dan harga diri dengan nilai $p = 0,018$. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan harga diri, terutama ketika digunakan untuk tujuan yang konstruktif seperti membangun hubungan sosial atau mencari informasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) yang menemukan 75 dari 187 remaja dan 77 dari 292 dewasa muda memiliki harga diri rendah, dengan $p = 0,002$. Dan didukung oleh penelitian Nurul et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebanyak 104 mahasiswa keperawatan angkatan 2021–2022 di Universitas Indonesia Maju menunjukkan durasi penggunaan media sosial kategori "tinggi", atau 85,2% dari total.

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian mendukung gagasan bahwa media sosial dapat membantu orang membangun dan menampilkan citra diri mereka. Mahasiswa tingkat akhir sering menggunakan media sosial untuk mendapatkan dukungan sosial, berbagi prestasi akademik, atau membangun jaringan profesional, semua yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Media sosial, bagaimanapun, juga dapat menjadi sumber perbandingan sosial yang tidak baik, terutama ketika siswa membandingkan kehidupan mereka dengan standar ideal yang sering ditampilkan di media sosial. Meskipun pengaruhnya terbatas dalam beberapa situasi, paparan berulang terhadap konten semacam ini dapat menurunkan persepsi diri seseorang.

b. Hubungan Self Compassion dengan Tingkat Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Self-compassion memiliki hubungan positif signifikan dengan harga diri dengan nilai $p < 0,001$. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung mampu menghadapi kegagalan dengan lebih baik, mengurangi

kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri, dan melihat kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stoic dan Antika (2023) yang menemukan rasa empati terhadap diri sendiri, mereka cenderung menunjukkan kasih sayang, rasa syukur, dan sikap tidak menghakimi saat menghadapi emosi atau pengalaman sulit dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Dan didukung oleh penelitian Setiani (2021) menunjukkan bahwa mayoritas dari 36 mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta selama pandemi *COVID-19* memiliki *self-compassion* sedang dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan signifikan antara kedua variabel ini juga menunjukkan bahwa *Self-Compassion* dapat menciptakan fondasi emosional yang stabil untuk membangun harga diri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial, *self-compassion*, dan tingkat harga diri pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju. Penggunaan media sosial memiliki korelasi positif lemah terhadap harga diri, sedangkan *self-compassion* memiliki korelasi positif kuat terhadap peningkatan harga diri. Hasil ini menegaskan bahwa pengelolaan media sosial yang tepat dan pengembangan *self-compassion* berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam menjaga harga diri di tengah tekanan akademik.

Saran

- 1) **Untuk Institusi Pendidikan:** Disarankan untuk menyelenggarakan program pelatihan yang berfokus pada penggunaan media sosial yang sehat dan pengembangan *self-compassion*. Program ini dapat berupa seminar atau workshop yang melibatkan mahasiswa keperawatan untuk membantu mereka mengelola stres akademik dan meningkatkan harga diri.
- 2) **Untuk Dosen dan Pembimbing Akademik:** Penting untuk memberikan dukungan lebih lanjut melalui bimbingan akademik yang terarah, khususnya terkait pengelolaan stres akibat tugas akhir dan praktik klinis, dengan menekankan pentingnya *self-compassion*.

- 3) **Untuk Mahasiswa:** Diharapkan mahasiswa dapat membatasi durasi penggunaan media sosial dan memanfaatkan *platform* tersebut untuk tujuan yang lebih produktif, seperti pengembangan akademik atau membangun jaringan sosial yang positif.
- 4) **Untuk Penelitian Selanjutnya:** Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis *self-compassion* dalam meningkatkan harga diri, serta mengevaluasi pengaruh spesifik platform media sosial tertentu terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-compassion dan self-esteem pada narapidana. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 241–254.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Survei pengguna internet di Indonesia. Retrieved from <https://web.apjii.or.id/>
- Azwar, S. (1979). *Self-esteem dan prestasi akademis mahasiswa tingkat sarjana muda Fakultas Psikologi UGM* [Laporan Penelitian]. Universitas Gadjah Mada.
- Boduszek, D., Hyland, P., Dhingra, K., & Mallett, J. (2013). The factor structure and composite reliability of the Rosenberg Self-Esteem Scale among ex-prisoners. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 877-881.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65.
- Diri, H., Pemuda, P., Ajeng, R., Utami, N., & Panjaitan, R. U. (n.d.). Hubungan karakteristik penggunaan media sosial dan. 1–24.
- Greenhow, C., & Chapman, A. (2020). Social distancing meet social media: Digital tools for connecting students, teachers, and citizens in an emergency. *Information and Learning Sciences*, 121(5/6), 341-352.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fredrika, L. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsep diri mahasiswa baru program studi ilmu keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira*, 175–183. <http://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1258>
- Hanna, R., Rohm, A., & Crittenden, V. L. (2011). We're all connected: The power of the social media ecosystem. *Business Horizons*, 54(3), 265-273.

- Harris, M. A., & Orth, U. (2019). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477.
- Huang, C. (2020). Social network site use and self-esteem: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 114, 106533.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. (2018). Advances in social media research: Past, present and future. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 531-558.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2023). Laporan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>
- Kominfo. (2024). Dampak penggunaan internet Indonesia terhadap sosial budaya masyarakat. Direktorat Jendral Aplikasi Informatika. Retrieved from <https://www.kominfo.go.id>
- Kominfo. (2024). Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Direktorat Jendral Aplikasi Informatika. Retrieved from <https://www.kominfo.go.id>
- Krieger, T., Berger, T., & Grosse Holtforth, M. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, 39-45.
- Lestari, A. (2022). Pengaruh media sosial terhadap harga diri mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(3), 123-130.
- Lestari, N., & Asmadi, A. (2020). Pengaruh harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 12-20.
- Madhani, L. M., Bella Sari, I. N., & Shaleh, M. N. I. (2021). Dampak penggunaan media sosial Tiktok terhadap perilaku islami mahasiswa di Yogyakarta. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 3(1), 627–647. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol3.iss1.art7>
- Meilana, S. M. (2021). Media sosial bagi penerimaan diri, harga diri, dan kebahagiaan remaja: Apakah akan merusak atau membangun? *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4(1), 132–143.
- Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225.
- Neff, K. D. (2020). Self-compassion and its role in mental health. *Journal of Positive Psychology*.

- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2020). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long-and short form). *Mindfulness*, 11(5), 1053-1070.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Mantzios, M. (2018). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 30(1), 36.
- Nurul, Shifa, A., Hardiyanti, I., Program, U., Keperawatan, S. S., Kesehatan, I., Ainul, N., Program, S., Rukiah, N., Studi, P., & Keperawatan, S. (2024). Durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 81–94.
- Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(4), 637–655.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. In D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 328–344). The Guilford Press.
- Putra, R., et al. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 87-94.
- Repi, A. A. (2019). Self-compassion versus self-esteem terhadap pembentukan self-concept remaja: Mana yang lebih baik? *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(2), 167.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, A. N., & Suarya, L. M. K. S. (2021). Hubungan penggunaan media sosial dengan self-esteem pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 72-83.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2022). Hubungan stres akademik dan harga diri pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(3), 198-210.
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261-264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Setiani, I. B. (2021). Self-compassion mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling pada masa pandemi Covid-19. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 1.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.

- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sugianto, T., Suwartono, C., & Sutanto, H. (2020). Self-compassion dalam penggunaan media sosial. *Jurnal Psikologi*, 15(4), 54-63.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bagian II.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Stoic, V. B., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap self-esteem pada siswa di SMAN 1 Semarang. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(3), 80–91.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan* (Edisi Revisi). Tuntunan Praktis Pembuatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Swarjana. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2018). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 25, 38-42.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2021). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.
- Widhiarso, W. (2013). Aplikasi model Rasch campuran dalam mengevaluasi pengukuran harga diri. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 17(1), 172–187. <https://doi.org/10.21831/pep.v17i1.1367>
- Wirandani, T., & Suriastini, N. W. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap harga diri mahasiswa keperawatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 110-119.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being of students*. WHO Report.
- Zakirah, D. M. A. (2020). Media sosial sebagai sarana membentuk identitas diri mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 2(2), 91–101.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

Zhang, Y., Wang, J., & Smith, K. (2023). The role of social media use and self-compassion in predicting self-esteem among nursing students: A cross-cultural study. *International Journal of Nursing Studies*, 128, 104242.