JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Interdisipiner
Vol. 5, No. 4, November 2026, pp. 4149-4159
http://journal.amorfati.id/index.php/jipsi || ISSN 2962-9187

Interdisciplinary Scope of Science and Education, Islamic Education and Science, Integration of Science and Islam, Islamic Thought and Philosophy, Integration of Social Sciences, Humanities, and Islamic Studies, Islamic Economics and Business Studies, and Islamic Ethics in Science and Technology

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Social Connectedness Pada Mahasiswa Pengguna Media Digital: A Systematic Literature Review

Adhelia Husnainy Zaen[a,1,*], Dewi Sulastri [b,2], Rika Wulandari [c,3], Alma Yulianti [d,4]

[*a] Program Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru;
[b] Program Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru;
[c] Program Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru;
[d] Program Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
[1]husnainyzaenadhelia@gmail.com; [2]dewisulastri943@gmail.com; [3]rikawulandari0510@gmail.com; [4]alma.yulianti@uin-suska.ac.id
*Correspondent Author; husnainyzaenadhelia@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history
Received:
12-08-2026
Revised:
20-09-2026
Accepted:
30-10-2026

Keywords
Social connectedness;
Mahasiswa;
Media digital;
Phubbing;
Systematic Literature Review;

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menyintesis faktor-faktor yang memengaruhi social connectedness pada mahasiswa pengguna media digital. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengikuti pedoman PRISMA untuk memastikan proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi artikel dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat ditelusuri. Pencarian literatur menghasilkan 40 catatan awal dari basis data; dua catatan dikeluarkan sebelum penyaringan, 18 catatan dikeluarkan pada penyaringan judul dan abstrak, dan 13 laporan dikeluarkan pada penilaian kelayakan, sehingga tujuh studi dimasukkan dalam sintesis akhir. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa social connectedness mahasiswa pengguna media digital dipengaruhi oleh faktor penghambat dan faktor pendukung. Faktor penghambat meliputi phubbing serta kecanduan media sosial, gim digital, internet, dan smartphone yang berkaitan dengan social connectedness yang lebih rendah, kontrol diri yang rendah dan pola pikir irasional terkait gawai, serta hambatan bahasa, perbedaan budaya, dan kesepian pada mahasiswa internasional. Faktor pendukung meliputi kontrol diri dan perubahan pola pikir terkait penggunaan gawai, dukungan dan interaksi dengan teman sebaya, penggunaan internet yang lebih intens, serta penggunaan media sosial sebagai sarana koping untuk membangun keterhubungan. Namun, bukti yang ada masih terbatas karena perbedaan desain penelitian, ukuran sampel, metode pengukuran, konteks budaya, dan variabel yang diteliti, serta jumlah artikel yang hanya tujuh. Secara keseluruhan, tinjauan ini memperkuat pemahaman bahwa social connectedness mahasiswa pengguna media digital tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga dengan pola penggunaan media digital, kontrol diri, dukungan sosial, dan konteks interaksi individu.

This is an open-access article under the CC–BY-SA license.

Introduction

Perkembangan teknologi digital telah membantu mahasiswa untuk dapat berkomunikasi melalui media sosial, aplikasi pesan instan, dan berbagai *platform daring*. Tetapi, kemudahan tersebut kadang tidak searah dengan terbentuknya hubungan sosial yang berkualitas. Salah satu fenomena nyata yang ditemukan dalam kehidupan mahasiswa adalah *phubbing,* yaitu bentuk prilaku mengabaikan orang yang sedang berinteraksi secara langsung karena lebih memperhatikan *handphone*. Penelitian (Bariyyah et al., 2024) dengan judul *Social Connectedness among university Students: An Investigation Using the Social Connectedness Scale (SCS) and Demographic Factor* melibatkan 464 Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang menggunakan *Social Connectedness Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat keterhubungan sosial mahasiswa, dengan hasil yang menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa dalam organisasi memiliki hubungan yang signifikan dengan perbedaan tingkat *social connectedness*. Di Malta et al. (2022) melakukan penelitian terhadap 208 mahasiswa pendidikan jarak jauh tentang hubungan antara kesehatan mental, keterhubungan dengan universitas, kesepian, dan prestasi akademik selama pandemi COVID-19 dengan hasil yang menunjukkan bahwa aspek keterhubungan sosial, termasuk kesepian dan perasaan terhubung dengan universitas, berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Michikyan et al., 2023) terhadap 1.257 mahasiswa sarjana di Amerika Serikat menemukan bahwa 55,3% partisipan melaporkan peningkatan waktu penggunaan media sosial selama enam bulan sebelumnya, sementara 27,1% menghabiskan empat jam atau lebih per hari pada platform media sosial yang paling sering mereka gunakan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial untuk menjalin atau mempertahankan hubungan sosial serta mengelola emosi negatif selama *pandemic* COVID-19. Di samping itu, penelitian eksperimen yang dilakukan (Afridah et al., 2023) pada mahasiswa yang melakukan *phubbing* menemukan adanya perbedaan *social connectedness* sebelum dan sesudah intervensi *Cognitive Behavior Self Control Training* (CB SECONT). Hasilnya adalah intervensi ini dapat membantu mengurangi perilaku *phubbing*.

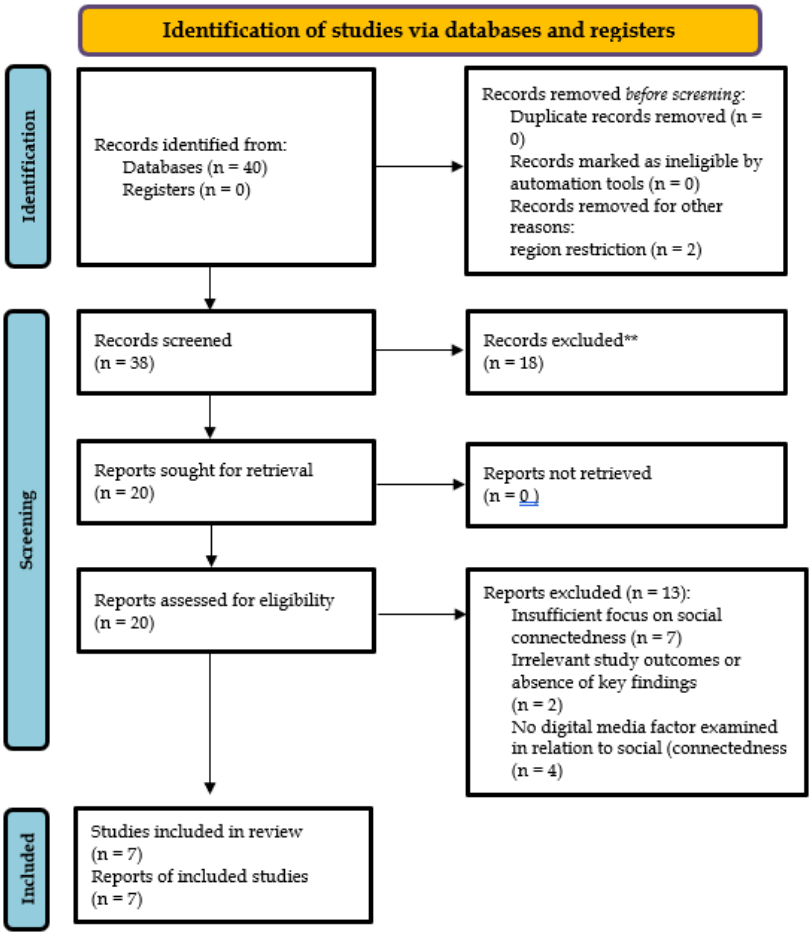
Social connectedness merupakan pengalaman subjektif individu dalam merasakan keterikana, rasa memiliki, dan hubungan psikologis dengan orang lain. Menurut (Plackett et al., 2024) *social connectedness* mengacu pada perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari lingkungan sosial serta pandangannya mengenai dukungan sosial yang dapat diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan (Lee & Robbins, 1995) memandang *social connectedness* sebagai perasaan kedekatan atau keterhubungan psikologis antara individu dan lingkungan sosialnya. Berdasarkan dari kedua pandangan tersebut, *social connectedness* tidak hanya ditentukan oleh banyaknya jumlah teman atau frekuensi komunikasi yang dilakukan, tetapi juga mencakup kualitas hubungan, kedekatan emosional, dan perasaan individu sebagai bagian dari lingkungan sosialnya. Dalam lingkungan digital, konsep ini menjadi penting karena komunikasi melalui media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform pembelajaran daringdapat menjadi sarana untuk membangun atau mempertahankan hubungan sosial. Akan tetapi, keberadaan komunikasi

digital saja masih belum cukup untuk memastikan bahwa mahasiswa benar benar merasakan *social connectedness* perlu mencakup pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalin hubungan sosial, baik melalui interaksi langsung ataupun melalui media digital.

Masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *social connectedness* pada mahasiswa dalam lingkungan digital. Perkembangan teknologi digital mengubah bentuk interaksi sosial yang berpotensi memengaruhi keterhubungan sosial mahasiswa, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang berperan dalam membentuk keterhubungan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menelaah temuan penelitian terdahulu, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi atau berhubungan dengan *social connectedness* pada mahasiswa pengguna media digital, serta menyusun sintesis mengenai temuan yang konsisten maupun yang masih menunjukkan perbedaan. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai keterhubungan sosial mahasiswa di tengah perkembangan teknologi digital.

Method

Studi ini menggunakan Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi social connectedness pada mahasiswa pengguna media digital. Tinjauan ini mengikuti kerangka kerja PRISMA untuk memastikan proses identifikasi artikel, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi akhir yang sistematis, transparan, dan dapat dilacak. Pencarian pada basis data menghasilkan 40 catatan awal, dan tidak ditemukan duplikat maupun catatan yang ditandai tidak memenuhi syarat oleh alat otomatisasi. Sebelum penyaringan, dua catatan dikeluarkan karena tidak sesuai dengan batasan wilayah, sehingga 38 catatan masuk tahap penyaringan judul dan abstrak. Pada tahap ini, 18 catatan dikecualikan, dan 20 laporan tersisa untuk dicari dan dinilai kelayakannya. Seluruh laporan tersebut berhasil diperoleh. Selama tahap kelayakan, 13 laporan dikecualikan karena tujuh laporan tidak cukup berfokus pada *social connectedness*, empat laporan tidak meneliti faktor media digital dalam kaitannya dengan *social connectedness*, dan dua laporan memiliki luaran penelitian yang tidak relevan atau tidak memuat temuan utama. Akibatnya, tujuh studi memenuhi kriteria kelayakan dan dimasukkan dalam tinjauan akhir. Proses seleksi artikel disajikan dalam diagram alur PRISMA di bawah ini.



Gambar 1. Diagram alur PRISMA yang merinci proses penyaringan dan pemilihan literatur

Proses ini mencerminkan tahapan PRISMA yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan dan inklusi.

Results and Discussion

1. Literature Review

Teori kebutuhan untuk memiliki (*need to belong*) menjadi landasan teoretis utama untuk memahami hubungan antara penggunaan media digital dan *social connectedness* pada mahasiswa (Baumeister & Leary, 1995). Tinjauan terkini menegaskan bahwa rasa memiliki merupakan kebutuhan dasar manusia yang memprediksi berbagai luaran kesehatan mental, fisik, dan sosial (Allen et al., 2021), dan *social connectedness* dipandang sebagai salah satu prediktor terpenting bagi kesehatan fisik dan mental (Hein et al., 2024). Di era digital, media digital hampir tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama pada mahasiswa yang memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan akademik maupun sosial. Penggunaan yang masif ini memperluas lingkungan sosial mahasiswa dari ruang tatap muka ke ruang digital, sehingga cara mereka membangun dan mempertahankan hubungan ikut berubah dan memunculkan pertanyaan mengenai kualitas *social connectedness* mereka. Oleh karena itu, perlu dikaji apakah perluasan lingkungan digital ini memperkuat atau justru memperlemah *social connectedness*, serta faktor-faktor yang menentukan arah pengaruhnya. *Social connectedness* didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang mengalami rasa memiliki, kelekatan, keterkaitan, dan kebersamaan dalam hubungan sosialnya, yang merujuk pada perasaan subjektif terhadap diri dalam kaitannya

dengan konteks sosial, bukan pada hubungan tertentu (Santini et al., 2015, dalam Hoffman et al., 2023). Menurut perspektif *need to belong*, kontak sosial hanya memenuhi rasa memiliki apabila sering, tidak aversif, dan berada dalam hubungan yang berkelanjutan (Baumeister & Leary, 1995). Oleh sebab itu, media digital berpotensi meningkatkan *social connectedness* ketika menjaga kontak dengan teman sebaya yang sudah dikenal, bukan sekadar menambah waktu daring. Dua hipotesis menjelaskan mekanismenya, yakni hipotesis stimulasi memprediksi bahwa komunikasi daring meningkatkan kedekatan, terutama bagi individu yang kesulitan membangun hubungan secara langsung, sedangkan hipotesis perpindahan (*displacement*) memprediksi bahwa waktu daring menggantikan interaksi tatap muka dan melemahkan keterkaitan (Nie & Erbring, 2002; Valkenburg & Peter, 2007, dalam Caba Machado et al., 2023). Dari perspektif ini, *social connectedness* mahasiswa pengguna media digital dapat dipahami sebagai pengalaman rasa memiliki yang dibentuk oleh jenis, tujuan, dan intensitas penggunaan media digital, bukan semata oleh luasnya jaringan digital.

Studi empiris terbaru memberikan dukungan terhadap hubungan teoretis ini, meskipun arah temuannya beragam. Caba Machado et al. (2023) meneliti 111 mahasiswa Spanyol dan menemukan bahwa penggunaan *Instagram* dan *WhatsApp* yang lebih sering berkaitan dengan kesepian yang lebih rendah serta dukungan yang dirasakan dari teman dan orang terdekat yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan platform komunikasi dapat berkaitan dengan dukungan sosial yang lebih kuat pada mahasiswa. Sultan et al. (2020), dengan data dari 300 mahasiswa sarjana di Pakistan, menemukan bahwa skor penggunaan internet yang berorientasi pada ketergantungan berhubungan positif dengan *social connectedness* yang diukur menggunakan *Social Connectedness Scale*. Sebaliknya, (Lawan et al., 2026) melaporkan bahwa *phubbing* memprediksi *social connectedness* yang lebih rendah pada 381 mahasiswa sarjana di Nigeria. Serupa dengan itu, (Aksakallı et al., 2026) , dengan data dari 2.480 mahasiswa, menemukan korelasi positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kesepian virtual, dengan kebiasaan dan motivasi penggunaan yang bersama-sama menjelaskan 21% varians kesepian virtual. Studi-studi ini berkontribusi pada literatur dengan menunjukkan bahwa hubungan antara media digital dan *social connectedness* tidak bersifat searah, melainkan bergantung pada jenis penggunaan, seperti frekuensi, ketergantungan, *phubbing*, dan motivasi, sementara hanya sedikit studi yang mengukur *social connectedness* secara langsung dengan skala tervalidasi pada mahasiswa. Keragaman ini menunjukkan perlunya tinjauan sistematis untuk memetakan faktor-faktor yang berkaitan dengan *social connectedness* pada mahasiswa pengguna media digital.

2. Karakteristik dan Temuan Ekstrasi Data

Untuk memfasilitasi analisis dan perbandingan secara sistematis, data penting dari setiap penelitian diekstraksi dan dikelompokkan ke dalam kategori tematik.

No	Author and Year	Article Title	Research Objective	Method	Main Focus or Variables	Instrument or Indicator	Main Findings
1	Afridah, Agustian, & Ferawati (2023)	CB SECONT (Cognitive Behaviour Self Control Training): Upaya Peningkatan Social Connectedness Pada Mahasiswa Pelaku Phubbing Pasca	Mengetahui efektivitas CB SECONT dalam mengurangi phubbing dan meningkatkan SC pada mahasiswa pelaku phubbing	Kuantitatif eksperimen, pre-test post-test control group design (non-random); 30 mahasiswa (15 eksperimen, 15 kontrol)	Penggunaan smartphone berlebihan (phubbing), kontrol diri, pola pikir irasional terkait gawai, SC	Social Connectedness Scale-Revised; Generic Scale of Phubbing; lembar self-monitoring perilaku	Faktor pendukung: kontrol diri (kognitif dan perilaku) serta perubahan pola pikir irasional terkait gawai melalui pelatihan CB SECONT. Kelompok eksperimen

No	Author and Year	Article Title	Research Objective	Method	Main Focus or Variables	Instrument or Indicator	Main Findings
		Pandemi Covid 19					memiliki SC lebih tinggi daripada kelompok kontrol, disertai berkurangnya perilaku membuka media sosial, bermain game, dan bermain ponsel saat teman mengajak bicara. Faktor penghambat: phubbing (menurut pustaka yang dikutip penulis) menjauhkan pelaku dari interaksi tatap muka dan berdampak pada SC; adiksi gawai dan kontrol diri rendah menjadi prediktor phubbing.
2	Tomaino, Venier, & Cipollett a (2025)	We Are All in This Together: Narratives of a Blended Intervention to Support Well-Being and Social Connectedness in International Students Enrolled to an Italian University	Mengeksplorasi pengalaman mahasiswa internasional dalam intervensi blended untuk mendukung well-being dan SC, serta memahami kebutuhan dan tantangan selama kehidupan akademik di negara tujuan	Kualitatif, analisis tematik; 6 mahasiswa internasional; intervensi 8 sesi kelompok tatap muka dan 8 bab materi self-help daring	Pengalaman intervensi blended, interaksi dan dukungan teman sebaya, refleksi diri melalui materi daring, penggunaan teknologi dan media sosial, kesepian, tantangan dan sumber daya adaptasi mahasiswa internasional	Rekaman audio dan transkrip sesi kelompok, catatan observasi tidak terstruktur fasilitator, serta umpan balik dan narasi peserta mengenai kegiatan kelompok dan materi self-help daring	Interaksi kelompok tatap muka menjadi ruang aman untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan teman sebaya, dan membangun hubungan sosial. Materi self-help daring membantu refleksi diri dan membuka percakapan antarpeserta. Sebaliknya, hambatan bahasa, perbedaan budaya, kesepian, dan kesulitan

No	Author and Year	Article Title	Research Objective	Method	Main Focus or Variables	Instrument or Indicator	Main Findings
							membangun pertemanan menjadi tantangan dalam adaptasi sosial.
3	Utami, Kurniawan, & Guspa (2024)	Stress Unseen: The Role of Social Connectedness on Digital Wellbeing for Students and Professionals	Menguji hubungan antara perceived stress dan digital wellbeing, serta peran SC sebagai mediator pada mahasiswa dan pekerja	Kuantitatif, analisis regresi dan pengujian mediasi; 342 responden (242 mahasiswa, 100 pekerja), convenience sampling	Perceived stress, SC, digital wellbeing; SC diuji sebagai mediator	Skala SC (adaptasi Lee et al., 2001); skala digital wellbeing (adaptasi Arslankara et al., 2022); skala stres akademik (mahasiswa) dan stres pekerjaan (pekerja)	Pada mahasiswa, SC berkorelasi positif dengan digital wellbeing (r = .28, p < .05) dan menjadi mediator parsial hubungan stres akademik dengan digital wellbeing. Pada pekerja, SC berkorelasi positif dengan digital wellbeing (r = .37, p < .05), sedangkan stres pekerjaan tidak berkorelasi signifikan dengan digital wellbeing.
4	Karabatak & Alanoglu (2022)	The Relationship Between Teacher Candidates' Technology Addictions and Their Social Connectedness: A Data-Mining Approach	Menguji hubungan kecanduan teknologi dan SC pada mahasiswa calon guru melalui analisis korelasi dan data mining	Kuantitatif, survei relasional; 402 mahasiswa calon guru di universitas negeri Turki (245 perempuan, 157 laki-laki; usia rata-rata 20,34), convenience sampling saat pembelajaran daring pandemi COVID-19; analisis korelasi Pearson	Kecanduan media sosial, gim digital, internet, dan smartphone; SC	Social Media Addiction Scale (9 butir); Digital Game Addiction Scale (7 butir); Young Internet Addiction Short Form (12 butir); Smartphone Addiction Scale Short Form (10 butir); Social Connectedness Scale (Lee & Robbins, 1995; 8 butir, 6 poin; skor tinggi = SC tinggi)	Faktor penghambat: kecanduan media sosial, gim digital, internet, dan smartphone berkaitan negatif dengan SC (hubungan sedang, semuanya signifikan). Faktor pendukung: tingkat kecanduan yang rendah pada keempat teknologi berkaitan dengan SC

No	Author and Year	Article Title	Research Objective	Method	Main Focus or Variables	Instrument or Indicator	Main Findings
				dan association rule (WEKA)			yang tinggi. Aturan asosiasi mendukung hasil korelasi, dengan pola terkuat pada kecanduan smartphone yang rendah.
5	Lawan, Mshelia, & Babaji (2026)	Phone in Hand, Mind Elsewhere: Phubbing, Academic Engagement and Social Connectedness among Nigerian Undergraduates	Menentukan prevalensi phubbing dan menguji hubungan serta daya prediksinya terhadap keterlibatan akademik dan SC mahasiswa S1 Federal University of Kashere, Nigeria	Survei korelasional prediktif; 381 mahasiswa S1 (stratified random sampling menurut enam fakultas); analisis deskriptif, regresi linear sederhana, dan CFA (Jamovi)	Phubbing (penggunaan smartphone saat berinteraksi tatap muka), SC, keterlibatan akademik, karakteristik demografis (jenis kelamin, tingkat studi, durasi penggunaan ponsel)	Generic Scale of Phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; 15 butir); Social Connectedness Scale-Revised (Lee et al., 2001; 20 butir; butir negatif dibalik); Utrecht Work Engagement Scale-Student (17 butir); semua skala distandarkan ke Likert 5 poin dan diadaptasi oleh tiga pakar	Faktor penghambat: phubbing memprediksi SC yang lebih rendah secara signifikan (hubungan negatif, kontribusi sedang). Faktor pendukung: tingkat phubbing yang lebih rendah berkaitan dengan SC yang lebih tinggi.
6	Sultan, Hussain, & Fatima (2020)	Social Connectedness, Life Contentment, and Learning Achievement of Undergraduate University Students: Does the Use of Internet Matter?	Menguji korelasi dan dampak penggunaan internet terhadap SC, kepuasan hidup, dan prestasi belajar mahasiswa S1, serta perbedaan gender pada keempat variabel tersebut	Survei deskriptif; 300 mahasiswa S1 semester akhir Departemen Ilmu Sosial, Bahauddin Zakariya University, Pakistan (150 laki-laki, 150 perempuan); purposive dan convenience sampling (pengguna internet lebih dari 3 tahun, 3–4 jam per hari); korelasi Pearson, analisis multivariat, uji-t (SPSS 21)	Penggunaan internet, SC, kepuasan hidup, prestasi belajar (CGPA), gender	Internet Usage Scale (Wanajak, 2011; 20 butir, 5 poin; menilai tingkat ketergantungan internet); Social Connectedness Scale (Lee & Robbins, 1995; 8 butir, 6 poin; skor tinggi = SC tinggi); Contentment with Life Assessment Scale (5 butir, 7 poin); CGPA	Skor penggunaan internet yang lebih tinggi berkaitan positif dan signifikan dengan SC serta menjadi prediktor signifikan SC pada analisis multivariat. Mahasiswa laki-laki memiliki SC dan skor penggunaan internet lebih tinggi daripada mahasiswi.

No	Author and Year	Article Title	Research Objective	Method	Main Focus or Variables	Instrument or Indicator	Main Findings
7	Michikyan et al. (2023)	Social Connectedness and Negative Emotion Modulation: Social Media Use for Coping Among College Students During the COVID-19 Pandemic	Menguji penggunaan media sosial untuk koping (membangun keterhubungan sosial dan meredakan emosi negatif) pada mahasiswa selama pandemi serta kaitannya dengan kekhawatiran terkait COVID-19 dan luaran kesehatan mental	Survei daring cross-sectional dengan structural equation modeling; mahasiswa S1 di berbagai universitas AS (usia 18–29), N = 1.257, mayoritas perempuan; data Maret–Agustus 2021	Penggunaan media sosial untuk keterhubungan sosial dan modulasi emosi negatif; kesepian, stres interpersonal, dan kecemasan terkait COVID-19; status pengguna aktif, usia, gender; depresi, kecemasan umum, kepuasan hidup	Skala keterhubungan sosial melalui media sosial (adaptasi Facebook Social Connectedness Scale) dan modulasi emosi negatif (adaptasi Bergen Facebook Addiction Scale), keduanya disusun untuk studi ini; UCLA Loneliness Scale-3 (adaptasi); COVID-19 Student Stress Questionnaire; Coronavirus Anxiety Scale; CES-D; GAD-7; SWLS	Faktor pendukung (terhadap penggunaan media sosial untuk terhubung, bukan SC yang dirasakan): kesepian, stres interpersonal, dan kecemasan terkait COVID-19 berkaitan dengan penggunaan media sosial yang lebih sering untuk koping (konstruk gabungan: membangun keterhubungan dan meredakan emosi negatif); status pengguna aktif (penilaian diri) berkaitan dengan penggunaan untuk koping yang lebih tinggi; mahasiswi lebih sering memakai media sosial untuk terhubung (uji-t), tetapi efek ini tidak signifikan pada model SEM dengan kontrol.

Tabel 1. Data Ekstraksi

Dapat di interpretasikan bahwa ketujuh studi menunjukkan bahwa *social connectedness* mahasiswa pengguna media digital dipengaruhi oleh faktor penghambat, yaitu *phubbing* serta kecanduan media sosial, gim digital, internet, dan *smartphone*, dan faktor pendukung, yaitu kontrol diri, perubahan pola pikir terkait gawai, dukungan dan interaksi dengan teman sebaya, penggunaan internet yang lebih intens, serta penggunaan media sosial sebagai sarana koping

Conclusion

Tinjauan ini menemukan bahwa *social connectedness* mahasiswa pada pengguna media digital dipengaruhi oleh faktor penghambat dan faktor pendukung. Faktor penghambatnya adalah *phubbing* serta kecanduan media sosial, gim digital, internet, dan *smartphone*, yang berkaitan dengan *social connectedness* yang lebih rendah. Kontrol diri yang rendah dan pola pikir irasional terkait gawai juga menjadi penghambat, begitu pula hambatan bahasa, perbedaan budaya, dan kesepian pada mahasiswa internasional. Faktor pendukungnya adalah kontrol diri dan perubahan pola pikir terkait penggunaan gawai, dukungan dan interaksi dengan teman sebaya, penggunaan internet yang lebih intens, serta penggunaan media sosial sebagai sarana koping untuk membangun keterhubungan. Secara praktis, temuan ini mendukung program pelatihan kontrol diri, pengurangan perilaku *phubbing*, dan penguatan dukungan teman sebaya di lingkungan kampus.

Meskipun demikian, bukti yang ada masih terbatas karena adanya perbedaan dalam desain penelitian, ukuran sampel, metode pengukuran, konteks budaya, dan variabel yang diteliti. Jumlah artikel yang memenuhi kriteria juga hanya tujuh, sehingga kajian tentang faktor media digital terhadap *social connectedness* mahasiswa masih terbatas. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan sampel yang lebih beragam secara budaya, desain longitudinal atau eksperimental, serta meneliti faktor penghambat dan pendukung *social connectedness* mahasiswa secara bersamaan dalam satu model, termasuk perbedaan antara penggunaan media digital yang problematik dan yang fungsional..

References

Afridah, M., Agustian, A., & Ferawati. (2023). CB SECONT (Cognitive Behaviour Self Control Training): Upaya Peningkatan Social Connectedness Pada Mahasiswa Pelaku Phubbing Pasca Pandemi Covid 19. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, *6*(1), 22–31. https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14753

Aksakallı, G., Bayzan, Ş., & Uludaşdemir, D. (2026). Visible But Lonely: An Investigation of the Relationship Between University Students' Social Media Use and Online Loneliness. *Journal of Adolescence*, *98*(1), 107–118. https://doi.org/10.1002/jad.70044

Allen, K.-A., Kern, M. L., Rozek, C. S., McInerney, D., & Slavich, G. M. (2021). Belonging: A Review of Conceptual Issues, an Integrative Framework, and Directions for Future Research. *Australian Journal of Psychology*, *73*(1), 87–102. https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1883409

Bariyyah, K., Setiyowati, A. J., Fajarianto, O., Prastiawan, A., Maizura, N., & Abu Bakar, A. Y. (2024). Social connectedness among university students: An investigation using the Social Connectedness Scale (SCS) and demographic factor. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, *9*(4), 8–17. https://doi.org/10.23916/0020240946840

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Caba Machado, V., Mcilroy, D., Padilla Adamuz, F. M., Murphy, R., & Palmer-Conn, S. (2023). The associations of use of social network sites with perceived social support and loneliness. *Current Psychology*, *42*, 14414–14427. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02673-9

Di Malta, G., Bond, J., Conroy, D., Smith, K., & Moller, N. (2022). Distance education students' mental health, connectedness and academic performance during COVID-19: A mixed-methods study. *Distance Education*, *43*(1), 97–118. https://doi.org/10.1080/01587919.2022.2029352

Hein, G., Huestegge, L., Böckler-Raettig, A., Deserno, L., Eder, A. B., Hewig, J., Hotho, A., Kittel-Schneider, S., Leutritz, A. L., Reiter, A. M. F., Rodrigues, J., & Gamer, M. (2024). A Social Information Processing Perspective on Social Connectedness. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *167*, 105945. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105945

Hoffman, A., Mehrpour, A., & Staerklé, C. (2023). The Many Faces of Social Connectedness and

Their Impact on Well-being. In D. Spini & E. Widmer (Eds.), *Withstanding Vulnerability throughout Adult Life*. Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_11

Lawan, B., Mshelia, U. H., & Babaji, M. H. (2026). Phone in hand, mind elsewhere: Phubbing, academic engagement and social connectedness among Nigerian undergraduates. *Muslim Education Review*, *5*(1), 134–164. https://doi.org/10.56529/mer.v5i1.565

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, *42*(2), 232–241. https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232

Michikyan, M., Subrahmanyam, K., Regan, P., Castillo, L. G., Ham, L., Harkness, A., & Schwartz, S. J. (2023). Social Connectedness and Negative Emotion Modulation: Social Media Use for Coping Among College Students During the COVID-19 Pandemic. *Emerging Adulthood*, *11*(4), 1039–1054. https://doi.org/10.1177/21676968231176109

Plackett, R., Hulin, J., Mukuria, C., Clowes, M., Ramsay, S. E., Spencer, L., Adams, E. A., Dykxhoorn, J., Walters, K., Osborn, D. P. J., Zamperoni, V., Jones, O., & Weich, S. (2024). Measures of social connectedness in adult populations: A systematic review. *BMC Public Health*, *24*(1), 3384. https://doi.org/10.1186/s12889-024-20779-0

Sultan, S., Hussain, I., & Fatima, S. (2020). Social connectedness, life contentment, and learning achievement of undergraduate university students. Does the use of internet matter? *Bulletin of Education and Research*, *42*(1), 111–125.