Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *RUMINATION* PADA DEWASA MUDA PENGGUNA INSTAGRAM DI UNIVERSITAS RIAU KEPULAUAN

Sophia Budi[1], Azriya Shabila[2], Stevanie Nathalia[3], Reny Anggreiny[4]
*email korespodensi: sophii.aa027@gmail.com
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Abstrak: Penggunaan Instagram pada dewasa muda memfasilitasi *social comparison* yang berpotensi meningkatkan *rumination*. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *social comparison* terhadap *rumination* pada mahasiswa dewasa muda pengguna Instagram di Universitas Riau Kepulauan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Analisis Regresi Sederhana. Sampel penelitian berjumlah 342 mahasiswa Universitas Riau Kepulauan berusia 18–25 tahun yang merupakan pengguna Instagram. Teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Ruminative Response Scale* (RRS) untuk mengukur rumination dan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) untuk mengukur *social comparison*. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 27. Hasil menunjukkan *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *rumination* ($B = 0.563$; $\beta = 0.486$; $t = 10.255$; $p < 0.001$), dengan model regresi signifikan ($F = 105.156$; $p < 0.001$). Penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* berhubungan positif dengan *rumination*, semakin tinggi *social comparison*, semakin tinggi pula *rumination* pada dewasa muda pengguna Instagram di Universitas Riau Kepulauan.
Kata Kunci : *Rumination*, *Social Comparison*, Instagram, Dewasa Muda

PENDAHULUAN

Dewasa muda merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, pembentukan identitas, pencarian arah hidup, serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan dan tanggung jawab baru (Paputungan, 2023; A. Putri, 2019). Dalam proses tersebut, media sosial menjadi salah satu sarana yang banyak digunakan untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan mengikuti kehidupan sosial orang lain. Instagram menjadi salah satu platform yang banyak digunakan oleh kelompok dewasa muda. Prawiro (2024) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna Instagram dalam penelitiannya berasal dari kelompok usia 19–24 tahun. Instagram tidak hanya digunakan untuk berinteraksi dan mencari hiburan, tetapi juga untuk membagikan aktivitas, mengekspresikan

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

diri, serta menampilkan pencapaian dan gaya hidup (Wahyuni dkk., 2022).

Kondisi tersebut membuat individu terpapar pada berbagai gambaran kehidupan ideal dan pencapaian orang lain. Paparan tersebut dapat berkaitan dengan munculnya *rumination*, yaitu kecenderungan memusatkan perhatian secara berulang pada permasalahan, penyebab, maupun konsekuensinya (Nolen-Hoeksema dkk., 1999 dalam Faizah & Purnomo, 2019). *Rumination* terdiri atas dua dimensi, yaitu *brooding* dan *reflection*. *Brooding* menggambarkan kecenderungan memikirkan dampak negatif suatu situasi secara berulang tanpa mengarah pada penyelesaian masalah, sedangkan *reflection* berkaitan dengan upaya memahami permasalahan dan mencari solusi (Treynor dkk., 2003 dalam Stelmach-Lask dkk., 2024).

Rumination yang berlangsung secara maladaptif dapat meningkatkan pemikiran negatif, mengganggu pemecahan masalah, serta berkaitan dengan depresi dan kecemasan. Dalam penggunaan media sosial, paparan terhadap pencapaian, gaya hidup, dan kehidupan ideal orang lain juga dapat membuat individu terus mengevaluasi dan memikirkan informasi yang dilihat (Gu dkk., 2022).

Salah satu proses yang dapat berkaitan dengan munculnya *rumination* adalah *social comparison*. Festinger (1954) dalam (Putri & Istiqomah, 2024) menjelaskan *social comparison* sebagai kecenderungan individu membandingkan sifat, kemampuan, atau pendapat dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi diri. *Social comparison* mencakup dimensi *ability*, yaitu perbandingan kemampuan atau pencapaian, dan *opinion*, yaitu perbandingan pandangan, nilai, atau keyakinan. Instagram menyediakan berbagai informasi yang memungkinkan individu melakukan perbandingan tersebut secara mudah, terutama dengan teman sebaya yang dianggap lebih relevan dengan kehidupan mereka. *Social*

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

comparison yang dilakukan secara berulang, khususnya ketika individu berfokus pada kesenjangan antara kondisi dirinya dan orang lain, dapat mendorong munculnya pikiran berulang mengenai kekurangan diri maupun pencapaian orang lain.

Hal ini sejalan dengan Flett dkk. (2024) yang menemukan bahwa *rumination* berkorelasi positif dengan orientasi perilaku *social comparison*. Individu dengan tingkat *rumination* yang tinggi cenderung mengalami distress, depresi, dan ketakutan terhadap evaluasi negatif, serta kelelahan emosional. Artinya, semakin seseorang sering merenungi perilaku *social comparison*, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami tekanan psikologis (Flett dkk., 2024). Dengan demikian, *social comparison* menjadi salah satu faktor yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan *rumination* pada dewasa muda pengguna Instagram.

Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan keterkaitan antara *social comparison* dan *rumination*, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *social comparison* terhadap *rumination* pada dewasa muda pengguna Instagram di Indonesia, khususnya mahasiswa Universitas Riau Kepulauan, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *rumination* pada dewasa muda pengguna Instagram di Universitas Riau Kepulauan.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengatahui pengaruh *social comparison* terhadap *rumination* pada dewasa muda pengguna Instagram di Universitas Riau Kepulauan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan studi regresi sederhana. Studi regresi dalam penelitian kuantitatif adalah metode

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan serta sejauh mana variabel independen mempengaruhi variabel dependen (Iba, 2024).

Penelitian dilaksanakan di Universitas Riau Kepulauan pada Maret–Mei 2026. Populasi penelitian berjumlah 3.594 mahasiswa S1 Universitas Riau Kepulauan. Sampel dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *snowball sampling*, dengan kriteria mahasiswa berusia 18–25 tahun, pengguna Instagram, dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 360 responden, sedangkan data yang memenuhi kriteria dan dianalisis berjumlah 342 responden.

Variabel penelitian terdiri atas *rumination* sebagai variabel dependen dan *social comparison* sebagai variable independen. Data dikumpulkan secara *online* menggunakan *Google Forms* melalui tiga instrumen, yaitu *Ruminative Response Scale* (RRS-10) untuk mengukur *rumination* menurut Nolen-Hoeksema dkk (2008) dan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) untuk mengukur *social comparison* menurut Buunk & Gibbons (2005). Setelah uji validitas, diperoleh 10 aitem valid pada INCOM dan 10 aitem pada RRS-10. Kedua instrumen memiliki reliabilitas yang memadai dengan nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing sebesar 0,781 dan 0,824. Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics 27*, meliputi statistik deskriptif, uji asumsi, dan analisis regresi sederhana.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 342 mahasiswa S1 di Universitas Riau Kepulauan yang memenuhi kriteria penelitian.

Tabel 1. Data Demografi

Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Detail Data Demografi	Kategori	N	%
Usia	18–21 Tahun	232	67,8%
	22–25 Tahun	110	32,2%
	Jumlah	**342**	**100%**
Jenis Kelamin	Laki-laki	98	28,7%
	Perempuan	244	71,3%
	Jumlah	**342**	**100%**
Semester	2	91	26,2%
	4	88	25,7%
	6	101	29,5%
	8	62	18,1%
	Jumlah	**342**	**100%**
Status Pekerjaan	Bekerja	147	43%
	Tidak Bekerja	195	57%
	Jumlah	**342**	**100%**
Seberapa Aktif Menggunakan Instagram	Jarang	19	5,6%
	Kadang-kadang	76	22,2%
	Sering	135	39,5%
	Sangat Sering	112	32,7%
	Jumlah	**342**	**100%**

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berusia 18–21 tahun (67,8%), berjenis kelamin perempuan (71,3%), berada pada semester 6 (29,5%), tidak bekerja (57,0%), serta menggunakan Instagram dengan frekuensi sering (39,5%).

Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif

	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Sid. Deviation*
Rumination	342	12	50	33.68	6.177
Social Comparison	342	16	48	32.82	5.330
Total	**342**				

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa *rumination* memiliki nilai minimum 12, maksimum 50, mean 33,68, dan standar deviasi 6,177. Sementara itu, *social comparison* memiliki nilai minimum 16, maksimum 48, mean 32,82, dan standar deviasi 5,330.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)

Rumination	Rendah	50	14,6 %
	Sedang	238	69,6%
	Tinggi	54	15,8%
Social Comparison	Rendah	52	15,2%
	Sedang	224	65,5%
	Tinggi	66	19,3%

Berdasarkan kategorisasi skor variabel *rumination*, sebanyak 50 responden (14,6%) berada pada kategori rendah, 238 responden (69,6%) berada pada kategori sedang, dan 54 responden (15,8%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat rumination pada kategori sedang. Sementara itu, untuk variabel *social comparison*, sebanyak 52 responden (15,2%) berada pada kategori rendah, 224 responden (65,5%) berada pada kategori sedang, dan 66 responden (19,3%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat social comparison pada kategori sedang.

Tabel 4. Uji Asumsi

Uji	Indikator	Hasil	Keterangan
Normalitas	*Asymp. Sig.*	0.200	Data terdistribusi normal
Linearitas	*Linearity*	< 0.001	Hubungan bersifat linear
	Deviation from Linearity	0.708	
Heteroskedastisitas	*Social comparison, Sig*	0.338	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap residual, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200. Nilai tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dalam model regresi berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas antara *social comparison* dan *rumination*, diperoleh nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0.000 (< 0.05) dan Deviation from Linearity sebesar 0.708 (> 0.05). Nilai signifikansi *Linearity* menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

kedua variabel, sedangkan nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.338. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 5. Uji F (ANOVA)

Variabel	*Sum of Squares*	*df*	*Mean Square*	*F*	*Sig.*
Rergression	3073.484	1	3073.484	105.156	< 0.001
Residual	9937.489	340	29.228	-	-
Total	13010.974	341	-	-	-

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai F sebesar 105.156 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan *social comparison* sebagai variabel independen dan *rumination* sebagai variabel dependen signifikan secara statistik. Dengan demikian, *social comparison* secara simultan dalam model regresi memiliki hubungan yang signifikan dengan *rumination*.

Tabel 6. Uji T

Variabel	*B*	*Beta*	*t*	*Sig.*
Konstantan	15.187	-	8.315	< 0.001
Social Comparison	0.563	0.486	10.255	< 0.001

Hasil uji t menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki nilai koefisien regresi sebesar B = 0.563, koefisien beta terstandar sebesar β = 0.486, nilai t = 10.255, dan signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *rumination*. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa peningkatan *social comparison* diikuti oleh peningkatan *rumination*.

Dengan demikian, semakin tinggi

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Tingkat *social comparison*, maka semakin tinggi pula tingkat *rumination* pada responden penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *rumination* pada mahasiswa yang termasuk ke dalam rentang usia dewasa awal pengguna Instagram. Hal ini terlihat dari hasil analisis regresi dengan menggunakan SPSS 27 yang menunjukkan nilai koefisien sebesar 0.563 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* merupakan salah satu yang berperan dalam meningkatkan kecenderungan *rumination* pada individu. Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu untuk melakukan *social comparison* dengan orang lain, maka semakin besar pula kecenderungan individu untuk mengalami *rumination* terhadap pengalaman, kekurangan, atau permasalahan yang sedang dihadapi. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses evaluasi diri melalui *social comparison* dapat memengaruhi pola pikir individu dalam merespons tekanan atau pengalaman negatif. Kecenderungan ini juga dapat relevan di kalangan mahasiswa, yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pribadi selama masa studi mereka, termasuk menyelesaikan tugas perkuliahan, memenuhi harapan akademik, serta mempersiapkan peluang karier di masa depan atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Amelia dkk., 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa proses evaluasi diri melalui *social comparison* tidak hanya memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi bagaimana individu memproses pengalaman negatif yang dialaminya. Sesuai dengan teori *social comparison* yang dikemukakan oleh

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Festinger (1954) dalam N. Fakhri (2017), individu memiliki kebutuhan untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapat yang dimilikinya. Ketika standar objektif tidak tersedia, individu cenderung menggunakan orang lain sebagai acuan untuk menilai dirinya sendiri (N. Fakhri, 2017). Dalam proses tersebut, individu sering melakukan *comparison* dengan orang yang dianggap memiliki karakteristik serupa, dan terutama pada *upward comparison*, individu dapat mengalami perasaan tertinggal, iri, rendah diri, maupun ketidakpuasan terhadap dirinya ketika merasa tidak mampu mencapai standar yang dimiliki orang lain (N. Fakhri, 2017).

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan pada penggunaan media sosial seperti Instagram yang memungkinkan individu terus-menerus terpapar pada pencapaian, penampilan, maupun pengalaman orang lain. Penelitian oleh Fakhri, Irdianti, dan Rukhmana pada pengguna Instagram menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap presentasi diri, di mana individu merasa terdorong untuk memenuhi bahkan melampaui standar yang dibentuk melalui unggahan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermedia sosial memperkuat kecenderungan evaluasi diri berbasis perbandingan sosial (N. F. Fakhri & Rachim, 2025).

Dalam konteks *rumination*, Watkins dan Roberts (2020) menjelaskan bahwa individu cenderung mengalami *rumination* ketika menyadari adanya kesenjangan antara kondisi dirinya saat ini dengan standar atau tujuan yang diharapkan (*goal discrepancies*). Ketika individu terus-menerus berfokus pada perbedaan antara diri aktual dan diri ideal, seperti merasa tertinggal, kurang berhasil, atau tidak sebaik orang lain, pikiran tersebut dapat berkembang menjadi *rumination*, sulit dihentikan, dan memperkuat penilaian negatif terhadap diri sendiri (Watkins &

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Roberts, 2020). Dengan demikian, proses *social comparison* dapat menyediakan konten atau bahan utama yang kemudian diproses secara berulang melalui *rumination*.

Hal tersebut didukung oleh Flett dkk. (2024) yang mengembangkan konsep *social comparison rumination*, yaitu bentuk *rumination* yang secara khusus berfokus pada bagaimana individu memandang dirinya dibandingkan dengan orang lain. Individu dengan tingkat *social comparison rumination* tinggi cenderung terus-menerus memikirkan bagaimana dirinya dibandingkan dengan orang lain, dan kondisi ini berhubungan dengan depresi, kecemasan, *burnout*, serta ketakutan terhadap evaluasi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa *social comparison* dapat menjadi sumber utama munculnya pola pikir ruminatif yang maladaptif (Flett dkk., 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* tidak hanya berfungsi sebagai proses evaluasi diri, tetapi juga dapat menjadi salah satu pemicu terbentuknya pola berpikir *rumination* pada mahasiswa dewasa awal pengguna Instagram. Perasaan tertinggal, iri, tidak puas terhadap diri sendiri, maupun kesenjangan antara kondisi diri dengan standar yang dimiliki orang lain dapat menjadi bahan pemikiran yang terus diproses secara berulang, sehingga meningkatkan kecenderungan *rumination* pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, C., Hasbi, A. N. F., Saputri, A., Elzapritasari, N., & Rahimni, F. (2025). UPAYA MENGATASI ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS BATAM. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, *7*(2). https://doi.org/10.37776/jizp.v7i2.1722

Faizah, & Purnomo, N. (2019). Rumination Antara Usia Remaja

Dan Dewasa. *ResearchGate*, *15*, 11. https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721

Fakhri, N. (2017). KONSEP DASAR DAN IMPLIKASI TEORI PERBANDINGAN SOSIAL | Fakhri | Jurnal Psikologi TALENTA. *Jurnal Psikologi Talenta*, *3*, 11. https://doi.org/https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066

Fakhri, N. F., & Rachim, R. A. (2025). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Presentasi Diri Remaja Pengguna Instagram di Kota Makassar. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, *5*(2).

Flett, G., Nepon, T., Hewitt, P., Su, C., Yacyshyn, C., Moore, K., & Lahijanian, A. (2024). The Social Comparison Rumination Scale: Development, Psychometric Properties, and Associations With Perfectionism, Narcissism, Burnout, and Distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *42(6)*, 20. https://doi.org/10.1177/07342829241238300

Gu, C., Liu, S., & Chen, S. (2022). The effect of trait mindfulness on social media rumination: Upward social comparison as a moderated mediator. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931572

Iba, Dr. Z. (2024). Regresi Linier Sederhana dan Berganda. Dalam *Analisis Regresi dan Analisis Jalur untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS 29.0 & SMART-PLS 4.0* (Vol. 1). EUREKA MEDIA AKSARA. https://www.researchgate.net/publication/382116165_Regresi_Linier_Sederhana_dan_Berganda

Paputungan, F. (2023). Developmental Characteristics of Early Adulthood: *Journal of Education and Culture (JEaC)*, *3*(1), 47–56. https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.139

Prawiro. (2024). Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial dan Harga Diri pada Pemuda 15-24 Tahun. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*. https://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/554

Putri, A. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*. https://doi.org/10.23916/08430011

Putri, M. H., & Istiqomah, N. (2024). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Welas Diri pada Remaja Akhir yang Menjalani Gap Year. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *15*(1), 48–63. https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.22065

Stelmach-Lask, L., Glebov-Russinov, I., & Henik, A. (2024). What is high rumination? *Acta Psychologica*, *248*, 104331. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104331

Wahyuni, N., Yohana, A., & Hidayat, R. (2022). Implikasi Media Sosial (Instagram) pada Gaya Hidup di Kota Banjarmasin. *Jurnal Riset Inspirasi Manajemen dan Kewirausahaan*, *6*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.35130/jrimk.v6i2.320

Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, *127*, 103573.

Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321

http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

https://doi.org/10.1016/j.brat.2020. 103573