

Penggunaan Media Sosial dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur

M. Revikasya Rizaldi, Abdul Muhid, Zuardin Arif

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: mailto:11020121093@uinsa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis melalui metode literature review. Media sosial, yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan modern, menawarkan manfaat dalam membangun koneksi sosial dan memberikan akses informasi. Namun, di sisi lain, penggunaannya yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan perbandingan sosial yang negatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang aktif dan konstruktif dapat memperkuat hubungan sosial serta mengurangi perasaan kesepian, sementara penggunaan pasif dan keterikatan emosional yang berlebihan justru cenderung menurunkan kesejahteraan psikologis. Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) juga muncul sebagai salah satu faktor penting yang memperburuk kecemasan di kalangan pengguna media sosial. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada pola penggunaannya, di mana dengan pemahaman yang tepat, media sosial dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi dan intervensi yang lebih efektif dalam mengoptimalkan manfaat media sosial di era digital.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; Media Sosial; Kecemasan.

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat secara umum. Platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan X (Twitter) tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk identitas diri, memperluas jaringan sosial, serta mendapatkan akses informasi secara instan (Wiranata, 2024). Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, ada sisi lain yang mengkhawatirkan terkait dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Ostic et al., 2021). Kesejahteraan psikologis, sebagaimana yang didefinisikan oleh Ryff (1989), tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan kemampuan individu untuk mencapai kepuasan hidup yang mendalam, merealisasikan potensi diri, dan menjalani hidup dengan makna.

Di Indonesia, penggunaan media sosial telah mencapai tingkat yang tinggi, dengan lebih dari 170 juta pengguna internet dari berbagai lapisan usia (Hootsuite, 2021). Media sosial, di satu sisi, menawarkan kesempatan untuk membangun hubungan sosial yang lebih erat dan memberikan dukungan emosional (Fajri Muttaqien et al., 2022). Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping psikologis yang signifikan, seperti kecemasan, depresi, dan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO ini, seperti yang diungkapkan oleh Christina et al. (2019), menjadi salah satu faktor yang memperburuk kecemasan dan menurunkan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam hal kontrol diri dan kepuasan hidup.

Dalam konteks tersebut, beberapa studi telah menyoroti bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Misalnya, Melani Nur Cahya et al. (2023) menunjukkan bahwa individu yang terlalu sering menggunakan media sosial rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, terutama jika terpapar perbandingan sosial negatif atau mengalami *cyberbullying*. Temuan ini menggarisbawahi bahwa media sosial dapat mempengaruhi komponen penting dari kesejahteraan psikologis, seperti kontrol emosi dan harga diri. Selain itu, Arianti (2017) dalam Arrahman & Nastainb (2023) juga menyatakan bahwa seseorang yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung merasakan ketidakpuasan hidup serta mengalami perasaan negatif yang lebih sering dibandingkan dengan individu yang menggunakan media sosial secara lebih seimbang.

Namun demikian, media sosial tidak selalu memberikan dampak yang merugikan terhadap kesejahteraan psikologis. Ada bukti yang menunjukkan bahwa, jika digunakan secara bijak, media sosial dapat memperkuat kesejahteraan psikologis. Burke & Kraut (2016) dalam Rahman et al. (2021) mencatat bahwa interaksi sosial yang bermakna melalui media sosial dapat membantu mengurangi gejala depresi dan memperkuat hubungan interpersonal, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, efek media sosial terhadap kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada cara dan tujuan penggunaan *platform* tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, literatur ini bertujuan untuk meninjau secara komprehensif literatur yang ada mengenai penggunaan media sosial dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis. Kajian ini akan mengeksplorasi faktor-faktor yang memperburuk atau memperbaiki kesejahteraan psikologis terkait penggunaan media sosial, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana dinamika psikologis ini memengaruhi kualitas hidup masyarakat di era digital. Hasil dari tinjauan ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah bagi strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis di era media sosial yang terus berkembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini disusun dengan metode *literature review* yang bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Metode *literature review* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi berbagai temuan yang telah dipublikasikan terkait topik penelitian ini (Rahman et al., 2021). Langkah-langkah yang terlibat dalam proses ini adalah sebagai berikut:

1. Formulasi Permasalahan
Langkah pertama adalah memformulasikan permasalahan yang akan diteliti. Dalam konteks ini, peneliti menentukan topik yang sesuai, yaitu penggunaan media sosial dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis, dengan berfokus pada faktor-faktor seperti kecemasan dan kontrol diri. Formulasi permasalahan yang jelas ini berperan penting sebagai dasar untuk memandu seluruh proses kajian literatur.
2. Pencarian Literatur
Selanjutnya, peneliti melakukan pencarian literatur yang relevan dari sumber-sumber terpercaya seperti Sage, ScienceDirect, dan scholar. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci spesifik, seperti "*social media*," "*psychological well-being*," dan "*anxiety*," yang bertujuan untuk mendapatkan artikel-artikel terbaru dalam lima tahun terakhir. Dengan cara ini, penelitian tetap terfokus pada temuan terkini yang relevan dengan topik yang diangkat.
3. Evaluasi Data

Setelah literatur terkumpul, peneliti melakukan proses penyaringan dan seleksi. Pada tahap ini, artikel yang tidak memiliki relevansi tinggi terhadap penelitian akan dieliminasi. Artikel yang terpilih akan dianalisis lebih mendalam untuk memastikan bahwa data yang digunakan berkualitas dan mendukung tujuan penelitian.

- 4. Analisis dan Interpretasi
Literatur yang telah dipilih kemudian dianalisis secara kritis. Peneliti mengidentifikasi pola, tema, dan perbedaan hasil penelitian untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Analisis ini juga melibatkan perbandingan antarpenelitian untuk menguji konsistensi temuan.
- 5. Penyusunan Laporan
Langkah terakhir adalah menyusun laporan berdasarkan hasil kajian literatur. Laporan ini disusun secara sistematis, menggambarkan hasil analisis yang telah dilakukan, serta mengaitkan temuan dengan tujuan penelitian. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan landasan ilmiah yang kuat bagi pengembangan intervensi terkait kesejahteraan psikologis di era digital (Alyaa Prameswari & Muhid, 2022).

HASIL PENELITIAN

Dalam proses pencarian data, diperoleh 19 jurnal yang relevan terkait implikasi penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada. Tabel di bawah ini berisi temuan dari jurnal-jurnal tersebut, yang mencakup berbagai perspektif mengenai implikasi penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel Pada Jurnal Penelitian

Judul	Penulis dan Tahun Terbit	Temuan
Associations of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use	Bekalu Mesfin, Viswanath, Rachel McCloud K. (2019)	Penggunaan rutin media sosial terkait positif dengan kesejahteraan sosial dan kesehatan mental. Sebaliknya, keterikatan emosional terhadap media sosial menunjukkan hubungan negatif dengan hasil tersebut, tergantung pada faktor sosiodemografis seperti usia dan etnis.
Does Taking a Short Break from Social Media Have a Positive Effect on Well-Being? Evidence from Three Preregistered Field Experiments	Andrew Przybylski, Wilbert Law, Netta Weinstein, Thuy-vy T. Nguyen (2021)	Abstinensi dari media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan harian. Sebaliknya, dapat menurunkan kepuasan hidup dan perasaan keterhubungan sosial.
Effect of Social Media Use on psychological Well-Being: A Mediated Model	Dragana Ostic, Belem Barbosa, Ali Qalati Sikandar, Syed Mir Muhammad Shah, Ahmed	Penggunaan media sosial berdampak positif tidak langsung pada kesejahteraan psikologis

Fear of Missing Out (FoMO): A Generational Phenomenon or An Individual Differences?	Muhammad Herzallah, Esthela G. Vela, Liu Feng (2021) Megan Y. Wong, Christopher Barry (2020)	melalui modal sosial, meskipun ada efek negatif seperti kecanduan. Tingkat FoMO berhubungan dengan rendahnya harga diri dan kesepian, serta penggunaan media sosial yang lebih intens memperburuk hubungan antara self-perception negatif dan FoMO.
How Social Media Usage Affects Psychological and Subjective Well Being: Testing a Moderated Mediation Model	Chang'an Zhang, Zhifang Liu, Lingjie Tang (2023)	Media sosial berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, terutama melalui perbandingan sosial. Interaksi sosial tradisional lebih menguntungkan daripada interaksi pasif di media sosial.
How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi Site Use and Social Comparison as Predictor's of Change Across Time	Wirtz Derrick, Chloe Briggs, Alexander M. Sch, Amanda Tucker (2021)	Penggunaan media sosial, khususnya Facebook, menurunkan kesejahteraan subjektif melalui perbandingan sosial, tetapi interaksi tatap muka meningkatkan kesejahteraan psikologis.
Instagram: Friend or foe? The Applications Association With Psychological Well-Being	Paula M. Brochu, Samantha B. Mackson, Barry A. Schneider, (2019)	Pengguna Instagram melaporkan lebih rendahnya tingkat kecemasan dan kesepian, tetapi efek positif ini dipengaruhi oleh perbandingan sosial dan kecemasan terkait Instagram.
More Time on Technology, Less Happiness? Association's Between Digital Media Use and Psychological Well-Being	Jean M. Twenge (2019)	Penggunaan media digital yang berlebihan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatnya depresi dan kecemasan. Interaksi daring tidak dapat menggantikan interaksi tatap muka yang lebih mendalam.
Normal and Maladaptive Personality Traits as Predictor of Motive for	Alejandro Castro Solano, Maria Laura L. Perugini (2021)	Motif penggunaan media sosial dipengaruhi oleh sifat kepribadian; pemeliharaan hubungan positif

Social Media Use and It's Effects on Well-Being

Outdoor Time, Screen Time, and Connection to Nature: Troubling Trends Among Rural Youth?

Priming Effects of Social Media Use Scale on Well-Being Outcome: The Influence of Intensity and Addiction Scale on Self-Reported Depression

Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research

Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating role of social comparison orientation and fear of missing out

Social Media, Self-Harm and Suicide

Social Media Use and Well-Being: What We Know and What We Need to Know

Lincoln Larson, Edmond P. Bowers, Rachel Szczytho, Lauren E. Stephens, Muron F. Floyd Kathryn T. Stevenson (2019)

Mieczkowski Hannah, Jeffrey T. Hancock, Angela Y. Lee (2020)

Carol D. Ryff, Burton Singer (1996)

Felix Reer, Thorsten Quandt, Wai Y. Tang (2019)

House Allan (2020)

Valkenburg Patti M. (2022)

berkontribusi pada kesejahteraan emosional, sementara motif negatif berdampak buruk.

Terdapat hubungan signifikan antara waktu di luar ruangan dan kesejahteraan remaja; semakin banyak waktu di luar ruangan, semakin tinggi koneksi dengan alam. Sementara penggunaan layar yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial dan berdampak negatif pada kesehatan mental.

Skala untuk mengukur penggunaan media sosial menunjukkan efek pemicu yang signifikan terhadap hasil kesejahteraan, terutama pada skala kecanduan yang menghasilkan skor depresi lebih tinggi.

Memahami kesejahteraan psikologis sebagai spektrum mencakup indikator positif dan negatif; penelitian ini penting untuk penyesuaian metode pengukuran dalam terapi.

Kesejahteraan psikososial terkait positif dengan keterlibatan media sosial, di mana FoMO dan perbandingan sosial berfungsi sebagai mediator.

Media sosial dapat memperburuk kondisi mental individu berisiko; dampak bervariasi tergantung pada individu dan konteks penggunaannya.

Penelitian menunjukkan ketidak konsistenan dalam dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan; ukuran

		jaringan sosial mempengaruhi hasil penelitian.
Social Media and Anxiety in Youth: A Narrative's Review and Clinical Update	Megan D. C, Paul E. Croarkin, Kriti Gandhi, (2023)	Keterlibatan media sosial berkaitan erat dengan peningkatan kecemasan; penggunaan konten media sosial dapat menciptakan tekanan sosial yang berdampak pada kesehatan mental remaja.
The Relationship between Facebook Use and Well-Being depend on Communication Type and Tie Strength's	Robert E. Kraut, M. Burke (2016)	Dampak Facebook tergantung pada jenis komunikasi; komunikasi yang terarah dengan ikatan kuat meningkatkan kesejahteraan psikologis.
The Impact of Social Media Use Toward The Psychological Well-Being of University Students	Phaba Kiran, Puja Chhabra Sharma, Rumki Bandyopadhyay, Monika Gedre, M.R Vanithamani, Gautam Bapat (2023)	Interaksi positif di media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi penggunaan berlebihan meningkatkan risiko kecemasan.
What do others reactions to body posting on Instagram tell us? The effect's of social media comments on viewers body image perception	Hye Min Kim (2021)	Komentar di Instagram mempengaruhi persepsi tubuh; komentar positif meningkatkan kepuasan tubuh, sedangkan komentar negatif menurunkan kepuasan.

PEMBAHASAN

Dampak Positif Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial tidak sepenuhnya berdampak negatif. Beberapa studi justru menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan Bekalu et al (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat rutin berkaitan dengan hasil kesehatan yang lebih baik, seperti kesejahteraan sosial dan kesehatan mental positif. Media sosial memungkinkan individu untuk menjaga koneksi sosial, terutama ketika interaksi tatap muka menjadi terbatas. Dalam hal ini, media sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk membangun dan memelihara modal sosial, yang mencakup hubungan interpersonal yang kuat, yang penting untuk kesejahteraan emosional.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ostic et al (2021), yang menunjukkan bahwa modal sosial, baik dalam bentuk *bonding* maupun *bridging social capital*, memainkan peran penting dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial. Studi ini menekankan bahwa media sosial dapat menjadi alat penting untuk memperkuat hubungan interpersonal, terutama ketika interaksi tatap muka terbatas. Dengan demikian,

penggunaan media sosial yang difokuskan pada membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, Mackson et al (2019) mengungkapkan bahwa pengguna Instagram melaporkan tingkat kesepian, depresi, kecemasan yang lebih rendah, serta peningkatan harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi positif di *platform* media sosial dapat memberikan manfaat emosional, terutama bagi mereka yang menggunakan *platform* tersebut untuk mendapatkan dukungan sosial dan umpan balik positif dari orang lain. Meskipun demikian, penulis juga mencatat bahwa efek positif ini dapat berkurang apabila pengguna terlalu terfokus pada perbandingan sosial yang negatif.

Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Meskipun terdapat beberapa manfaat yang bisa diperoleh dari penggunaan media sosial, berbagai penelitian juga menunjukkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, terutama ketika media sosial digunakan secara berlebihan atau tanpa kendali. Menurut Twenge (2019), penggunaan teknologi digital yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Pengguna yang menghabiskan terlalu banyak waktu di *platform* media sosial lebih rentan mengalami isolasi sosial. Selain itu, interaksi sosial yang dilakukan secara daring tidak dapat menggantikan kedekatan emosional yang diperoleh dari interaksi tatap muka, yang berpotensi meningkatkan perasaan kesepian (Larson et al., 2019).

Salah satu faktor penting yang berkontribusi pada dampak negatif penggunaan media sosial adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO menggambarkan perasaan khawatir atau cemas bahwa orang lain mungkin mengalami sesuatu yang menyenangkan atau lebih menarik yang tidak diikuti oleh individu tersebut (Christina et al., 2019). Penelitian Barry & Wong (2020) menemukan bahwa FoMO berdampak signifikan pada perilaku pengguna media sosial, terutama generasi muda. Pengguna dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan media sosial dan lebih mungkin mengalami kecemasan serta perasaan tidak puas dengan hidup mereka. Dalam hal ini, media sosial berfungsi sebagai pemicu yang memperburuk gejala kecemasan dan stres (Reer et al., 2019).

Selain FoMO, perbandingan sosial juga memainkan peran besar dalam menurunkan kesejahteraan psikologis pengguna media sosial. Zhang et al (2023) mengemukakan bahwa individu yang sering membandingkan dirinya dengan individu lain di media sosial lebih mungkin mengalami perasaan tidak puas dan afek negatif. Perbandingan sosial ini sering kali terkait dengan citra ideal yang tidak realistis yang dipromosikan di *platform* seperti Instagram. Pengguna yang terlibat dalam perbandingan sosial yang konstan cenderung merasa kurang percaya diri dan mengalami penurunan harga diri.

Pengaruh Jenis Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan

Salah satu temuan penting dari penelitian-penelitian ini adalah bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada jenis penggunaan media sosial itu sendiri. Valkenburg, (2022) mengidentifikasi bahwa ada perbedaan dampak antara penggunaan media sosial yang bersifat aktif dan pasif. Penggunaan aktif, seperti berkomunikasi langsung dengan teman atau terlibat dalam diskusi yang bermakna, cenderung meningkatkan kesejahteraan emosional. Sebaliknya, penggunaan pasif, seperti melihat-lihat unggahan orang lain tanpa berinteraksi, dapat menyebabkan perasaan cemburu atau ketidakpuasan, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis pengguna (Perugini & Solano, 2020).

Penelitian Burke & Kraut (2016) juga menegaskan hal ini dengan menyoroti bahwa interaksi di media sosial yang ditargetkan dan dilakukan dengan orang-orang yang memiliki ikatan kuat cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, interaksi umum atau umpan balik cepat (seperti "likes" atau komentar singkat) tidak memberikan efek yang sama. Kualitas interaksi di media sosial, oleh karena itu, menjadi faktor penentu apakah penggunaan media sosial akan berdampak positif atau negatif terhadap kesejahteraan individu.

Peran Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja dan Dewasa Muda

Penggunaan media sosial di kalangan remaja dan dewasa muda telah menjadi sorotan dalam banyak penelitian, karena kelompok usia ini dianggap paling rentan terhadap dampak negatif media sosial. Croarkin (2023) menunjukkan bahwa paparan yang terus-menerus terhadap konten media sosial dapat memperburuk gejala kecemasan, terutama di kalangan remaja. Tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan standar yang dipromosikan di media sosial sering kali menyebabkan perasaan tidak cukup atau tidak memenuhi ekspektasi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Selain itu, Reer et al., (2019) menyoroti dampak perbandingan sosial yang lebih besar di kalangan pengguna Instagram. Meskipun media sosial seperti Instagram dapat memberikan dukungan sosial melalui umpan balik positif, seperti "likes" dan "komentar" yang positif, pengguna yang terlibat dalam perbandingan sosial lebih sering melaporkan perasaan depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan rasa keterhubungan sosial, ada risiko besar terkait dengan cara pengguna mengelola ekspektasi diri mereka dalam lingkungan yang kompetitif secara sosial ini (Mieczkowski et al., 2020).

Sebuah studi khusus menyoroti risiko penggunaan media sosial bagi individu dengan masalah kesehatan mental yang rentan. House (2020) menjelaskan bagaimana media sosial dapat menjadi pedang bermata dua bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental, khususnya mereka yang memiliki kecenderungan untuk *self-harm* atau berpikir tentang bunuh diri. Meskipun media sosial sering kali dapat memperburuk kondisi mental dengan menampilkan konten negatif dan memicu perbandingan sosial yang merugikan, *platform* ini juga berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang penting, membantu individu merasa terhubung dengan komunitas yang sejenis. Dengan demikian, efek media sosial sangat tergantung pada jenis interaksi dan konteks penggunaannya, sehingga penting untuk memahami bagaimana cara yang sehat dalam mengelola interaksi di dunia maya.

Pengaruh Abstinensi dari Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Beberapa penelitian juga telah mengeksplorasi efek berhenti menggunakan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Menariknya, hasil yang diperoleh tidak selalu menunjukkan peningkatan dalam kesejahteraan. Przybylski et al (2021) menemukan bahwa berhenti menggunakan media sosial secara singkat tidak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesejahteraan harian, seperti emosi positif atau kepuasan hidup. Dalam beberapa kasus, abstinensi justru menurunkan tingkat keterhubungan sosial, yang merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis.

Studi ini menunjukkan bahwa solusi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mungkin bukan dengan menghindari media sosial sepenuhnya, tetapi dengan mengatur pola penggunaan yang lebih sehat dan seimbang. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Wirtz et al (2021), yang menyatakan bahwa perbandingan sosial di berbagai *platform* media sosial menjadi faktor utama penurunan kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu,

pengguna media sosial perlu mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik tentang bagaimana mereka menggunakan platform ini untuk menghindari dampak negatif.

Selain itu, studi lain menyarankan bahwa pemanfaatan media sosial yang bijak dapat meningkatkan kesejahteraan. Ryff & Singer (1996) menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih dalam mengenai spektrum kesejahteraan psikologis, termasuk indikator positif dan negatif, untuk merumuskan intervensi yang lebih efektif dalam praktik terapi. Dengan cara ini, pengguna media sosial dapat belajar untuk membatasi waktu penggunaan dan fokus pada interaksi yang bermakna serta mendukung kesejahteraan mereka.

Hubungan antara Media Sosial, Citra Tubuh, dan Kesejahteraan

Salah satu area penting lain yang disoroti dalam kajian ini adalah pengaruh media sosial terhadap persepsi citra tubuh dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian Kim (2021) mengungkapkan bahwa komentar di media sosial, terutama di Instagram, memiliki pengaruh signifikan terhadap persepsi individu tentang tubuh ideal dan kepuasan terhadap tubuh mereka. Paparan terhadap komentar yang positif dapat meningkatkan idealisasi terhadap citra tubuh, sementara komentar negatif dapat memperburuk ketidakpuasan tubuh. Dampak ini sangat terlihat pada individu yang sudah memiliki ketidaksesuaian diri yang tinggi, di mana mereka lebih rentan terhadap penurunan kepuasan tubuh setelah terpapar perbandingan sosial negatif.

Temuan ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan bagaimana interaksi sosial di media sosial memengaruhi citra diri dan kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan pengguna yang rentan terhadap perbandingan sosial. Konten media sosial yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis sering kali memperburuk perasaan tidak puas, yang pada gilirannya berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi di kalangan pengguna aktif platform ini (Kiran et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tinjauan literatur mengenai penggunaan media sosial dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks dan bervariasi. Di satu sisi, media sosial menawarkan peluang untuk memperkuat koneksi sosial dan mendukung kesejahteraan psikologis, terutama ketika digunakan secara aktif dan konstruktif. Interaksi yang bermakna di platform ini dapat membantu individu merasa terhubung dan mengurangi perasaan kesepian, serta meningkatkan harga diri dan dukungan sosial.

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan (*over use*) dan tidak terarah dapat memicu masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Perbandingan sosial yang negatif dan eksposur terhadap konten yang tidak realistis sering kali berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang rentan. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk mengembangkan kesadaran diri mengenai pola penggunaan media sosial mereka, dengan fokus pada interaksi yang positif dan menghindari perbandingan sosial yang merugikan.

Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan penelitian lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas interaksi di media sosial, serta pendekatan intervensi yang dapat diterapkan untuk meminimalkan dampak negatifnya. Penelitian yang lebih terfokus pada konteks budaya dan karakteristik demografis pengguna juga dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis. Dengan memahami

dinamika ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis di era digital yang terus berkembang

DAFTAR PUSTAKA

- Alyaa Prameswari, S., & Muhid, A. (2022). Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home : Literature Riview. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i1.1600>
- Arianti, G. (2017). Kepuasan Remaja Terhadap Penggunaan Media Sosial Instragram Dan Path. *WACANA, Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 180. <https://doi.org/10.32509/wacana.v16i2.21>
- Arrahman, K., & Nastainb, M. (2023). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 3(1), 16–19. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.461>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. *Health Education and Behavior*, 46(2_suppl), 69–80. <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The Relationship between Facebook Use and Well-Being depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Croarkin, P. E. (2023). *Social Media and Anxiety in Youth A Narrative Review and Clinical Update*. 32, 55902.
- Fajri Muttaqien, A., Hibatullah, F., & Wulandari, R. (2022). Efektivitas Media Sosial Instagram Terhadap Pengungkapan Diri. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(3), 370. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i1.396>
- Hootsuite. (2021). *Digital 2021: the latest insights into the 'state of digital.'* We Are Social.
- House, A. (2020). Social media, self-harm and suicide. *BJPsych Bulletin*, 44(4), 131–133. <https://doi.org/10.1192/bjb.2019.94>
- Kim, H. M. (2021). What do others' reactions to body posting on Instagram tell us? The effects of social media comments on viewers' body image perception. *New Media and Society*, 23(12), 3448–3465. <https://doi.org/10.1177/1461444820956368>

- Kiran, P., Bandyopadhyay, R., Sharma, P. C., Vanithamani, M. R., Gadre, M., & Bapat, G. (2023). The Impact of Social Media use towards the Psychological Well-Being of University Students. *Academy of Marketing Studies Journal*, 27(3), 1–9.
- Larson, L. R., Szczytko, R., Bowers, E. P., Stephens, L. E., Stevenson, K. T., & Floyd, M. F. (2019). Outdoor Time, Screen Time, and Connection to Nature: Troubling Trends Among Rural Youth? *Environment and Behavior*, 51(8), 966–991. <https://doi.org/10.1177/0013916518806686>
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media and Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Mieczkowski, H., Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2020). Priming Effects of Social Media Use Scales on Well-Being Outcomes: The Influence of Intensity and Addiction Scales on Self-Reported Depression. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120961784>
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2020). Normal and Maladaptive Personality Traits as Predictors of Motives for Social Media Use and Its Effects on Well-Being. *Psychological Reports*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1177/0033294120922495>
- Przybylski, A. K., Nguyen, T. vy T., Law, W., & Weinstein, N. (2021). Does Taking a Short Break from Social Media Have a Positive Effect on Well-being? Evidence from Three Preregistered Field Experiments. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(3), 507–514. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00189-w>
- Rahman, S., Nawal, Mutiara Insani, H., & Inriani Lumban Tobing, E. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 23–34.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Wiranata, R. (2024). *Platform Media Sosial yang Wajib Dimiliki di Era Digital*. Batam News.
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
- Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well - being : testing a moderated mediation model. *BMC Psychology*, 11(286), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>