

The Virtual World and Psychological Reality: Examining the Impact of Social Media on Gender and Psychological Well-being

Dunia Maya dan Realitas Psikologis: Menelisik Dampak Media Sosial terhadap Gender dan Kesejahteraan Psikologis

Tira Kinanti

Department of Pascasarjana,
University Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia
Email: tirakinantipkp@gmail.com

Abstract

Social media has become an important part of daily life, especially for adolescents and young adults, encompassing communication, self-expression, and identity formation. Studies in Indonesia show that social media affects psychological well-being, particularly among women. This study aims to review the literature regarding the impact of social media on psychological well-being based on gender differences. This research uses a literature study method by searching for publications between 2020 and 2025. The results show that social media affects psychological well-being. Negative impacts are related to excessive use, social comparison, and the internalization of ideal standards, while factors such as self-compassion, emotion regulation, and social support act as protective factors. The findings also show gender-based differences, indicating that women are more often associated with body dissatisfaction and men with masculinity pressure. As an intervention, this study recommends a gender-sensitive multidisciplinary approach, including digital literacy and the practice of mindfulness and self-compassion to improve psychological resilience by promoting better self-awareness and self-acceptance. This approach is expected to serve as a preventive strategy in addressing gender-based social media challenges.

Keywords : social media, psychology, gender

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi remaja dan dewasa muda mencakup komunikasi, ekspresi diri dan pembentukan identitas. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa media sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis, terutama pada Perempuan. Kajian ini bertujuan meninjau literatur mengenai dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan perbedaan gender. Penelitian ini menggunakan metode studi Pustaka dengan pencarian publikasi antara tahun 2020 hingga 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berdampak pada kesejahteraan psikologis. Dampak negatif berkaitan dengan penggunaan berlebihan, perbandingan sosial dan internalisasi standar ideal, sedangkan faktor seperti self-compassion, regulasi emosi, dan dukungan sosial berperan sebagai protektif. Temuan juga menunjukkan perbedaan berdasarkan gender, bahwa Perempuan lebih sering dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh dan laki-laki dengan tekanan maskulinitas. Sebagai intervensi, penelitian ini merekomendasikan pendekatan multidisipliner yang sensitif gender, termasuk literasi digital dan praktik mindfulness dan self-compassion untuk meningkatkan ketahanan psikologis dengan mendorong kesadaran diri dan penerimaan diri yang lebih baik. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi strategi preventif dalam menghadapi tantangan media sosial berbasis gender.

Kata kunci : media sosial, psikologis, gender

Copyright (c) 2026 Tira Kinanti

Received 21/10/2025

Revised 19/11/2025

Accepted 07/01/2026

LATAR BELAKANG

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga telah berkembang menjadi ruang ekspresi diri, tempat pencarian validasi sosial, hingga alat untuk membentuk identitas pribadi. Dalam perspektif psikologi perkembangan, fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya pada tahap Identity vs Role Confusion, di mana masa remaja

menjadi fase krusial dalam pembentukan identitas diri melalui eksplorasi nilai, peran sosial, dan citra diri (McLeod, 2025). Keberhasilan dalam tahap ini akan menghasilkan identitas yang stabil, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan krisis identitas dan kebingungan peran.

Meski media sosial membawa manfaat dalam hal konektivitas dan ekspresi, sejumlah penelitian menunjukkan adanya konsekuensi psikologis yang signifikan. Di Indonesia, berbagai studi telah mengidentifikasi korelasi negatif antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis. Media sosial kerap menjadi pemicu tekanan sosial yang dapat



menyebabkan kecemasan, stres, penurunan harga diri, serta rendahnya kepuasan hidup. Azura & Fikry (2025) menyoroti peran perbandingan sosial di Instagram yang berkaitan dengan menurunnya tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa. Hal serupa juga disampaikan oleh Aqillah (2024) yang mengaitkan tingginya perbandingan sosial dengan citra tubuh negatif. Novianti & Merida (2021) menemukan bahwa konsep diri dan citra tubuh saling berkaitan erat pada mahasiswi. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap kehidupan ideal di media sosial dapat berdampak buruk terhadap persepsi diri dan kesejahteraan psikologis pengguna.

Salah satu teori yang mendasari fenomena ini adalah Social Comparison Theory yang dikemukakan oleh Festinger (1954) yang menyatakan bahwa individu secara alami memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain sebagai cara mengevaluasi kapabilitas dan nilai diri mereka sendiri. Dalam lingkup media sosial, proses perbandingan ini menjadi lebih intensif dan tidak realistis, karena pengguna cenderung hanya menampilkan sisi terbaik dari kehidupan mereka. Hal ini dapat memicu perasaan tidak puas, kecemasan, ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan penurunan kesejahteraan psikologis individu.

Menariknya, dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis tidak dirasakan secara merata oleh semua individu. Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa, perempuan lebih rentan terhadap dampak psikologis negatif akibat perbandingan sosial dan tekanan citra tubuh yang dipicu respons terhadap konten di media sosial. Sebagaimana studi yang dilakukan oleh Anjani (2022) yang menemukan bahwa self-esteem memediasi hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh (body dissatisfaction), khususnya pada mahasiswi. Novianti & Merida (2021) menemukan bahwa konsep diri dan citra tubuh saling berkaitan erat pada mahasiswi, dimana persepsi negatif terhadap tubuh berkontribusi pada rendahnya kesejahteraan psikologis. Demikian pula, penelitian oleh Amalia (2025) menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung melakukan perbandingan sosial di TikTok dibandingkan laki-laki dengan nilai $R^2 = 2,9\%$ dan $p = 0,027$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan dalam perilaku dan respons psikologis berdasarkan gender. Fenomena-fenomena ini lebih dominan terjadi pada perempuan, yang mengindikasikan bahwa perbandingan sosial yang berlebihan dapat menurunkan self-esteem dan pada akhirnya meningkatkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan gender memegang peranan penting bagaimana individu memproses informasi dan membandingkan diri di media sosial.

Namun, tidak semua individu menunjukkan respons negatif yang sama. Penelitian oleh Nugraha et al., (2023) menunjukkan bahwa perbandingan sosial hanya berpengaruh sebesar 8,4% terhadap kesejahteraan subjektif (subjective well-being) mahasiswa pengguna Instagram, dan pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Fenomena ini mengindikasikan bahwa tidak semua individu merespons media sosial dengan cara yang sama, sedangkan

faktor-faktor seperti ketahanan psikologis, lingkungan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial juga memainkan peran dalam memoderasi dampaknya yaitu semakin tinggi intensitas, semakin besar risiko tekanan psikologis.

Berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesejahteraan psikologis. Namun, masih sedikit kajian di Indonesia yang secara spesifik meninjau dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis dari perspektif perbedaan gender. Padahal, pemahaman ini penting untuk merancang strategi intervensi yang responsif gender. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih lanjut bagaimana perbedaan gender memengaruhi dampak penggunaan media sosial, terutama dalam pengaruhnya ke kesejahteraan psikologis. Kajian ini merupakan sebuah telaah teoritis yang bertujuan untuk merangkum dan menganalisis pemikiran-pemikiran teoretis serta temuan-temuan literatur ilmiah yang relevan di Indonesia, guna memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara media sosial, kesejahteraan psikologis, dan perbedaan gender.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan library research atau penelitian kepustakaan, yaitu metode yang dilakukan dengan cara menelaah dan menganalisis berbagai sumber literatur untuk memperoleh pemahaman teoritis dan konseptual mengenai suatu topik (Zed, 2004). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan perbedaan gender, dengan merujuk pada teori dan temuan ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. Pendekatan ini digunakan untuk membangun argumentasi, menjelaskan fenomena, dan mengembangkan kerangka teoritis yang kuat terhadap isu yang diteliti.

Sumber pustaka yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui pencarian di basis data ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, SINTA, dan repositori universitas. Kata kunci yang digunakan antara lain “media sosial”, “kesejahteraan psikologis”, “gender”, dan “Indonesia”. Literatur yang dikaji meliputi buku akademik, artikel jurnal, tesis, disertasi, dan laporan penelitian yang relevan dan diterbitkan dalam rentang waktu 2020–2025.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (content analysis). Analisis isi merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menginterpretasi makna dari teks atau dokumen secara sistematis dan objektif (Affifudin & Saebani, 2009). Proses analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif, dengan pendekatan tematik, untuk mengidentifikasi pola umum, argumen utama, serta perbedaan sudut pandang yang muncul dari berbagai literatur. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoritis mengenai hubungan antara media sosial, kesejahteraan psikologis, dan faktor gender di lingkup Indonesia.

HASIL PENELITIAN
Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan pencarian literatur, didapatkan hasil literatur, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Temuan Literatur

No.	Penulis & Tahun Publikasi	Judul	Metode	Variabel	Temuan
1.	Aruna Tri Pamungkas, Yai Suryo Prabandari, dan Diana Setiyawati, 2022	Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja	Kuantitatif, cross-sectional	Durasi & adiksi media sosial mempengaruhi depresi, kecemasan, stres	Adiksi dan durasi penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan munculnya depresi, kecemasan, dan stres pada remaja.
2.	Hanisa Azura, dan Zulian Fikry (2025)	Hubungan Social Comparison dan Instagram dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang	Kuantitatif, korelasional	Social comparison berhubungan negatif dengan life satisfaction	Terdapat korelasi negatif kuat ($r = -0,730$, $p < 0,05$). Social comparison aspek kemampuan menurunkan life satisfaction paling signifikan.
3.	Liñan, D. E. (2025)	The Impact of Social Media Addiction on Depression and Anxiety—An SEM Approach to the Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Effects of Age and Professional Status.	Survei cross-sectional, Structural Equation Modeling (SEM)	IV: Kecanduan media sosial DV: Depression, Anxiety. Mediator: Self-Esteem	Kecanduan media sosial terkait positif dengan depresi dan kecemasan. Self-Esteem bermediasi hubungan ini
4.	Wafa Azmii Aqillah (2024)	Hubungan Antara Social Comparison dan Body Image pada Mahasiswa Pengguna Social Media Instagram	Kuantitatif korelasional	Variabel bebas: Social comparison Variabel terikat: body image (citra tubuh)	Terdapat hubungan negatif ($r = -0,283$) yang signifikan antara social comparison dan body image, artinya semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah citra tubuh
5.	Felensia & Yasinta Astin Sokang (2025)	Remaja dan Media Sosial: Apakah Instagram Menciptakan Citra Tubuh yang tidak Realistik?	Kuantitatif dengan pendekatan surei	Variabel bebas: Internalisasi ideal tubuh kurus Variabel terikat: Citra tubuh	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara internalisasi citra tubuh ideal kurus dan dimensi afektif citra tubuh
6.	Badi'atul Husna dan Tutut Chusniyah (2025)	Dinamika Self-Disclosure dalam Pengasuhan Digital: Analisis Peran Mediasi Teknologi pada Hubungan Parent Child Long Distance	Kualitatif dengan pendekatan snowball sampling	1. Pengungkapan diri antara orang tua dan anak 2. Peran teknologi digital sebagai mediator	Teknologi digital memiliki peran ganda yaitu bisa memfasilitasi self-disclosure antara orang tua dan anak, tetapi juga dapat menjadi penghalang tergantung pada bagaimana komunikasi dilakukan.
7.	Simamarta et al., (2025)	Self-Compassion: The Power of Self- Compassion as a Path to Students Psychological Well-being	Kuantitatif, regresi linear sederhana	Self-compassion dan psychological well-being	Self-compassion positif signifikan terhadap psychological well-being sebesar 43%.
8.	Aprillia De Laurita, Devi Rusli (2021)	Pengaruh Dukungan Sosial Online Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja	Kuantitatif, regresi sederhana	Dukungan sosial online mempengaruhi kesejahteraan subjektif	Dukungan sosial online menjelaskan 23,9% varians kesejahteraan subjektif ($p < 0,05$).
9.	Bella Prameswari Putri Djaelani dan Rifqi Farisan Akbar, 2025)	Pengaruh Social Comparison dan Perfectionism terhadap Body Image pada Beauty Content Creator di Komunitas Kecantikan@beautychannel.id	Kuantitatif, regresi linear berganda	Social comparison dan perfectionism mempengaruhi body image	Kedua variabel menjelaskan 30,6% varians body image; semakin tinggi social comparison & perfectionism → semakin tinggi ketidakpuasan body image
10.	Laily Nur Fitriyah dan Nadhirotul Laily (2025)	Self-Love Starts from the Body: The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self-Acceptance	Kuantitatif, korelasional	Variabel bebas: kepuasan citra tubuh Variabel terikat: Penerimaan diri	Terdapat hubungan signifikan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri. Model regresi kuadratik adalah yang terbaik untuk menjelaskan hubungan tersebut

11.	Melani Nur Cahya, Widia Ningsih dan Ayu Lestari (2023)	Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja	Kualitatif, eksploratif	1. Penggunaan media sosial 2. Kecemasan remaja 3. Depresi remaja 4. Faktor moderasi seperti dukungan sosial offline dan regulasi penggunaan media sosial	Penggunaan media sosial berlebihan, cyberbullying, dan perbandingan sosial di media sosial terkait dengan peningkatan kecemasan dan depresi remaja. Dukungan sosial offline dan regulasi penggunaan media sosial dapat menjadi faktor moderasi
-----	--	---	-------------------------	---	--

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental, baik positif maupun negatif. Dampak negatif terutama muncul ketika penggunaan bersifat berlebihan atau melibatkan perbandingan sosial dan internalisasi standar ideal. Namun, faktor protektif seperti *self-compassion*, dukungan sosial, dan

regulasi penggunaan dapat mendukung kesejahteraan psikologis.

Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Ditinjau berdasarkan Gender

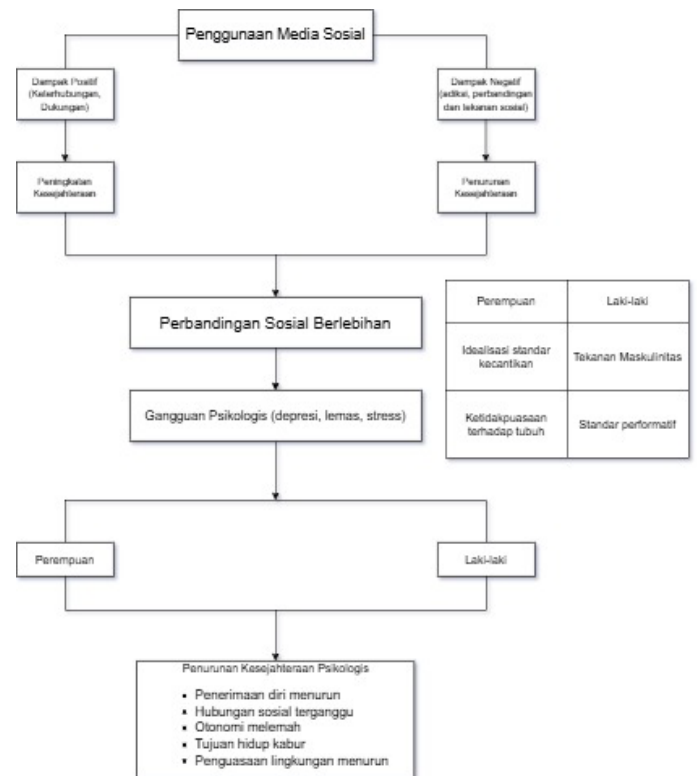
Berdasarkan pencarian literatur, didapatkan hasil literatur, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Temuan Literatur

No.	Penulis	Judul	Metode	Variabel	Temuan
1.	Aliffia Ananta dan Suhadianto, 2022	Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme	Kuantitatif, regresi ganda	Variabel bebas: Social comparison dan perfectionism Variabel terikat: Body dissatisfaction	Social comparison dan perfeksionisme secara simultan signifikan ($F = 56,412$; $p < 0,01$); menjelaskan 24,5% varians body dissatisfaction, artinya social comparison berhubungan negatif signifikan dan perfeksionisme signifikan berhubungan positif
2.	Afiya Dianar Najla dan Uun Zulfiana, 2022	Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Laki-laki Dewasa Awal Pengguna Instagram	Kuantitatif, regresi sederhana	Social comparison mempengaruhi body dissatisfaction	Social comparison positif signifikan mempengaruhi body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal.
3.	Mellya Putri Humaira dan Yolivia Irna Aviani (2023)	Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada perempuan emerging adulthood pengguna media sosial di Sumatera Barat	Kuantitatif, analisis regresi sederhana	Variabel bebas: social comparison variabel terikat: body dissatisfaction	Social comparison berpengaruh terhadap body dissatisfaction dengan nilai $R^2 = 0,346$. Artinya, social comparison menjelaskan sekitar 34,6% varians body dissatisfaction.
4.	Tsania Zahrotun Nabila dan Retno Setyaningsih (2024)	Hubungan Antara Social Media Pressure dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Laki-laki di SMA X Kota Semarang	Kuantitatif, regresi berganda	Variabel bebas: social media pressure dan regulasi emosi Variabel terikat: kecendrungan body dysmorphic disorder (BDD)	Social media pressure berhubungan positif signifikan dengan kecenderungan BDD, regulasi emosi berhubungan negatif signifikan dengan kecenderungan BDD, dan model regresi berganda secara keseluruhan signifikan ($R = 0,637$; $F = 12,305$; $p = 0,00$)
5.	Amelia Amini, Rika Vira Zwagery, & Firdha Yuserina (2024)	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Laki-Laki Universitas Lambung Mangkurat yang Melakukan Perawatan Skincare	Kuantitatif, korelasional (Product moment)	Variabel bebas: Kepercayaan diri Variabel terikat: body dissatisfaction	Koefisien korelasi $r = 0,535$, $p = 0,000 < 0,05$, menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan body dissatisfaction pada sampel penelitian

6.	Sariana Abdullah dan Eva Meizara Puspita Dewi (2023)	Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Remaja Laki-laki pada Pengguna Media Sosial di Kota Makassar	Kuantitatif, korelasional	Variabel Bebas: Perbandingan Sosial (upward & downward) Variabel Terikat: Citra Tubuh	Temuan menunjukkan perbandingan sosial berhubungan negatif signifikan dengan citra tubuh, terutama downward comparison, sedangkan upward comparison tidak signifikan terhadap citra tubuh secara keseluruhan, tetapi berhubungan positif signifikan dengan self-classified weight
7.	Natasha Oktaviana Defanska Darmawan & Agustina, (2022)	Peran Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Pengguna Instagram	Kuantitatif dengan desain korelasional/regresi linear	Variabel bebas: perbandingan sosial Variabel terikat: ketidakpuasan tubuh	Perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh - $R^2 = 0,10$ (10,5% varians dijelaskan) - $F = 19,845$, $p < 0,001$ (model signifikan)

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan dapat terdampak oleh perbandingan sosial dan tekanan media sosial terkait tubuh. Namun, pola dampaknya tidak sepenuhnya sama, dan perempuan lebih sering diteliti dalam konteks ketidakpuasan tubuh, sedangkan pada laki-laki, dinamika yang muncul lebih beragam, termasuk aspek tekanan maskulinitas, skincare, serta kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD). Beberapa faktor seperti regulasi emosi dan kepercayaan diri dapat memoderasi respons individu terhadap tekanan sosial dan penggunaan media sosial. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman terkait citra tubuh dan tekanan sosial dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis internal, interaksi dengan media sosial, dan gender, dengan efek tergantung pada konteks dan sampel yang diteliti. Temuan ini tetap bersifat korelasional dan tidak menyimpulkan sebab-akibat.



Gambar 1. Hasil penelitian

PEMBAHASAN

Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh ganda terhadap kesejahteraan psikologis remaja dan dewasa muda. Di satu sisi, media sosial dapat memperkuat rasa keterhubungan sosial dan memberikan dukungan emosional. De Laurita & Rusli (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial online berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif remaja, dan teknologi dapat memfasilitasi hubungan orang tua-anak (Husna & Chusniyah, 2025) memungkinkan individu membangun jaringan sosial yang sehat dan memperkuat kualitas hubungan interpersonal. Faktor-faktor tersebut sejalan dengan dimensi *positive relations with others* dalam teori Ryff & Keyes (1995), yang menunjukkan bahwa hubungan sosial merupakan unsur penting dari kesejahteraan psikologis.

Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan, tidak terkontrol, dan kurang sehat justru berpotensi menimbulkan dampak negatif terlebih pada remaja dan dewasa muda. Pamungkas et al., (2022) menemukan bahwa adiksi terhadap media sosial secara signifikan berhubungan dengan gejala depresi, kecemasan dan stres pada remaja. Demikian pula, penelitian yang dipublikasikan oleh Liṭan (2025) menguatkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan positif dengan kecemasan dan depresi. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, cyberbullying, serta perbandingan sosial juga merupakan faktor yang memoderasi kondisi psikologis ini (Cahya et al, 2023). Dengan demikian, meskipun media sosial dapat menjadi sarana konektivitas, penggunaannya yang berlebihan dapat menjadi faktor risiko yang serius bagi kesejahteraan psikologis, terutama pada kalangan kelompok usia muda.

Perbandingan Sosial sebagai Mekanisme Moderasi

Perbandingan sosial (*social comparison*) menjadi mekanisme penting yang menjembatani penggunaan media sosial dengan tekanan psikologis. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk menilai dan meningkatkan diri. Namun, di media sosial, konten yang menonjolkan kehidupan ideal dapat membuat perbandingan ini menjadi tidak realistis.

Penelitian Azura & Fikry, (2025) menunjukkan korelasi negatif kuat antara perbandingan sosial di Instagram dan kepuasan hidup ($r = -0,730$), sedangkan Aqillah (2024) menemukan hubungan negatif antara perbandingan sosial dan citra tubuh ($r = -0,283$). Temuan lain dari Prameswari et al., (2025) menegaskan bahwa perbandingan sosial dan *perfectionism* berkontribusi sebesar 30,6% dari bagaimana beauty content creator menilai tubuh mereka, dan dari faktor tersebut, yang paling besar pengaruhnya adalah perbandingan sosial, yaitu sebesar 25,5%. Ananta dan Suhadianto, (2022) juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan *perfectionism* secara simultan berkontribusi sebesar 24,5% terhadap ketidakpuasan tubuh pada wanita *emerging adulthood*.

Di samping itu, Humaira Dan Aviani, (2024) mencatat bahwa perbandingan sosial menyumbang sebesar 34,6%

terhadap ketidakpuasan tubuh di kalangan perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial merupakan prediktor kuat dari persepsi negatif terhadap tubuh, terutama ketika pengguna media sosial terpapar pada standar kecantikan yang tidak realistis.

Secara keseluruhan, semakin intens individu membandingkan diri dengan standar ideal di media sosial, semakin tinggi risiko ketidakpuasan terhadap tubuh dan penerimaan diri. Hasil ini mendukung temuan dan memperkuat argumen bahwa aktivitas membandingkan diri di media sosial dapat menjadi prediktor signifikan dari rendahnya kesejahteraan psikologis, baik dalam aspek kepuasan hidup maupun citra diri.

Faktor Protektif: Self-Esteem, Self-Compassion dan Regulasi Emosi

Beberapa faktor internal dapat memoderasi dampak negatif media sosial. Natalia Situmorang et al., (2025) bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sebesar 43%. Temuan Khairunnisa et al., (2022) menunjukkan kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepercayaan diri. Liṭan (2025) menambahkan bahwa *self-esteem* memediasi hubungan antara kecanduan media sosial dengan depresi dan kecemasan. Nabila & Setyaningsih (2024) juga menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki.

Temuan ini mendukung teori Ryff (1989) tentang dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Tekanan dari perbandingan sosial di media sosial dapat mengganggu dimensi-dimensi ini, namun faktor protektif internal dapat menjadi penyangga yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Perbedaan Gender dalam Pengaruh Media Sosial

Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari faktor gender, yang membentuk cara individu dalam merespons dan mengalami tekanan di dunia digital. Pengaruh psikologis terhadap media sosial berdasarkan gender, sejalan dengan *Social Role Theory* (Eagly, 1987), yang menyatakan peran gender terbentuk melalui ekspektasi sosial serta perilaku aktual individu dalam proses sosialisasi dan interaksi budaya.

Sokang Dan Felensi, (2025) menjelaskan media sosial seperti Instagram, memainkan peran penting dalam membentuk persepsi remaja terhadap tubuh mereka melalui standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis. Temuan ini diperkuat oleh Oktaviana Defanska Darmawan, (2022) yang menjelaskan bahwa perbandingan sosial di Instagram mendorong ketidakpuasan tubuh pada perempuan. Temuan lain menunjukkan bahwa perbandingan sosial memengaruhi ketidakpuasan tubuh pada perempuan *emerging adulthood* hingga 34,6% (Humaira Dan Aviani, 2023). Kecenderungan perempuan lebih terbuka dalam

membagikan pengalaman pribadi dan emosional membuat mereka lebih terlibat dalam interaksi digital yang intens, sekaligus lebih rentan terhadap penilaian negatif, ekspektasi sosial, dan tekanan citra tubuh. Tekanan ini dapat menurunkan penerimaan diri dan memicu tekanan psikologis dalam interaksi sosial (Fitriyah & Laily, 2025).

Berbeda dengan perempuan, tekanan sosial yang dialami laki-laki banyak berkaitan dengan performatif, kompetitif dan pencitraan diri yang erat kaitannya dengan konsep maskulinitas. Najla & Zulfiana, (2022) menjelaskan bahwa laki-laki dewasa awal yang aktif menggunakan Instagram cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh akibat seringnya melakukan perbandingan sosial dengan pengguna lain. Sejalan dengan Abdullah et al., (2023) yang menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan membandingkan diri di media sosial dengan citra tubuh negatif pada remaja laki-laki. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa laki-laki juga rentan terhadap standar tubuh ideal yang dibentuk oleh media sosial.

Lebih jauh, tidak lepas dari aspek budaya yang membentuk konstruk maskulinitas di masyarakat yang masih mengharapkan laki-laki untuk tampil kuat, dominan, dan tidak menunjukkan kerentanan. Namun di sisi lain, pengaruh budaya global melalui media sosial memperkenalkan bentuk maskulinitas baru yang lebih estetik, emosional, dan konsumtif seperti tren pria menggunakan skincare, memperhatikan fashion, dan melakukan perawatan diri. (Amini et al., 2025) menemukan bahwa perhatian terhadap perawatan diri justru meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa ambiguitas antara maskulinitas tradisional dan modern menciptakan tekanan psikologis tambahan. Tekanan ini dapat memunculkan ketidaksesuaian identitas digital dan nyata, sehingga laki-laki memerlukan ruang aman untuk mengekspresikan kerentanan emosional.

Implikasi dan Keterbatasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa temuan-temuan yang bersifat korelasional perlu ditafsirkan dengan hati-hati karena mayoritas studi bersifat cross-sectional dan sampelnya terbatas, sementara faktor lain seperti status sosial-ekonomi dan pendidikan belum banyak dieksplorasi. Selain menyoroti peran algoritma platform dalam memperkuat standar sosial yang sulit dijangkau, hasil ini juga menegaskan perlunya penelitian lanjutan yang memperluas sampel, mempertimbangkan konteks sosial-budaya, serta mengembangkan intervensi yang membantu pengguna mengelola tekanan psikologis. Implikasi lebih luasnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi interaksi kompleks antara faktor individu, sosial, dan gender, sehingga pendekatan multidisipliner dan edukasi literasi digital menjadi penting untuk meminimalkan dampak negatif media sosial.

KESIMPULAN

Media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis secara kompleks, yang dimediasi oleh perbandingan sosial dan dipengaruhi oleh faktor protektif internal. Media sosial

dapat memperkuat keterhubungan sosial dan dukungan emosional, namun juga menimbulkan tekanan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh akibat perbandingan sosial yang berlebihan. Dampak ini berbeda berdasarkan gender yaitu perempuan lebih terpengaruh oleh citra tubuh dan tekanan sosial, sedangkan laki-laki lebih dipengaruhi oleh standar maskulinitas dan tekanan performatif.

Pendekatan multidisipliner yang sensitif gender, termasuk literasi digital dan praktik *mindfulness* dan *self-compassion* dapat membantu meningkatkan ketahanan psikologis dengan mendorong kesadaran diri dan penerimaan diri yang lebih baik, untuk meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Diharapkan strategi ini menjadi langkah awal menuju ekosistem digital yang lebih sehat dan inklusif bagi semua gender di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Nugraha, Muhimmatul Hasanah, I. F. S. (2023). Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(2), 126–137.
- Amelia, D. (2025). Pengaruh Gender terhadap Perbandingan Sosial pada Generasi Z Pengguna Tiktok. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 11(1), 41–47.
- Amini, A., Zwagery, R. V., & Yuserina, F. (2025). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Laki-Laki Universitas Lambung Mangkurat yang Melakukan Perawatan Skincare. *Jurnal Kognisia*, 7(2), 98. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2024.10.012>
- Ananta, A. (2022). Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 532–541. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Anjani, N. F. (2022). PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF INSTAGRAM DI KOTA BANDUNG YANG DIMEDIASI OLEH SELF-ESTEEM. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Aqillah, W. A. (2024). HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DAN BODY IMAGE PADA MAHASISWA PENGGUNA SOCIAL MEDIA INSTAGRAM SKRIPSI Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat.
- Aruna Tri Pamungkas, Budiman A & Saputro, R. . (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental (Depresi, Ansietas, dan Stres) pada Remaja Usia 14-18 Tahun. Universitas Gajah Mada.
- Azura, H., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Social Comparison di Instagram dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 7383–7393.
- De Laurita, A., & Rusli, D. (2021). PENGARUH DUKUNGAN

- SOSIAL ONLINE TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA.
- Dewi, S. A. dan E. M. P. (2023). Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Remaja Laki-Laki Pada Pengguna Media Sosial di Kota Makassar. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia/index>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes Leon Festinger. *Human Relations*, 7(1954), 117–140.
- Fitriyah, L. N., & Laily, N. (2025). Self-Love Starts from the Body: The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self-Acceptance Cinta Diri Dimulai dari Tubuh: Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 13(2), 149–158. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2>
- Husna, atul, & Chusniyah, T. (2025). Dinamika Self-Disclosure dalam Pengasuhan Digital: Analisis Peran Mediasi Teknologi pada Hubungan Parent Child Long Distance. *Jurnal Flourishing*, 5(3), 163–174. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v5j32025p163-174>
- Khairunnisa, D., Siwi Widiana, H., & Suyono, H. (2022). Self-Confidence and Psychological Well-Being on Employability of Vocational High School Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 13–21. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Liřan, D. E. (2025). Online Captive: The Impact of Social Media Addiction on Depression and Anxiety—An SEM Approach to the Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Effects of Age and Professional Status. *Behavioral Sciences*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/bs15040481>
- Mcleod, S. (2025). Erik Erikson ' s Stages of Psychosocial Development. *Simply Psychology*, 1–37. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15241647>
- Melani Nur Cahya, W. N. dan A. L. (2023). Cahya et al. *Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 3(8).
- Mellya Putri Humaira dan Yolivia Irna Aviani. (2023). Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial di Sumatera Barat. *Riset Psikologi*, 6(2), 105–112.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64–71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Natalia Situmorang, Y., Sitorus, S., Gandariang Gulo, M., & Nenny Ika Putri Simarmata, A. (2025). Self-Compassion: The Power of Self-Compassion as a Path to Students Psychological Well-being Self-Compassion: Kekuatan Welas Asih sebagai Jalan Menuju Psychological Well-being mahasiswa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 531–539. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4516>
- Oktaviana Defanska Darmawan, N. (2022). PERAN PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KETIDAKPUASAN TUBUH PADA PEREMPUAN PENGGUNA INSTAGRAM. *Versi Cetak*, 6(2), 536–544. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19137>
- Prameswari, B., Djaelani, P., & Farisan Akbar, R. (2025). Pengaruh Social Comparison dan Perfectionism terhadap Body Image pada Beauty Content Creator di Komunitas Kecantikan @beautychannel.id. *R2J*, 7(3). <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i3>
- Saebani, A. & B. A. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sokang, F. dan Y. A. (2025). Remaja dan Media Sosial: Apakah Instagram Menciptakan Citra Tubuh yang Tidak Realistik? *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 650–659. <https://doi.org/https://j-innovative.org/index.php/InnovativeRemaja>
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.