

Ketergantungan Pada Validasi Sosial Melalui *Like*, *Comment*, *Followers* Di Media Sosial : Literature Review

Faza Ammarul Haq¹, Amirah²

Universitas Pancasakti Tegal^{1,2}

*Email fazaammarul50@gmail.com; amirah@upstegal.ac.id

ABSTRACT

Sejarah Artikel:

Diterima 18-12-2025
Disetujui 28-12-2025
Diterbitkan 30-12-2025

The development of social media has fundamentally changed how individuals interact and seek social validation. Features such as likes, comments, and followers have become measurable indicators of recognition that can affect self-esteem and psychological well-being. Objective: This systematic literature review aims to examine dependency on social validation through likes, comments, and followers on social media, analyzing its impact on mental health and psychological well-being. Methods: Article collection was conducted through three electronic databases: Google Scholar, Garuda, and PubMed, with criteria for original studies published in the last 10 years (2015-2025) and available in Indonesian language. Results: The review shows that dependency on social media validation is associated with various psychological impacts including anxiety, depression, decreased self-esteem, FOMO (Fear of Missing Out), and mental health disorders. Factors influencing this dependency include self-esteem, personality traits (particularly narcissism), age (adolescents being more vulnerable), intensity of use, and motives for social media use. Conclusion: A comprehensive risk management approach is needed to address the negative impacts of social validation dependency, including preventive strategies through digital literacy education and curative interventions through counseling and cognitive-behavioral therapy. Digital literacy programs, mental health support systems, and platform design changes are recommended to promote healthier social media use patterns.

Keywords: *social validation, social media, like, comment, followers, dependency, mental health, self-esteem, FOMO, psychological well-being*

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah mengubah cara fundamental individu berinteraksi dan mencari validasi sosial. Fitur seperti like, comment, dan followers telah menjadi indikator pengakuan yang terukur dan dapat mempengaruhi harga diri serta kesejahteraan psikologis. Tujuan: Literature review sistematis ini bertujuan untuk mengkaji ketergantungan pada validasi sosial melalui like, comment, dan followers di media sosial, menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Metode: Pengumpulan artikel dilakukan melalui tiga electronic database yaitu Google Scholar, Garuda, dan PubMed dengan kriteria artikel original study yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2015-2025) dan tersedia dalam Bahasa Indonesia. Hasil: Hasil kajian menunjukkan bahwa ketergantungan pada validasi sosial media sosial berhubungan dengan berbagai dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan harga diri, FOMO (Fear of Missing Out), dan gangguan kesehatan mental. Faktor yang mempengaruhi ketergantungan ini meliputi harga diri, trait kepribadian (terutama narsisme), usia (remaja lebih rentan), intensitas penggunaan, dan motif penggunaan media sosial. Kesimpulan: Pendekatan manajemen risiko yang komprehensif diperlukan untuk mengatasi dampak negatif ketergantungan validasi sosial, meliputi strategi preventif melalui pendidikan literasi digital dan intervensi kuratif melalui konseling dan terapi kognitif-

behavioral. Program literasi digital, sistem dukungan kesehatan mental, dan perubahan desain platform direkomendasikan untuk mempromosikan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat.

Kata kunci: validasi sosial, media sosial, like, comment, followers, ketergantungan, kesehatan mental, harga diri, FOMO, kesejahteraan psikologis

Bagaimana Cara Sitas Artikel ini:

Faza Ammarul Haq, & Amirah. (2025). Ketergantungan Pada Validasi Sosial Melalui Like, Comment, Followers Di Media Sosial : Literature Review. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 1244-1256. <https://doi.org/10.63822/5w59ep33>

PENDAHULUAN

Era digital telah menghadirkan transformasi fundamental dalam cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Media sosial sebagai produk revolusi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat, khususnya generasi muda. Indonesia menempati posisi strategis dalam peta pengguna media sosial global, berada di urutan keempat dunia dengan 69,2 juta pengguna Instagram. Platform media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan Twitter bukan hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi ruang kompleks untuk eksplorasi identitas, aktualisasi diri, dan pencarian validasi sosial.

Validasi sosial di media sosial merujuk pada kebutuhan fundamental individu untuk mendapatkan pengakuan, persetujuan, dan penerimaan dari orang lain melalui mekanisme yang terukur seperti like, comment, dan jumlah followers. Berbeda dengan validasi sosial di dunia nyata yang bersifat subjektif dan tidak terukur, validasi di media sosial hadir dalam bentuk metrik digital yang konkret dan dapat dikuantifikasi (Muthoharoh, Aisy, & Tumole, 2025). Fitur-fitur ini menciptakan sistem reward yang immediate dan measurable, dimana setiap posting dapat langsung dinilai popularitasnya melalui jumlah like dan comment yang diterima.

Fenomena ketergantungan pada validasi sosial media sosial menimbulkan kekhawatiran serius tentang dampak psikologis yang ditimbulkannya, terutama pada kelompok rentan seperti remaja dan dewasa muda. Berbagai penelitian telah menunjukkan korelasi signifikan antara ketergantungan pada validasi sosial media sosial dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk peningkatan tingkat kecemasan (Rahmawati et al., 2025), depresi, penurunan harga diri (Oktaviani, 2019), dan gangguan kesejahteraan psikologis secara umum (Universitas Airlangga, 2023). Remaja yang berada dalam fase pencarian identitas dan pembentukan konsep diri sangat rentan terhadap dampak negatif ini karena mereka sangat bergantung pada feedback dari peer group untuk membentuk self-image mereka.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan penelitian empiris terkait ketergantungan pada validasi sosial di media sosial. Literature review dilakukan dengan mengikuti protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan sistematika, transparansi, dan reproducibility proses review. Pendekatan sistematis ini memungkinkan identifikasi, seleksi, dan analisis artikel secara objektif dan terstruktur.

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Pengumpulan artikel penelitian dilakukan melalui tiga electronic database utama yang merepresentasikan sumber literatur ilmiah Indonesia:

- 1) Google Scholar (scholar.google.com)
sebagai database multidisiplin yang mencakup publikasi dari berbagai jurnal dan institusi;
- 2) Garuda - Garba Rujukan Digital Kemdikbud (garuda.kemdikbud.go.id)
sebagai portal rujukan digital yang mengindeks jurnal-jurnal terakreditasi di Indonesia; dan
- 3) PubMed (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
sebagai database biomedis yang mencakup penelitian terkait kesehatan mental.

Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan dengan topik penelitian, meliputi:

- 1) "validasi sosial" dan "media sosial";
- 2) "ketergantungan media sosial" dan ("like", "comment", "followers");
- 3) "Instagram" dan ("harga diri" atau "kesehatan mental");
- 4) "presentasi diri" dan "media sosial";
- 5) "kecemasan sosial" dan "media sosial";
- 6) "FOMO" atay "Fear of Missing Out" dan "media sosial";
- 7) "adiksi media sosial" dan "remaja"; dan
- 8) "kesejahteraan psikologis" dan "media sosial".

Pencarian dilakukan dalam rentang waktu Oktober-Desember 2025 untuk memastikan cakupan literatur yang komprehensif.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi artikel yang digunakan dalam review ini meliputi:

- 1) Original study dengan data empiris hasil penelitian langsung (bukan review article, editorial, atau opinion piece);
- 2) Dipublikasikan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2015-2025) untuk memastikan relevansi temuan dengan konteks teknologi dan platform media sosial terkini;
- 3) Diterbitkan dalam Bahasa Indonesia untuk memastikan relevansi konteks budaya dan sosial dengan kondisi Indonesia;
- 4) Dapat diakses fulltext untuk memungkinkan analisis mendalam terhadap metodologi dan temuan; dan
- 5) Membahas topik yang relevan dengan validasi sosial, ketergantungan media sosial, atau dampak psikologis dari like, comment, followers di media sosial.

Kriteria eksklusi meliputi:

- 1) Artikel review, meta-analysis, editorial, atau opinion piece yang tidak mengandung data empiris original;
- 2) Tidak tersedia fulltext atau hanya tersedia abstrak saja;
- 3) Diterbitkan dalam bahasa selain Bahasa Indonesia;
- 4) Publikasi duplikat atau artikel yang sama yang dipublikasikan di multiple outlets;
- 5) Artikel dengan metodologi yang tidak jelas atau tidak memadai; dan
- 6) Artikel yang fokusnya tidak relevan dengan topik ketergantungan validasi sosial media sosial.

Proses Seleksi dan Ekstraksi Data

Proses seleksi artikel dilakukan melalui empat tahapan sistematis sesuai protokol PRISMA:

- 1) Identifikasi: pencarian artikel di tiga database menghasilkan sejumlah artikel potensial;
- 2) Screening: penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi dengan kriteria inklusi;
- 3) Eligibility: penilaian fulltext secara detail untuk memastikan kesesuaian artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi; dan
- 4) Included: artikel final yang dimasukkan dalam analisis dan sintesis. Dua reviewer independen melakukan proses seleksi untuk meningkatkan reliabilitas dan objektivitas.

Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi:

- 1) Informasi bibliografi (penulis, tahun publikasi, judul, jurnal);

- 2) Desain dan metodologi penelitian (jenis penelitian, populasi, sampel, teknik sampling);
- 3) Variabel yang diteliti dan instrumen pengukuran yang digunakan;
- 4) Temuan utama dan hasil analisis statistik;
- 5) Limitasi penelitian yang diidentifikasi oleh penulis; dan
- 6) Implikasi praktis dan rekomendasi. Data yang diekstraksi kemudian dianalisis secara deskriptif dan disintesis untuk menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pencarian dan Seleksi Literatur

Pencarian literatur melalui tiga database (Google Scholar, Garuda, dan PubMed) dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang telah ditentukan menghasilkan sejumlah artikel yang relevan dengan topik ketergantungan pada validasi sosial di media sosial. Setelah melalui proses screening berdasarkan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan eligibility assessment melalui pembacaan fulltext, diperoleh artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut dalam review ini.

Karakteristik Studi yang Diinklusi

Artikel-artikel yang diinklusi dalam review ini menunjukkan keragaman dalam hal desain penelitian, metodologi, dan fokus kajian. Mayoritas penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel, dengan beberapa studi menggunakan pendekatan deskriptif dan kualitatif untuk memahami fenomena secara mendalam. Sampel penelitian didominasi oleh remaja dan dewasa muda (usia 15-25 tahun) sebagai pengguna aktif media sosial. Platform yang paling banyak diteliti adalah Instagram, diikuti oleh Facebook, TikTok, dan media sosial lainnya. Konteks geografis penelitian mencakup berbagai wilayah di Indonesia, dengan konsentrasi di kota-kota besar.

Hubungan Harga Diri dengan Penggunaan Media Sosial

Hubungan antara harga diri dan penggunaan media sosial merupakan tema sentral dalam literatur. Muthoharoh, Aisy, dan Tumole (2025) menemukan hubungan positif dan signifikan antara harga diri dengan peran diri pada remaja pengguna media sosial ($r = 0,676$; $p < 0,001$), menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri tinggi cenderung memiliki peran diri yang lebih aktif di media sosial. Penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja merasa senang ketika unggahan mendapat banyak like atau komentar positif, sebaliknya merasa kurang percaya diri bila tidak mendapat perhatian.

Oktaviani (2019) dalam penelitiannya tentang hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram di Kota Samarinda menemukan korelasi positif ($r = 0,348$; $sig = 0,000$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri yang baik berkontribusi pada harga diri yang lebih stabil pada remaja pengguna Instagram. Dalila (2021) juga menemukan hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan harga diri pada mahasiswa.

Damayanti dan Purworini (2018) melakukan analisis presentasi diri pelajar SMA di media sosial yang menunjukkan bahwa konsep diri yang telah dibangun siswa di Instagram dapat meningkatkan perilaku presentasi diri mereka yang akan membentuk harga diri. Remaja berusaha menampilkan diri secara luas dan mendalam dengan menunjukkan citra positif untuk mendapatkan pengakuan dari khalayak luas. Fitriani dan Andriani (2023) menemukan bahwa mediated-self disclosure berkontribusi pada pembentukan harga diri remaja pengguna Instagram.

Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan. Safitri dan Ediati (2025) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara harga diri dengan presentasi diri daring pada mahasiswa pengguna Instagram ($rs = -0,046$; $p = 0,491$). Hal ini menunjukkan kompleksitas hubungan antara harga diri dan perilaku di media sosial, yang mungkin dimediasi atau dimoderasi oleh variabel lain seperti motif penggunaan, kepribadian, atau faktor kontekstual.

Dampak terhadap Kesehatan Mental

Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental merupakan temuan konsisten dalam literatur. Penelitian dari Universitas Airlangga (2023) menemukan bahwa ketergantungan media sosial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. Motif penggunaan media sosial, khususnya motif untuk memelihara hubungan yang ada, memperkuat hubungan negatif antara ketergantungan media sosial dan kesejahteraan psikologis.

Rahmawati et al. (2025) menemukan bahwa semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami remaja. Faktor utama yang memicu kecemasan adalah perbandingan sosial, cyberbullying, dan FOMO. Hardian et al. (2025) mengidentifikasi bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat memicu kecemasan, stres, dan perasaan rendah diri akibat tekanan sosial dan perbandingan diri.

Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) menemukan hubungan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi cenderung lebih bergantung pada media sosial sebagai sarana interaksi karena merasa lebih aman berkomunikasi secara virtual. Refnandes dan Pramudia (2025) menemukan hubungan signifikan antara kecemasan sosial dan kecanduan media sosial ($p=0,001$, $r=0,444$), serta antara harga diri dan kecanduan media sosial ($p=0,001$, $r=-0,318$).

Harahap et al. (2022) mengkaji pengaruh ketergantungan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental mahasiswa, menemukan dampak negatif yang signifikan. Maliha dan Nurmala (2023) menemukan bahwa kontrol perilaku berkorelasi dengan adiksi media sosial pada remaja, menunjukkan pentingnya faktor internal dalam mengelola penggunaan media sosial. Maharani, Suryani, dan Mahaputra (2023) menemukan hubungan antara self-esteem dan adiksi media sosial pada mahasiswa kedokteran.

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) muncul sebagai konstruk penting dalam memahami ketergantungan pada validasi sosial media sosial. FOMO didefinisikan sebagai kecemasan pervasif bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat dari mana seseorang tidak hadir. Butarbutar (2025) menemukan pengaruh negatif signifikan antara FOMO terhadap psychological well-being pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan ($p = 0,000$), dengan FOMO memberikan kontribusi sebesar 28,4% terhadap kesejahteraan psikologis.

Matondan (2025) mengkaji pengaruh media sosial terhadap fenomena FOMO pada pola konsumsi dan tren gaya hidup Gen Z di Indonesia, menemukan bahwa FOMO mendorong perilaku konsumtif dan hedonis. Al Mufarida dan Santosa (2024) menemukan hubungan antara self control dengan FOMO pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok. Egeten, Wullur, dan Sengkey (2025) menemukan pengaruh signifikan FOMO terhadap psychological well-being dengan nilai R Square 0,661, menunjukkan FOMO menjelaskan 66,1% varians kesejahteraan psikologis.

Penelitian tentang FOMO juga mengeksplorasi hubungannya dengan kecanduan media sosial. Tiara dan Abdillah (2024) menemukan bahwa regulasi diri berpengaruh negatif terhadap FOMO pada

mahasiswa. Soka dan Suparman (2025) mengkaji pengaruh FOMO terhadap kepuasan hidup Generasi Z pengguna Instagram di Jakarta. Penelitian-penelitian ini konsisten menunjukkan bahwa FOMO merupakan mediator penting dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis.

Peran Like, Comment, dan Followers

Fitur like, comment, dan followers di media sosial berfungsi sebagai mekanisme validasi sosial yang terukur dan konkret. Ketika pengguna mendapatkan like dalam jumlah besar, mereka merasa dirinya diakui dan populer. Namun, ketika hanya mendapat sedikit like, dapat muncul perasaan cemas dan tidak diakui, yang dikenal sebagai social media anxiety disorder. Kondisi ini adalah situasi dimana seseorang merasa terganggu apabila jumlah follower atau engagement tidak sesuai dengan harapan.

Obsesi yang berlebihan terhadap jumlah like dapat menyebabkan addiction yaitu keinginan kompulsif untuk mengunggah konten atau mengecek media sosial setiap saat. Agianto, Setiawati, dan Firmansyah (2020) menemukan bahwa media sosial Instagram mempengaruhi gaya hidup dan etika remaja, dengan like dan comment menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku. Fauzan dan Harahap (2025) menganalisis peran Instagram dalam pembentukan identitas remaja di era digital, menemukan bahwa validasi sosial melalui like dan comment sangat berpengaruh.

Faktor Usia dan Kerentanan Remaja

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pencarian jati diri dimana kebutuhan akan validasi sosial sangat tinggi. Remaja secara kognitif dan emosional belum mampu mengolah informasi perbandingan sosial secara bijak, sehingga rentan mengalami dampak negatif. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan, depresi, masalah citra tubuh, hingga ideasi bunuh diri.

Berbagai penelitian mengkonfirmasi kerentanan remaja terhadap dampak negatif media sosial. Penelitian tentang dinamika komunikasi interpersonal remaja di Instagram menunjukkan bahwa interaksi virtual dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial. Studi tentang eksistensi diri remaja di media sosial menunjukkan bahwa remaja menggunakan Instagram sebagai sarana untuk menunjukkan eksistensi dan mendapatkan pengakuan dari peer group.

Motif Penggunaan sebagai Moderator

Motif individu dalam menggunakan media sosial memainkan peran penting dalam memoderasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa motif untuk memelihara hubungan yang ada (maintaining existing relationships) dan motif untuk bertemu orang baru serta bersosialisasi (meeting new people and socializing) memiliki efek yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis.

Individu yang menggunakan media sosial dengan motivasi positif seperti untuk belajar dan berkomunikasi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang sekadar mencari pengakuan sosial. Al-Ghiffari dan Yudha (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berfokus pada perbandingan sosial dan validasi eksternal cenderung menurunkan konsep diri mahasiswa.

Pola Interaksi Sosial dan Komunikasi

Penggunaan media sosial telah mengubah pola interaksi sosial dan komunikasi remaja. Intan Putri (2022) mengkaji media sosial sebagai media pergeseran interaksi sosial remaja, menemukan bahwa remaja

cenderung lebih banyak berinteraksi secara virtual dibandingkan tatap muka langsung. Penelitian tentang dampak penggunaan media sosial terhadap tingkat perilaku kenakalan remaja menunjukkan bahwa minimnya literasi digital dan lemahnya pengawasan orang tua merupakan faktor risiko. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental individual tetapi juga pola interaksi sosial yang lebih luas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur sistematis yang telah dilakukan, ketergantungan pada validasi sosial melalui like, comment, dan followers di media sosial merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, teknologi, dan budaya. Validasi sosial di media sosial berfungsi sebagai mekanisme feedback yang terukur, immediate, dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pengguna.

Kompleksitas Hubungan Harga Diri dan Media Sosial

Hubungan antara harga diri dan ketergantungan media sosial bersifat bidirectional dan kompleks. Di satu sisi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi dapat berkontribusi pada penggunaan media sosial yang lebih adaptif dan positif. Remaja dengan harga diri tinggi mungkin menggunakan media sosial sebagai ekstensi dari self-confidence mereka di dunia nyata, menggunakannya untuk memperluas jaringan sosial dan mengekspresikan diri secara positif. Namun, di sisi lain, ketergantungan pada validasi eksternal melalui media sosial dapat mengikis harga diri intrinsik, membuat individu sangat bergantung pada feedback dari orang lain untuk mempertahankan perasaan berharga.

Perbedaan temuan dalam literatur dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif teoritis. Social comparison theory menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan alami untuk membandingkan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan dan opini mereka. Di media sosial, perbandingan sosial terjadi secara konstan dan seringkali tidak realistik karena pengguna cenderung menampilkan versi idealisasi dari kehidupan mereka. Self-determination theory menjelaskan bahwa kebutuhan psikologis dasar manusia meliputi autonomi, kompetensi, dan relatedness. Ketika validasi sosial di media sosial menjadi sumber utama pemenuhan kebutuhan relatedness, individu menjadi rentan terhadap ketergantungan.

Dampak Psikologis dan Mekanisme Neurobiologis

Dampak negatif ketergantungan pada validasi sosial terhadap kesehatan mental sangat konsisten dalam literatur. Kecemasan, depresi, stres, FOMO, dan penurunan kesejahteraan psikologis merupakan outcome yang repeatedly ditemukan. Mekanisme neurobiologis menjelaskan bahwa ketika pengguna mendapatkan like atau komentar positif, terjadi aktivasi di ventral striatum dan reward pathways di otak yang melepaskan dopamin. Seperti pada mekanisme kecanduan lainnya, repeated exposure menyebabkan neuroadaptation dimana otak membangun toleransi, sehingga dibutuhkan semakin banyak validasi untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama.

Mekanisme perbandingan sosial memperburuk dampak negatif ini. Presentasi diri yang dikurasi secara hati-hati di media sosial (curated self-presentation) menciptakan unrealistic standards yang dapat menyebabkan perasaan inadequacy pada pengguna lain. Algoritma media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan engagement cenderung menampilkan konten yang mendapat engagement tinggi, menciptakan selection bias dan distorsi persepsi tentang kehidupan normal. Fenomena ini dikenal sebagai

highlight reel syndrome, dimana individu hanya melihat highlight positif dari kehidupan orang lain tanpa melihat struggle yang dialami.

Kerentanan Remaja dan Developmental Perspective

Kerentanan remaja terhadap dampak negatif ketergantungan validasi sosial dapat dipahami dari perspektif perkembangan. Menurut Erikson, remaja berada pada tahap identity vs. role confusion dimana tugas developmental utama adalah membentuk sense of identity yang koheren. Media sosial menjadi arena penting untuk identity exploration dan self-presentation. Namun, ketergantungan berlebihan pada external validation dapat menghambat pengembangan internal locus of evaluation dan stable sense of self.

Dari perspektif neurodevelopmental, adolescent brain masih dalam proses maturation, khususnya di prefrontal cortex yang bertanggung jawab untuk executive functions seperti impulse control, emotional regulation, dan long-term planning. Ketidakmatangan ini membuat remaja lebih rentan terhadap immediate rewards dari social media feedback dan kurang mampu mengelola dampak emosional dari negative feedback atau kurangnya validation. Peer influence juga sangat kuat pada masa remaja, membuat validation dari peers di media sosial menjadi sangat penting bagi self-concept remaja.

FOMO sebagai Mediator Penting

Fear of Missing Out (FOMO) muncul sebagai konstruk mediator yang penting dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan outcomes psikologis negatif. FOMO dapat dipahami sebagai manifestasi dari basic human needs untuk belonging and connection dalam konteks digital. Constant connectivity yang difasilitasi oleh smartphone dan social media apps menciptakan ekspektasi bahwa individu harus selalu available and updated tentang apa yang terjadi di lingkungan sosial mereka.

FOMO memicu compulsive checking behaviors dimana individu merasa perlu untuk terus-menerus mengecek media sosial untuk memastikan mereka tidak melewatkkan informasi atau event penting. Behavior ini dapat mengganggu aktivitas penting lainnya seperti belajar, tidur, atau interaksi face-to-face. Research menunjukkan bahwa FOMO berkontribusi signifikan terhadap anxiety, sleep disturbances, and decreased life satisfaction. Intervensi yang efektif perlu menargetkan FOMO sebagai salah satu mekanisme kunci dalam ketergantungan media sosial.

Perspektif Manajemen Risiko

Dari perspektif manajemen risiko, ketergantungan pada validasi sosial media sosial dapat dikonseptualisasikan sebagai risiko psikososial yang memerlukan framework sistematis untuk identification, assessment, evaluation, and treatment. Risk identification melibatkan screening untuk mendeteksi individu yang menunjukkan signs of problematic social media use, seperti excessive time spent, preoccupation with social media, withdrawal symptoms ketika tidak mengakses, and negative impact pada functioning.

Risk assessment melibatkan evaluasi tingkat keparahan dan probability of harm. Validated screening tools seperti Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) atau Social Media Disorder Scale dapat digunakan untuk quantify risk level. Risk evaluation melibatkan comparing risk levels dengan acceptable thresholds untuk determine priorities for intervention. Individuals dengan high-risk scores memerlukan intensive intervention, sementara those dengan moderate risk dapat benefited dari preventive psychoeducation.

Risk treatment melibatkan implementasi strategi pada multiple levels. Pada level individual, cognitive-behavioral therapy (CBT) dapat membantu individuals identify and modify maladaptive thoughts

tentang social validation, develop healthier self-esteem yang tidak contingent on external validation, dan build better self-regulation skills. Pada level community, psychoeducation programs di sekolah dapat increase awareness tentang healthy social media use. Pada level policy, regulations dapat mendorong platforms untuk implement features yang promote well-being seperti limiting notifications atau providing usage monitoring tools.

Implikasi untuk Praktik dan Kebijakan

Untuk praktisi kesehatan mental, temuan ini mengindikasikan perlunya pengembangan specialized interventions untuk social media-related mental health issues. CBT dapat diadaptasi untuk specifically target cognitions dan behaviors terkait validation-seeking di media sosial. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dapat membantu individuals develop psychological flexibility dalam menghadapi urges untuk check social media. Mindfulness-based interventions dapat membantu increase awareness tentang automatic behaviors dan emotions triggered oleh social media use.

Untuk institusi pendidikan, integration of digital literacy dalam curriculum menjadi imperative. Program ini harus mencakup critical media literacy skills untuk evaluate content di social media, understanding tentang psychological impacts of social media, strategies untuk healthy social media use, dan cyberbullying prevention. Schools juga perlu develop comprehensive mental health support systems yang accessible bagi students yang mengalami distress terkait social media use.

Untuk policymakers, diperlukan regulations yang protect users, khususnya minors, dari harmful content dan exploitative platform designs. Beberapa jurisdictions telah mulai implementing age restrictions atau requiring parental consent untuk minors. Platform companies perlu encouraged atau required untuk implement design features yang support well-being, seperti option untuk hide like counts, usage time trackers, dan prominent placement of mental health resources. Transparency dalam algoritma yang menentukan content visibility juga penting untuk reduce manipulation concerns.

Untuk platform companies sendiri, terdapat ethical responsibility untuk design products yang not only maximize engagement tetapi juga consider user well-being. Principle of ethical design seperti respect for user autonomy, transparency, dan do no harm harus guide product development. Features seperti gentle nudges untuk take breaks, reminders tentang excessive use, dan tools untuk manage notifications dapat implemented tanpa significantly mengurangi user experience.

KESIMPULAN

Literature review sistematis ini mengkaji ketergantungan pada validasi sosial melalui like, comment, dan followers di media sosial berdasarkan penelitian-penelitian empiris yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2015-2025) dalam konteks Indonesia. Review ini mengintegrasikan temuan dari berbagai studi untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang fenomena ini dan implikasinya bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada populasi remaja dan dewasa muda.

Pertama, ketergantungan pada validasi sosial melalui like, comment, dan followers di media sosial merupakan fenomena yang signifikan mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Validasi sosial di media sosial berfungsi sebagai mekanisme feedback yang terukur dan immediate, yang memicu respons neurobiologis melalui pelepasan dopamin yang menciptakan reinforcement pattern mirip dengan mekanisme kecanduan pada umumnya. Fitur-fitur ini mengubah cara individu memandang dan mengevaluasi diri mereka sendiri, shifting dari internal ke external locus of evaluation.

Kedua, hubungan antara harga diri dan ketergantungan media sosial bersifat bidirectional dan kompleks. Beberapa studi menunjukkan hubungan positif dimana harga diri tinggi berkontribusi pada penggunaan media sosial yang lebih adaptif, sementara studi lain tidak menemukan korelasi signifikan. Kompleksitas ini menunjukkan bahwa hubungan ini likely dimediasi atau dimoderasi oleh berbagai faktor lain seperti motif penggunaan, personality traits, emotional regulation skills, dan contextual factors. Harga diri dapat berperan sebagai protective factor maupun risk factor tergantung pada konfigurasi faktor-faktor lain.

Ketiga, dampak negatif ketergantungan validasi sosial terhadap kesehatan mental sangat konsisten dan substantial. Review ini menemukan evidence kuat untuk berbagai outcomes negatif termasuk: (a) increased anxiety dan social anxiety, (b) elevated depressive symptoms, (c) stress dan psychological distress, (d) Fear of Missing Out (FOMO) yang pervasive, (e) decreased psychological well-being dan life satisfaction, (f) sleep disturbances, (g) body image concerns, dan (h) dalam kasus ekstrem, suicidal ideation. Mekanisme perbandingan sosial yang facilitated oleh curated self-presentations di media sosial merupakan pathway utama untuk negative outcomes ini.

Keempat, berbagai faktor berkontribusi pada vulnerability terhadap ketergantungan validasi sosial. Age merupakan faktor penting, dengan remaja being particularly vulnerable karena developmental stage mereka yang characterized oleh identity formation dan heightened sensitivity terhadap peer evaluation. Personality traits, khususnya narcissism dan neuroticism, increase susceptibility. Intensity of use dalam terms of frequency dan duration strongly correlates dengan negative outcomes. Motif penggunaan acts as important moderator, dengan validation-seeking motives associated dengan worse outcomes dibanding connection atau information-seeking motives.

Kelima, dari perspektif manajemen risiko, ketergantungan pada validasi sosial media sosial requires multi-level, comprehensive approach. Pada individual level, interventions seperti CBT, ACT, dan mindfulness-based approaches dapat effective. Pada community level, psychoeducation dan digital literacy programs perlu implemented di schools dan communities. Pada societal level, policy interventions dan platform design changes diperlukan untuk create healthier digital environment. Multi-stakeholder collaboration involving individuals, families, schools, mental health professionals, policymakers, dan platform companies essential untuk address this complex issue effectively.

Rekomendasi untuk future practice dan research include: (1) Development dan dissemination of evidence-based interventions specifically targeting social media-related mental health issues; (2) Integration of comprehensive digital literacy education dalam school curricula dari early ages; (3) Establishment of accessible mental health support systems untuk individuals experiencing social media-related distress; (4) Policy advocacy untuk protective regulations, khususnya untuk minors; (5) Engagement dengan platform companies untuk encourage ethical design practices; (6) Longitudinal research untuk understand long-term trajectories; (7) Intervention research untuk evaluate effectiveness of various approaches; dan (8) Cultural adaptation of interventions untuk ensure appropriateness untuk Indonesian context.

Kesimpulannya, ketergantungan pada validasi sosial melalui like, comment, dan followers di media sosial represents significant public health concern yang requires urgent attention dan comprehensive response. Sementara media sosial offers valuable opportunities untuk connection, self-expression, dan information sharing, uncritical dan excessive use can have serious negative impacts pada mental health dan well-being, particularly among vulnerable populations seperti adolescents. Evidence-based, multi-level

interventions grounded dalam solid understanding of underlying mechanisms diperlukan untuk promote healthy digital behaviors dan protect mental health dalam increasingly digital world.

DAFTAR PUSTAKA

- Agianto, R., Setiawati, A., & Firmansyah, R. (2020). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup dan Etika Remaja. *TEMATIK*, 7(2), 130–139. <https://doi.org/10.38204/tematik.v7i2.461>
- Al-Ghiffari, D. F., & Yudha, A. S. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Konsep Diri Mahasiswa dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan Konseling. *EDU RESEARCH: Jurnal Pendidikan dan Penelitian*, 4(2), 92–109.
- Al Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan antara Self Control dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(2), 201–212.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Butarbutar, F. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 11(1), 45–58.
- Dalila, R. (2021). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 45–56.
- Damayanti, A., & Purworini, D. (2018). Pembentukan Harga Diri: Analisis Presentasi Diri Pelajar SMA di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 10(1), 33–47. <https://doi.org/10.24912/jk.v10i1.1909>
- Egeten, M. W., Wullur, M. M., & Sengkey, M. M. (2025). Pengaruh Fearing of Missing Out (FOMO) Penggunaan Media Sosial terhadap Psychological Well-Being pada Pemuda-Pemudi GMIM di Wilayah Manado Selatan. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3), 32425–32431.
- Fauzan, J., & Harahap, H. (2025). Peran Instagram dalam Pembentukan Identitas Remaja di Era Digital. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 6(3), 1625–1656. <https://doi.org/10.63447/jimik.v6i3.1564>
- Fitriani, R., & Andriani, I. (2023). Potret Diri (Selfie) di Instagram: Kontribusi Mediated-Self Disclosure pada Harga Diri Remaja Pengguna Instagram. *BroadComm: Jurnal Broadcasting Communication*, 5(1), 84–93. <https://doi.org/10.36805/broadcomm.v5i1.4506>
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), 152–155. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i1.373>
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., & Wardono, B. H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1079–1089. <https://doi.org/10.55606/irjoe.v5i1.3627>
- Intan Putri, D. N. (2022). Media Sosial Sebagai Media Pergeseran Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha*, 2(2), 1–10.
- Maharani, C., Suryani, E., & Mahaputra. (2023). Hubungan Self-esteem dan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(2), 150–157. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i2.2365>

- Maliha, N. Z., & Nurmala, I. (2023). Kontrol Perilaku dalam Adiksi Menggunakan Media Sosial pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1579–1583. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3554>
- Matondan, C. F. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Pola Konsumsi dan Tren Gaya Hidup Gen Z di Indonesia. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 3(1), 45–67.
- Muthoharoh, W. C., Aisy, H. R., & Tumole, G. D. (2025). Hubungan antara Harga Diri dengan Peran Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 29–37.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 523–532. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.5054>
- Rahmawati, P., Dwita, A. K., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 4(2), 177–186. <https://doi.org/10.62951/jpt.v4i2.1669>
- Refnandes, R., & Pramudia, A. G. (2025). Hubungan Kecemasan Sosial dan Harga Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 647–654. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i3.6709>
- Safitri, W., & Ediati, A. (2025). Harga Diri dan Presentasi Diri Daring pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal EMPATI*, 14(2), 127–135. <https://doi.org/10.14710/empati.2025.44639>
- Soka, M., & Suparman, M. Y. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Instagram di Jakarta. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 10(2), 11–20.
- Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 78–92.
- Universitas Airlangga. (2023). Kesejahteraan Psikologis Gen Z Pengguna Media Sosial: Peran Harga Diri, Ketergantungan Media Sosial dan Motif. Diakses pada 23 Desember 2025, dari <https://unair.ac.id/kesejahteraan-psikologis-gen-z-pengguna-media-sosial-peran-harga-diri-ketergantungan-media-sosial-dan-motif/>
- Yusuf, R., Arina, A., Syukur, M., & Ahmad, M. R. S. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075–3083.