

Kesehatan Mental di Era Digital: Eksistensi Diri dan Fenomena Validasi Sosial Antar Generasi

Irni Irawati¹

¹Universitas Islam Bandung

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Keywords:

Kesehatan Mental; Eksistensi Diri; Validasi Sosial; Media Sosial; Antar Generasi

ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mengubah fundamental cara masyarakat berinteraksi, bertransformasi dari sekadar alat komunikasi menjadi arena pembentukan eksistensi diri dan pencarian validasi sosial. Fenomena ini melintasi berbagai generasi, dengan karakteristik penggunaan yang berbeda namun kebutuhan mendasar akan pengakuan yang sama. Artikel ini mengkaji hubungan antara kesehatan mental, eksistensi diri, dan validasi sosial antar generasi di era digital melalui tinjauan literatur. Analisis terhadap pola penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap psikologis individu menunjukkan bahwa budaya validasi digital, seperti flexing dan FOMO, dapat memengaruhi kesehatan mental jika tidak diimbangi dengan literasi digital dan kontrol diri yang memadai. Oleh karena itu, kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak sangat penting untuk memanfaatkan teknologi secara positif tanpa mengorbankan kesejahteraan mental.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Irni Irawati

Universitas Islam Bandung

Jalan Jalan Tamansari No. 1, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

Email: irmiirawati2@gmail.com

1. INTRODUCTION

Era digital ditandai dengan kemajuan pesat teknologi informasi dan komunikasi yang secara signifikan mengubah lanskap interaksi sosial. Media sosial, dari platform sederhana berbagi informasi, kini berevolusi menjadi arena utama bagi individu untuk membangun eksistensi diri dan merespons kebutuhan fundamental manusia akan pengakuan serta penerimaan sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, X (Twitter), Facebook, dan YouTube kini menjadi bagian yang penting dalam kehidupan masyarakat modern, di mana eksistensi seseorang seringkali dinilai berdasarkan tingkat visibilitas di media sosial, seperti jumlah *likes*, komentar, *viewers*, dan *followers*. Menurut Jose Van Dijck (2013), bahwa media sosial telah mengubah hubungan sosial menjadi sistem konektivitas digital yang diatur oleh algoritma dan interaksi daring. Fenomena ini melintasi generasi dari Z, Milenial, X, hingga *Baby Boomers*, masing-masing dengan pola penggunaan dan makna berbeda terhadap media sosial. Oleh karena itu, memahami bagaimana setiap generasi mencari pengakuan sosial melalui platform ini krusial untuk mengkaji dampaknya terhadap kesehatan mental.

Teori Dramaturgi dari Erving Goffman (1954) relevan disini, menjelaskan bahwa individu cenderung menampilkan citra terbaik dirinya di hadapan publik. Dalam konteks media sosial, akun digital menjadi "panggung depan" (*front stage*) tempat seseorang membangun kesan tertentu demi mendapatkan perhatian dan penerimaan sosial. Tidak sedikit pengguna media sosial yang berusaha menampilkan kehidupan yang ideal, seperti pencapaian pribadi, gaya hidup mewah, hubungan sosial yang harmonis, hingga standar kecantikan tertentu agar memperoleh validasi dari lingkungan digital. Kebutuhan akan pengakuan sosial ini, sebagaimana diuraikan oleh Leon Festinger dalam Teori Perbandingan Sosial dari Leon Festinger (1954), menjelaskan bahwa

individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri kepada orang lain. Di media sosial, perbandingan diri menjadi semakin intens karena paparan konstan terhadap citra "sempurna" orang lain, yang dapat memicu perasaan tertinggal, rendah diri, dan kecemasan.

Budaya digital juga memunculkan FOMO (*Fear of Missing Out*), yaitu ketakutan tertinggal dari *tren*, informasi, atau aktivitas sosial yang sedang viral. Tekanan untuk tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan sosial ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental, seperti yang dikemukakan Sherry Turkle (2011) bahwa kedekatan digital tidak selalu menghasilkan kedekatan emosional yang nyata. Seseorang dapat terlihat aktif berinteraksi di media sosial, tetapi tetap merasa kesepian secara psikologis. Mengaitkan peningkatan penggunaan media sosial dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada generasi muda, seperti kecemasan, stres, dan depresi (Twenge, 2017). Berbeda dari penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada kelompok usia tertentu atau melihat perbedaan antar generasi secara kaku, padahal validasi digital kini telah melampaui batas generasi. Era algoritma personalisasi konten seperti TikTok FYP (*For Your Page*) dan Instagram *Reels* mendorong pencarian pengakuan dari khalayak asing, menciptakan tekanan psikologis baru karena cakupan validasi yang lebih luas dan tak terbatas. Artikel ini bertujuan menganalisis hubungan antara kesehatan mental, eksistensi diri, dan validasi sosial antar generasi di era digital melalui tinjauan literatur dari perspektif Ilmu Komunikasi, psikologi, dan sosiologi, dengan fokus pada konteks Indonesia yang unik karena pengaruh budaya kolektivitasnya.

2. RESULTS AND DISCUSSIONS

2.1 Era Digital dan Eksistensi Diri dalam Perubahan Pola Interaksi Sosial

Teknologi digital telah menggeser interaksi sosial dari tatap muka ke platform virtual. Fenomena ini tidak hanya memindahkan aktivitas sosial ke ranah daring, tetapi juga melahirkan cara baru dalam membangun relasi, memanifestasikan identitas diri, dan mencari validasi sosial. Menurut Denis McQuail (2010), komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas sosial dan pemaknaan dalam kehidupan masyarakat. Kehadiran media digital memungkinkan individu untuk menampilkan dan mengekspresikan dirinya secara lebih bebas dan cepat kepada khalayak luas hanya melalui satu platform media sosial. Menurut Castells (2000) dalam teori jaringan masyarakatnya, era digital memungkinkan terciptanya konektivitas global yang memfasilitasi ekspresi diri dalam skala yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Selain sebagai ruang ekspresi diri, media digital juga membuka peluang bagi individu untuk mengembangkan kreativitas, membangun jejaring sosial, serta memperoleh berbagai informasi dan pengetahuan yang mendukung pengembangan diri. Kemudahan akses terhadap komunitas daring memungkinkan pengguna menemukan kelompok yang sesuai dengan minat, kebutuhan, maupun kondisi psikologisnya sehingga dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan dukungan emosional. Di samping itu, perkembangan teknologi digital juga mempermudah masyarakat mengakses informasi mengenai kesehatan mental, mengikuti kampanye edukasi psikologis, serta memperoleh layanan bantuan dan konseling secara daring yang semakin mudah dijangkau.

Fenomena *flexing* atau memamerkan kekayaan, pencapaian, atau gaya hidup mewah menjadi salah satu cara untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian di ruang digital. Menurut Bauman (2000), dalam masyarakat modern yang cair (*liquid modern society*), pencarian identitas dan validasi sosial menjadi semakin krusial, dan media sosial menjadi salah satu arena utamanya. Selonen (2022), mengaplikasikan bahwa fenomena ini tampak jelas dalam platform media sosial kontemporer seperti TikTok dan Instagram, di mana pengguna secara aktif menghadirkan citra diri untuk validasi sosial. Penggunaan filter wajah dan penyuntingan foto yang berlebihan juga mencerminkan tekanan sosial untuk tampil sempurna, sejalan dengan konsep "idealization" dalam Teori Dramaturgi Goffman (1956), di mana individu berusaha menampilkan versi diri yang lebih baik di hadapan audiens.

Menariknya, tren baru menunjukkan bahwa kerentanan emosional, seperti kesedihan atau kegagalan, kini juga diekspresikan di media sosial untuk mencari simpati dan dukungan. Perilaku ini mengaburkan batas antara kehidupan pribadi dan publik, berfungsi sebagai sarana membangun kedekatan emosional dan memperoleh validasi dalam bentuk empati (Turkle, 2011). Generasi muda, yang tumbuh di tengah lingkungan media sosial, menjadi rentan terhadap budaya ini. Bagi mereka, eksistensi digital dan interaksi daring sering kali berkontribusi pada pembentukan rasa percaya diri (*self-esteem*), sehingga kurangnya respon yang diharapkan dapat memicu kekecewaan dan krisis kepercayaan diri (Twenge, 2017).

2.2 Fenomena Validasi Sosial Antar Generasi di Ruang Siber

Validasi sosial merupakan kebutuhan manusia untuk mendapatkan pengakuan, penerimaan, dan penghargaan dari lingkungan sosialnya. Di ruang digital, validasi sosial sering diperoleh melalui bentuk interaksi daring seperti *likes*, komentar, *shares*, *retweets*, *viewers*, dan jumlah *followers*. Semakin tinggi respon yang diterima seseorang di media sosial, semakin besar pula perasaan dihargai dan diterima secara sosial.

Seperti yang dikemukakan oleh Ting, Lee, dan Karpf (2017), interaksi sosial di platform digital seringkali memicu pelepasan dopamin, yang terkait dengan perasaan senang dan penghargaan, sehingga memperkuat perilaku mencari validasi melalui matrix digital. Validasi sosial ini dihadapi oleh berbagai generasi dengan pola penggunaan media sosial yang khas, yaitu :

2.2.1 Generasi Z

Generasi Z lahir dan tumbuh di era digital, menjadikan media sosial sebagai ruang utama untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan memperoleh validasi sosial. Kedekatan mereka dengan teknologi digital rentan mengalami fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yaitu perasaan takut tertinggal tren, informasi, atau aktivitas sosial yang sedang viral. Akibatnya, mereka cenderung intens memantau media sosial dan merasa cemas ketika tidak mengikuti perkembangan terbaru. Selain itu, budaya viral dan tuntutan untuk selalu menampilkan citra diri yang menarik di ruang digital dapat menimbulkan tekanan psikologis, seperti kecemasan sosial dan distorsi citra tubuh akibat paparan standar visual yang tidak realistis, penggunaan filter digital, serta perbandingan sosial yang intens. Menurut Twenge (2017), Generasi Z tumbuh di era dimana ponsel pintar dan media sosial menjadi hal yang umum, yang berkontribusi pada tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, sebagian karena tekanan untuk mempertahankan citra diri yang sempurna secara daring.

2.2.2 Generasi Milenial

Generasi Milenial menggunakan platform untuk membangun *personal branding* dan menunjukkan pencapaian hidup. Banyak Generasi Milenial memanfaatkan media sosial untuk menampilkan karier, produktivitas, gaya hidup, serta pencapaian finansial mereka. Namun, hal tersebut turut menimbulkan tekanan sosial. Adanya budaya "harus sukses di usia muda" yang sering muncul di media sosial membuat sebagian Milenial merasa tertinggal saat membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain. Selain itu, fenomena *doomscrolling*, yaitu kebiasaan melihat konten negatif secara terus-menerus atau membandingkan kehidupan pribadi dengan orang lain, dapat berdampak pada kondisi emosional dan kesehatan mental, seperti memicu *burnout* serta keraguan terhadap kemampuan diri (*imposter syndrome*). Vogel, Rose, Roberts, dan Eckles (2014) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang lebih intens, terutama yang melibatkan perbandingan sosial keatas (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik), dapat berkorelasi dengan peningkatan perasaan depresi dan penurunan harga diri.

2.2.3 Generasi X

Generasi X mengalami masa transisi dari komunikasi konvensional menuju komunikasi digital. Awalnya generasi ini memanfaatkan media sosial untuk kebutuhan praktis, seperti mencari informasi dan menjaga hubungan sosial. Namun, seiring berkembangnya media digital, sebagian dari mereka mulai terpengaruh oleh budaya validasi sosial. Mereka menjadi lebih aktif membagikan aktivitas pribadi, pencapaian keluarga, maupun pendapat di media sosial guna memperoleh tanggapan dari lingkungan sekitar. Selain itu, Generasi X juga lebih rentan terhadap paparan informasi palsu dan konflik di ruang digital karena tingkat literasi media yang relatif lebih rendah dibandingkan generasi yang lebih muda, sehingga dapat memicu tekanan sosial. Menurut Prensky (2001), yang memperkenalkan istilah "*digital native*" dan "*digital immigrant*," mengklasifikasikan Generasi X sebagai "*digital immigrants*" yang mungkin perlu beradaptasi lebih aktif dengan norma dan mekanisme media sosial dibandingkan generasi yang lebih muda.

2.2.4 Baby Boomers

Baby Boomers merupakan generasi yang paling lambat beradaptasi dengan teknologi digital. Sebagian besar *Baby Boomers* menggunakan media sosial sebagai sarana berkomunikasi dengan keluarga maupun memperoleh informasi. Namun, keterbatasan pemahaman terhadap budaya digital membuat sebagian dari mereka lebih mudah terpengaruh oleh informasi palsu (*hoax*), ujaran provokatif, dan manipulasi digital. Di samping itu, berkurangnya interaksi sosial secara langsung pada usia lanjut menyebabkan media sosial menjadi salah satu ruang komunikasi utama bagi sebagian *Baby Boomers*. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan kesepian apabila penggunaan media sosial tidak diimbangi dengan hubungan sosial nyata, serta meningkatkan kecemasan akibat maraknya penyebaran informasi yang tidak benar. Menurut Chen dan Lee (2013), menyoroti bahwa meskipun *Baby Boomers* mungkin memiliki motivasi yang kuat untuk tetap terhubung secara sosial melalui platform digital, mereka sering kali menghadapi tantangan dalam navigasi teknologi dan evaluasi informasi.

Di samping berbagai tantangan yang dihadapi masing-masing generasi, teknologi digital juga menghadirkan manfaat yang berbeda sesuai kebutuhan pengguna. Bagi Generasi Z, media sosial dapat menjadi sarana pengembangan kreativitas, pembelajaran, dan pembentukan komunitas yang mendukung kesehatan mental. Generasi Milenial dapat memanfaatkan platform digital untuk membangun jejaring profesional, mengembangkan *personal branding* secara positif, serta memperoleh peluang karier yang lebih luas. Sementara itu, Generasi X dan *Baby Boomers* dapat memanfaatkan media sosial untuk mempertahankan hubungan sosial, mengurangi hambatan komunikasi akibat jarak, serta memperoleh informasi dan dukungan yang membantu

meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, teknologi digital tidak hanya menghadirkan tekanan sosial, tetapi juga dapat menjadi sumber daya yang mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial lintas generasi.

Meskipun pola penggunaan berbeda, kebutuhan mendasar akan penerimaan sosial tetap sama. Perbedaan terletak pada cara memanfaatkan media sosial sebagai sarana membangun identitas, memperoleh pengakuan, dan mempertahankan hubungan. Perkembangan teknologi digital juga semakin mempermudah akses terhadap edukasi kesehatan mental, komunitas pendukung, serta layanan bantuan psikologis dan konseling digital yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Namun demikian, berbagai manfaat tersebut tidak menghilangkan adanya tantangan dalam penggunaan media sosial. Proses perbandingan sosial menjadi lebih luas dan intens di era digital, di mana individu tidak hanya membandingkan diri dengan lingkungan terdekat, tetapi juga dengan figur publik dan citra kehidupan ideal (Festinger, 1954). Persepsi kredibilitas informasi di ruang siber, yang dipengaruhi oleh model MAIN (Sundar, 2008), juga turut berperan dalam bagaimana individu memproses informasi, mencari validasi, serta membentuk persepsi dan respons psikologis terhadap berbagai pengalaman di media digital.

2.3 Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental : Analisis Antar Generasi

Media sosial memberikan banyak manfaat dalam kehidupan modern, seperti mempermudah komunikasi, memperluas hubungan sosial, serta mempercepat penyebaran informasi. Kehadiran platform digital membuat masyarakat dapat berinteraksi tanpa batas ruang dan waktu. Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang tidak terkendali juga dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental individu pada berbagai generasi. Dalam kajian Ilmu Komunikasi, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan identitas, opini, dan hubungan sosial masyarakat. Menurut McQuail (2010), media memiliki kemampuan besar dalam memengaruhi perilaku, cara berpikir, dan pola interaksi sosial individu. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis pengguna, baik secara positif maupun negatif. Dalam konteks kesehatan mental, media sosial tidak hanya berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, tetapi juga dapat menjadi sarana pemberdayaan individu melalui akses informasi, dukungan sosial, serta layanan bantuan psikologis yang semakin mudah dijangkau melalui teknologi digital.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Betul Keles, McCrae, dan Gruber (2020) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu intens, terutama ketika seseorang hanya melihat unggahan orang lain tanpa berinteraksi secara aktif, berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui *Social Comparison Theory* dari Leon Festinger (1954), yang menyatakan bahwa manusia secara alami cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan, pencapaian, dan kualitas dirinya. Dalam konteks media sosial, kecenderungan ini dapat memicu kecemasan sosial, menurunkan kepercayaan diri ketika tidak memperoleh respons atau pengakuan yang diharapkan, serta menimbulkan tekanan untuk selalu terlihat menarik dan sukses di hadapan publik digital.

Selain itu, media sosial juga menghadirkan berbagai risiko lain, seperti *cyberbullying*, komentar negatif, *body shaming*, dan fenomena *cancel culture* yang dapat memberikan tekanan psikologis, terutama pada generasi muda. Kebutuhan untuk memperoleh validasi sosial melalui *likes*, komentar, *followers*, maupun *viewers* sering kali mendorong sebagian individu melakukan berbagai bentuk pencitraan diri atau bahkan perilaku berisiko, seperti *flexing* secara berlebihan. Kondisi tersebut dapat memicu gangguan emosional berupa stres, kecemasan, hingga depresi akibat tekanan untuk memenuhi standar sosial yang terbentuk di ruang digital.

Di sisi lain, Generasi X dan *Baby Boomers* yang dikenal sebagai *digital immigrant* awalnya menggunakan media sosial untuk tujuan praktis, seperti menjaga komunikasi dengan keluarga dan memperoleh informasi. Namun, mereka juga mulai menghadapi tantangan baru di era digital, seperti kesulitan memahami teknologi, paparan *hoaks* dan misinformasi, hingga perasaan kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Meskipun media sosial dirancang untuk menghubungkan orang, penggunaan yang berlebihan justru dapat meningkatkan rasa isolasi sosial pada sebagian pengguna usia lanjut.

Menurut Sherry Turkle (2011), kondisi ini disebut sebagai *"alone together,"* yaitu situasi ketika individu terus terhubung secara digital tetapi tetap merasa kesepian secara emosional. Hubungan sosial yang terbentuk di media digital sering kali bersifat dangkal dan tidak sepenuhnya mampu menggantikan kedekatan dalam interaksi langsung. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat menyebabkan ketergantungan digital. Banyak individu menghabiskan waktu berjam-jam untuk memantau media sosial tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan fisik maupun mental. Kurangnya waktu istirahat, terganggunya pola tidur, menurunnya produktivitas, hingga kelelahan emosional menjadi dampak yang semakin sering terjadi pada masyarakat modern.

Meskipun demikian, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif. Jika digunakan secara bijak, media sosial dapat menjadi sarana untuk membangun hubungan sosial, memperoleh dukungan emosional,

mengembangkan kreativitas, serta memperluas akses informasi dan edukasi. Berbagai platform digital saat ini juga menyediakan ruang bagi masyarakat untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan mental, berbagi pengalaman, serta mendapatkan dukungan dari komunitas daring yang memberikan empati dan motivasi. Kehadiran komunitas virtual tersebut membantu individu merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi berbagai persoalan psikologis maupun sosial. Berbagai inovasi digital yang berkembang saat ini menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai instrumen yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat melalui pendekatan yang lebih inklusif, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan setiap generasi.

Selain itu, media sosial dapat membantu individu membangun relasi sosial yang lebih luas dan beragam, sekaligus menjadi wadah pengembangan kreativitas, keterampilan, serta aktualisasi diri. Perkembangan teknologi digital juga memungkinkan masyarakat memperoleh akses yang lebih mudah terhadap layanan konseling dan konsultasi psikologis secara daring. Berbagai kampanye kesehatan mental yang berkembang melalui media sosial turut berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis.

Oleh karena itu, yang perlu diperhatikan bukan hanya intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga bagaimana cara individu menggunakan media tersebut. Untuk menjaga kesehatan mental di era digital, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara sehat dan seimbang. Individu perlu memahami bahwa kehidupan yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan realitas sebenarnya. Selain itu, penting untuk membatasi penggunaan media sosial, memperkuat interaksi sosial secara langsung, meningkatkan literasi digital, serta membangun rasa percaya diri tanpa bergantung sepenuhnya pada validasi digital dari lingkungan online.

3. CONCLUSIONS

Perkembangan era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya dalam cara manusia berkomunikasi, membangun identitas diri, dan memperoleh pengakuan sosial. Kehadiran media sosial membuat ruang komunikasi menjadi semakin luas dan terbuka sehingga individu dapat dengan mudah menampilkan eksistensi dirinya di hadapan publik. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana berbagi informasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang pembentukan citra diri serta tempat mencari validasi sosial melalui likes, komentar, followers, dan berbagai bentuk respons digital lainnya.

Fenomena validasi sosial di media digital terjadi pada berbagai generasi, mulai dari Generasi Z, Milenial, Generasi X, hingga *Baby Boomers*. Meskipun setiap generasi memiliki cara yang berbeda dalam menggunakan media sosial, pada dasarnya mereka memiliki kebutuhan yang sama, yaitu ingin diakui, diterima, dan dihargai oleh lingkungan sosialnya. Generasi muda cenderung lebih aktif menjadikan media sosial sebagai bagian dari identitas dan aktualisasi diri, sedangkan generasi yang lebih tua lebih banyak menggunakan media digital untuk menjaga hubungan sosial, memperoleh informasi, serta mempertahankan koneksi dengan keluarga dan lingkungan sosialnya.

Media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental. Di satu sisi, media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi, memperluas relasi sosial, meningkatkan kreativitas, membuka akses informasi secara cepat, serta menyediakan berbagai sumber edukasi mengenai kesehatan mental. Perkembangan teknologi digital juga memungkinkan masyarakat memperoleh dukungan sosial melalui komunitas daring, mengakses layanan konseling secara lebih mudah, serta meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental. Namun, disisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dan ketergantungan terhadap validasi digital dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Tekanan untuk selalu tampil sempurna, budaya perbandingan sosial, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), hingga kebutuhan akan pengakuan dari lingkungan digital dapat memicu kecemasan, stres, kelelahan mental, bahkan menurunkan rasa percaya diri individu.

Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijak, sehat, dan seimbang. Individu perlu menyadari bahwa kehidupan yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan realitas sebenarnya. Selain itu, penting untuk membangun rasa percaya diri dan penghargaan diri yang tidak sepenuhnya bergantung pada pengakuan digital. Dengan meningkatnya literasi digital dan kesadaran terhadap kesehatan mental, media sosial diharapkan dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana komunikasi, edukasi, pengembangan diri, penguatan hubungan sosial, serta peningkatan kesejahteraan psikologis bagi seluruh generasi. Dengan demikian, teknologi digital tidak hanya dipandang sebagai sumber risiko bagi kesehatan mental, tetapi juga sebagai peluang untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif, inklusif, dan bermanfaat bagi kehidupan masyarakat. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh teknologi digital terhadap kesehatan mental bersifat dinamis dan tidak dapat dipandang hanya dari satu sisi. Dampak yang muncul sangat dipengaruhi oleh pola

penggunaan, tingkat literasi digital, serta kemampuan individu dalam memanfaatkan teknologi secara sehat dan produktif.

REFERENCES

- Bauman, Z. (2000). Masyarakat cair. (A. Suseno, Penerj.). IRCiSSoD. (Buku asli diterbitkan 2000).
- Castells, M. (2000). The Rise of the Network Society (2nd ed.). Blackwell Publishers.
- Chen, S. C., & Lee, Y. H. (2013). The relationship between social media addiction and psychological well-being of Baby Boomers. *Journal of Information and Communication Technology*, 7(2), 127-140.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Goffman, E. (1956). *The Presentation of Self in Everyday Life*. University of Edinburgh.