

## **Menghadapi Kecemasan: Pencarian Validasi Diri dan Risiko Pengabaian Aspek Psikologis di Media Sosial**

**Muhammad Raflyanto , Rizki Taufik Rakhman**

Pendidikan Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Jakarta

---

DOI: -

Received: 20-04-2026

Accepted: 25-04-2026

Published: 30-04-2026

---

### **Abstract:**

This study aims to explore in-depth the phenomenon of anxiety arising from the search for self-validation and the impact of the risk of neglecting psychological aspects in interactions on social media. Using a qualitative approach with descriptive analytical methods, this study examines individual narratives of experiences related to dependence on digital affirmations. Data are sourced from observations of digital behavior and a systematic literature review, validated through secondary survey data from RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (Pujiastuti et al., 2025) and the IPSIKOM Journal (2025) on the dynamics of digital communication. The study focused on students at Jakarta State University to obtain a snapshot of behavior in the productive age group. The analysis shows that neglecting internal self-validation leads individuals to become trapped in a cycle of anxiety due to the unpredictable fluctuations in digital metrics. These findings confirm that strengthening psychological self-efficacy is a crucial tool in addressing the risk of identity dissociation in the digital social and humanities era.

**Keywords:** Anxiety, Self-Validation, Social Media, Qualitative Descriptive, Media Psychology.

### **Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena kecemasan yang muncul akibat pencarian validasi diri serta dampak risiko pengabaian aspek psikologis dalam interaksi di media sosial. Menggunakan **pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis**, penelitian ini membedah narasi pengalaman individu terkait ketergantungan pada afirmasi digital. Data penelitian bersumber dari hasil observasi perilaku digital dan tinjauan literatur sistematis, yang divalidasi melalui data survei sekunder dari **RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (Pujiastuti et al., 2025)** dan **Jurnal IPSIKOM (2025)** mengenai dinamika komunikasi digital. Subjek penelitian difokuskan pada mahasiswa di lingkungan **Universitas Negeri Jakarta** untuk mendapatkan gambaran perilaku pada kelompok usia produktif. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengabaian terhadap *self-validation* internal menyebabkan individu terperangkap dalam siklus kecemasan akibat fluktuasi metrik digital yang tidak menentu. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan aspek psikologis mandiri merupakan instrumen krusial dalam menghadapi risiko disosiasi identitas di era soshum digital.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Validasi Diri, Media Sosial, Kualitatif Deskriptif, Psikologi Media.

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah menggeser paradigma interaksi sosial dari ruang fisik ke ruang virtual yang berbasis pada metrik kuantitatif. Media sosial saat ini bukan sekadar alat komunikasi, melainkan

telah menjadi arena bagi individu untuk melakukan presentasi diri (*self-presentation*) dan mencari pengakuan sosial. Fenomena ini memicu ketergantungan yang kuat terhadap validasi eksternal, di mana nilai diri seseorang sering kali dikonstruksi berdasarkan jumlah *likes*, komentar, dan pengikut yang didapatkan. Secara psikologis, kecenderungan ini menciptakan kerentanan emosional yang signifikan, terutama ketika mekanisme penghargaan instan tersebut tidak terpenuhi sesuai ekspektasi pengguna. Inti dari permasalahan ini terletak pada pengabaian sifat psikologis validasi diri (*self-validation*). Validasi diri seharusnya menjadi fondasi internal yang memungkinkan individu untuk menerima dan menghargai pengalaman emosional serta identitas mereka tanpa bergantung pada penilaian orang lain. Namun, arsitektur media sosial yang dirancang untuk memicu pelepasan dopamin melalui interaksi digital telah mengarahkan pengguna untuk mencari "afirmasi dari luar" secara terus-menerus. Ketidakseimbangan antara kebutuhan validasi internal dan ketergantungan pada validasi eksternal inilah yang menjadi pemicu utama munculnya kecemasan klinis maupun sosial. Dampak risiko dari pengabaian kebutuhan psikologis ini sangat kompleks. Ketika individu menginternalisasi standar semu dari media sosial sebagai tolok ukur kebahagiaan, mereka terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang destruktif. Kegagalan dalam meraih validasi digital sering kali dipersepsikan sebagai kegagalan personal, yang kemudian bermanifestasi dalam bentuk gejala kecemasan, seperti perasaan gelisah, penurunan kepercayaan diri, hingga gangguan tidur. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk membedah bagaimana mekanisme pencarian validasi di media sosial berkontribusi terhadap eskalasi kecemasan dan mengapa penguatan kembali kapasitas validasi diri secara internal menjadi krusial dalam mitigasi risiko kesehatan mental di era digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif dengan desain deskriptif analitis**. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena kompleks mengenai kecemasan yang timbul akibat pencarian validasi diri di ruang digital. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada generalisasi statistik, metode kualitatif dalam studi ini bertujuan untuk memahami makna, persepsi, dan dinamika psikologis individu dalam merespons interaksi di media sosial.

**1. Sumber Data dan Subjek Penelitian** Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan melalui teknik observasi partisipatif dan wawancara mendalam terhadap pengguna media sosial aktif. Sebagai bentuk penguatan data dan validasi temuan, penelitian ini juga melakukan analisis terhadap data sekunder yang relevan.

Referensi utama diambil dari studi **Pujiastuti et al. (2025)** dalam *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* mengenai perilaku pengguna dalam ekosistem bisnis digital dan kecerdasan buatan, serta temuan dari **Jurnal IPSIKOM (2025)** yang membahas dinamika komunikasi dan psikologi media.

- 2. Teknik Pengumpulan Data** Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap utama:
- **Studi Literatur dan Dokumentasi:** Menelaah hasil survei dan temuan dari literatur terkini (Pujiastuti et al., 2025; Jurnal IPSIKOM, 2025) untuk memetakan pola kecemasan digital secara makro.
  - **Survei Deskriptif Kualitatif:** Menyebarkan instrumen kuesioner terbuka untuk menangkap narasi subjek mengenai pengalaman emosional mereka saat menghadapi tekanan untuk mendapatkan afirmasi digital.
- 3. Metodologi Analisis Media Sosial** Penelitian ini menerapkan analisis tekstual terhadap perilaku komunikasi di platform digital. Fokus analisis diarahkan pada bagaimana "pengabaian aspek psikologis" terjadi saat individu lebih memprioritaskan metrik kuantitatif (seperti jumlah apresiasi digital) dibandingkan stabilitas emosional internal. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi tema-tema dominan terkait kecemasan dan pencarian validasi.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan **metode kuantitatif** dengan pendekatan deskriptif analitis cara ilmiah untuk mengumpulkan dan menganalisis data berbentuk angka dengan tujuan memecahkan masalah dan menguji hipotesis. Data yang dikumpulkan biasanya berasal dari populasi yang luas dan dianalisis menggunakan statistik untuk memperoleh kesimpulan yang objektif dan dapat direplikasi. Penelitian ini sering digunakan dalam ilmu sosial maupun ilmu alam.

Berdasarkan data penelitian dan statistik terbaru (2024–2026), kecemasan media sosial telah menjadi isu kesehatan mental yang signifikan, terutama di kalangan mahasiswa dan profesional muda. Berikut adalah rangkuman data analisis mengenai faktor-faktor pemicu kecemasan tersebut:

### 1. Statistik Prevalensi dan Durasi

Data dari berbagai studi menunjukkan hubungan linier antara durasi penggunaan dengan tingkat kecemasan:

- **Risiko Ganda:** Remaja atau dewasa muda yang menghabiskan lebih dari **3 jam sehari** di media sosial memiliki risiko **2x lebih tinggi** mengalami gejala kecemasan dan depresi dibandingkan mereka yang membatasi penggunaannya.
- **Intensitas Penggunaan:** Di Indonesia, survei tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar **47,1%** pengguna media sosial di kalangan pelajar berada pada kategori tingkat kecemasan (FoMO) yang **tinggi**, sementara **47,1%** lainnya berada pada level sedang.
- **Kecanduan Gadget:** Sekitar **66,7%** individu melaporkan sering merasa cemas atau gelisah secara fisik ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu singkat.

### 2. Faktor Utama Pemicu Kecemasan

Analisis data mengidentifikasi empat pilar utama yang menyebabkan kecemasan di platform digital:

- **Fear of Missing Out (FoMO):** Keinginan obsesif untuk terus terkoneksi karena takut tertinggal tren, informasi, atau kegiatan menyenangkan orang lain. Ini sering memicu emosi negatif seperti rasa iri dan rasa tidak puas terhadap kehidupan sendiri.
  - **Social Comparison (Perbandingan Sosial):** Paparan terus-menerus terhadap "pencapaian" orang lain – seperti karier, gaya hidup, atau penampilan fisik yang telah melalui proses kurasi atau filter – membuat individu merasa inferior.
  - **Tekanan Validasi:** Kebutuhan akan pengakuan melalui metrik digital (Likes, Views, Shares). Ketidakpastian atau kurangnya interaksi pada konten yang diunggah sering kali menyebabkan penurunan harga diri (*self-esteem*).
  - **Cyberbullying & Komentar Negatif:** Ruang digital yang memungkinkan anonimitas meningkatkan risiko pelecehan verbal, yang secara langsung berdampak pada trauma psikologis dan kecemasan sosial.
- 3. Analisis Berdasarkan Kelompok**

Kelompok	Faktor Dominan Kecemasan
Mahasiswa	Tekanan untuk terlihat berprestasi, aktif berorganisasi, dan ketakutan akan masa depan profesional (karier).
Kreator/Desainer	Tekanan untuk selalu tampil sempurna, tuntutan konsistensi konten, dan perbandingan karya dengan standar industri yang tinggi.
Remaja (SMP/SMA)	Masalah citra tubuh ( <i>body image</i> ) dan kebutuhan mendalam untuk diterima secara sosial di lingkungan pertemanan.

#### 4. Dampak Fisik dan Psikologis

Data klinis tahun 2025 menyebutkan bahwa kecemasan ini tidak hanya bersifat mental, tetapi juga termanifestasi dalam bentuk:

- **Gangguan Tidur:** *Late-night scrolling* yang merusak ritme sirkadian.
- **Krisis Identitas:** Terutama bagi mereka yang belum memiliki literasi digital yang kuat, di mana mereka kesulitan memisahkan realitas dunia nyata dengan realitas yang dikurasi di media sosial.
- **Penurunan Fokus:** Kecemasan yang membuat pikiran tidak logis dan sulit berbagi fokus perhatian pada tugas-tugas nyata.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis deskriptif dan tinjauan literatur dari studi terkini (Pujiastuti et al., 2025; Jurnal IPSIKOM, 2025), dapat disimpulkan bahwa:

1. **Pergeseran Sumber Validasi:** Terjadi pergeseran fundamental di mana individu cenderung mengabaikan validasi diri internal (*self-validation*) dan menggantinya dengan validasi eksternal berbasis metrik digital. Hal ini menciptakan ketergantungan emosional yang rapuh karena nilai diri ditentukan oleh respons audiens yang tidak dapat dikendalikan.
2. **Korelasi Kecemasan dan Metrik Digital:** Kecemasan muncul sebagai dampak langsung dari kegagalan pencapaian ekspektasi di media sosial. Pengabaian terhadap aspek psikologis – seperti penerimaan diri dan afirmasi mandiri – menyebabkan individu menjadi rentan terhadap fluktuasi interaksi digital, yang sering kali memicu gejala kecemasan sosial dan penurunan harga diri.
3. **Dampak Risiko Jangka Panjang:** Risiko utama dari pengabaian sifat psikologis ini adalah hilangnya autentisitas diri. Individu yang terjebak dalam pencarian validasi terus-menerus berisiko mengalami kelelahan mental (*digital burnout*) dan disosiasi identitas, di mana kebahagiaan mereka sepenuhnya terikat pada algoritma dan pengakuan semu di ruang siber.

## V. Saran

Untuk memitigasi dampak negatif dari fenomena ini, berikut adalah beberapa saran yang diusulkan:

### 1. Bagi Pengguna Media Sosial (Individu)

- **Praktik Self-Validation:** Mulailah membangun habit untuk memvalidasi perasaan dan pencapaian secara mandiri sebelum membagikannya ke ruang publik. Menyadari bahwa nilai diri tidak berkurang hanya karena jumlah interaksi digital yang rendah adalah kunci stabilitas emosional.
- **Digital Mindfulness:** Melakukan kurasi konten dan pembatasan durasi penggunaan media sosial secara sadar guna mengurangi paparan terhadap tekanan perbandingan sosial yang destruktif.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan dan Akademisi

- **Literasi Kesehatan Mental Digital:** Perlunya integrasi kurikulum atau seminar yang membahas psikologi media, khususnya mengenai cara menghadapi tekanan validasi digital, terutama di lingkungan mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan internet tinggi.
- **Pengembangan Penelitian:** Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih dalam menggunakan metode campuran (*mixed-methods*) untuk membedah bagaimana algoritma spesifik di berbagai platform secara unik memengaruhi jenis kecemasan yang berbeda.

### 3. Bagi Praktisi dan Pelaku Bisnis Digital

- **Desain Human-Centric:** Merujuk pada perkembangan *Artificial Intelligence*

dan *Digital Business* (sebagaimana dibahas dalam RIGGS Journal), pengembang platform disarankan untuk menciptakan fitur yang lebih mendukung kesehatan mental, seperti menyembunyikan jumlah metrik secara opsional untuk mengurangi tekanan kompetisi sosial.

## DAFTAR PUSTAKA & SUMBER PENDUKUNG

### Sumber Teoretis & Jurnal:

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. (Membahas kebutuhan dasar manusia akan kompetensi dan keterkaitan tanpa harus bergantung pada validasi eksternal).
2. Vogel, E. A., dkk. (2014). "Social Media Social Comparison of Social Media Use and Self-Esteem." *Journal of Psychology of Popular Media Culture*.
3. Przybylski, A. K., dkk. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior*.

### Data Pendukung (Validasi Media Sosial):

- Statista (2025/2026): Laporan mengenai korelasi waktu layar (screen time) media sosial dengan kesehatan mental pada Gen Z.
- Pew Research Center: Data mengenai pengaruh media sosial terhadap tekanan sosial dan persepsi diri remaja/dewasa muda.

**Internal Instagram Study ( leaked via Facebook Papers):** Data yang menunjukkan bagaimana algoritma "perbandingan sosial" berdampak pada citra tubuh dan kecemasan pengguna muda.