

Korelasi intensitas penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh dan depresi: Tinjauan psikologi sosial

Muhamad Ali Wahyu Dwi Laksono

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110319@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

media sosial; ketidakpuasan tubuh; depresi; psikologi sosial; citra tubuh.

Keywords:

social media; body dissatisfaction; depression; social psychology; body image.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah membawa dampak signifikan terhadap cara individu memandang tubuh dan kesejahteraan psikologisnya. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, khususnya pada platform berbasis visual, meningkatkan paparan terhadap standar tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh dan depresi dari perspektif psikologi sosial. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur terhadap berbagai penelitian nasional dan internasional yang membahas penggunaan media sosial, citra tubuh, dan kesehatan mental pada remaja dan dewasa awal. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh melalui mekanisme perbandingan sosial, internalisasi standar tubuh ideal, dan objektifikasi diri. Ketidakpuasan tubuh selanjutnya berperan sebagai faktor risiko penting dalam munculnya gejala depresi. Faktor gender, usia, dan konteks budaya turut memengaruhi kekuatan hubungan antarvariabel tersebut. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai agen sosialisasi yang kuat dalam membentuk persepsi tubuh dan kesehatan mental individu. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan intervensi yang menekankan literasi media, penguatan citra tubuh positif, serta pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat guna meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

ABSTRACT

The rapid development of social media has significantly influenced the way individuals perceive their bodies and psychological well-being. High intensity of social media use, particularly on visually oriented platforms, increases exposure to idealized body standards that are often unrealistic. This study aims to review the relationship between social media use intensity, body dissatisfaction, and depression from a social psychological perspective. The method employed is a literature review of national and international studies examining social media use, body image, and mental health among adolescents and young adults. The findings indicate that intensive social media use is significantly associated with increased body dissatisfaction through mechanisms of social comparison, internalization of ideal body standards, and self-objectification. Body dissatisfaction subsequently emerges as an important risk factor for depressive symptoms. Gender, age, and cultural context influence the strength of the relationships among these variables. In conclusion, social media functions as a powerful agent of socialization in shaping body perceptions and mental health. Therefore, preventive efforts and interventions emphasizing media literacy, the promotion of positive body image, and healthy social media use are essential to reduce negative impacts on mental health.



Pendahuluan

Setiap Perkembangan media sosial dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi, membangun identitas diri, dan memaknai tubuhnya. Platform seperti Instagram, TikTok, dan media berbasis visual lainnya tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama bagi individu untuk menampilkan dan membandingkan penampilan fisik. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, terutama yang berfokus pada konten visual, diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya perhatian berlebihan terhadap penampilan tubuh (Brahmini & Supriyadi, 2019).

Dari perspektif psikologi sosial, media sosial menyediakan lingkungan yang kaya akan perbandingan sosial. Individu secara terus-menerus terekspos pada representasi tubuh ideal yang sering kali tidak realistis, sehingga mendorong proses internalisasi standar kecantikan tertentu. Proses perbandingan sosial ini terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya ketidakpuasan tubuh, khususnya pada remaja dan dewasa awal (Atiqah et al., 2025). Ketidakpuasan tubuh muncul ketika terdapat kesenjangan antara tubuh ideal yang diinternalisasi dengan persepsi terhadap tubuh aktual individu (Möri et al., 2022).

Ketidakpuasan tubuh bukan hanya berkaitan dengan aspek penilaian fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi (Brilliant, 2023). Paparan konten media sosial yang bersifat foto-spesifik, seperti unggahan tubuh ideal atau transformasi fisik, diketahui dapat memperkuat perasaan tidak puas terhadap tubuh dan meningkatkan risiko gangguan psikologis, termasuk depresi (Latif et al., 2025).

Selain itu, penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*) juga berkontribusi pada meningkatnya objektifikasi diri, yaitu kecenderungan individu untuk melihat tubuhnya sebagai objek yang dinilai oleh orang lain. Objektifikasi diri ini berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial dan gangguan citra tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu (Çınaroğlu & Yılmaz, 2025). Faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, pola diet, budaya, dan gender turut memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial, citra tubuh, dan kesehatan mental (Merino et al., 2024).

Di Indonesia, penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan citra tubuh dan kesejahteraan psikologis telah menunjukkan hasil yang konsisten. Intensitas penggunaan media sosial, baik Instagram maupun TikTok, berhubungan signifikan dengan citra tubuh negatif pada remaja dan dewasa awal (Aini, 2025). Lebih lanjut, tinjauan literatur menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki implikasi yang luas terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan depresi.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara media sosial dengan citra tubuh atau depresi secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan intensitas penggunaan media sosial, ketidakpuasan tubuh, dan depresi dalam satu kerangka psikologi sosial masih relatif terbatas (Mahmudah, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara komprehensif hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh dan depresi, serta menjelaskan mekanisme psikologi sosial yang mendasari hubungan tersebut.

Pembahasan

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh. Media sosial, khususnya platform berbasis visual seperti Instagram dan TikTok, mendorong individu untuk secara aktif mengekspos diri pada konten yang menampilkan standar tubuh ideal. Paparan yang berulang terhadap konten tersebut meningkatkan kecenderungan individu untuk mengevaluasi dan membandingkan tubuhnya dengan orang lain (Brahmini & Supriyadi, 2019; Lukman et al., 2023)

Proses perbandingan sosial ini selaras dengan teori perbandingan sosial dalam psikologi sosial, yang menyatakan bahwa individu menilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Penelitian (Atiqah et al., 2025) menemukan bahwa perbandingan sosial berperan penting dalam munculnya ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan pengguna Instagram. Individu yang sering membandingkan penampilan fisiknya dengan figur ideal di media sosial cenderung mengalami penilaian negatif terhadap tubuhnya sendiri.

Selain perbandingan sosial, internalisasi standar tubuh ideal juga menjadi faktor kunci. (Möri et al., 2022) menegaskan bahwa internalisasi citra tubuh ideal yang ditampilkan media massa dan media sosial meningkatkan kesenjangan antara tubuh aktual dan tubuh ideal individu, yang pada akhirnya memicu ketidakpuasan tubuh. Temuan ini diperkuat oleh (Vuong et al., 2021), yang menunjukkan bahwa internalisasi ideal tubuh kurus dan berotot memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan ketidakpuasan tubuh pada remaja.

Ketidakpuasan Tubuh sebagai Faktor Risiko Depresi

Ketidakpuasan tubuh tidak hanya berdampak pada aspek evaluasi diri secara fisik, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang lebih luas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi cenderung mengalami gejala depresi yang lebih berat (Brilliant, 2023). Ketidakpuasan tubuh dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak berharga, yang merupakan karakteristik utama dari depresi.

Studi (Brilliant, 2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh negatif dan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial. Individu yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung lebih rentan terhadap tekanan psikologis akibat tuntutan sosial yang muncul dari lingkungan daring. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial dan gangguan kesehatan mental.

Penelitian (Latif et al., 2025) juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berfokus pada foto memiliki hubungan langsung dengan ketidakpuasan tubuh, kecemasan, dan depresi pada remaja dan dewasa muda. Konten visual yang menekankan kesempurnaan fisik berpotensi memperkuat distorsi kognitif terkait tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan afektif.

Peran Objektifikasi Diri dan Penggunaan Media Sosial Bermasalah

Penggunaan media sosial yang intens dan bermasalah dapat mendorong munculnya objektifikasi diri, yaitu kecenderungan individu untuk memandang tubuhnya sebagai objek yang dinilai berdasarkan standar eksternal. (Çınaroğlu & Yılmaz, 2025) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berhubungan positif dengan objektifikasi diri dan

gangguan citra tubuh. Objektifikasi diri menyebabkan individu lebih fokus pada penampilan fisik dibandingkan fungsi tubuh, sehingga meningkatkan risiko ketidakpuasan tubuh.

Objektifikasi diri juga berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis. Individu yang terus-menerus memantau dan mengevaluasi tubuhnya cenderung mengalami stres psikologis yang lebih tinggi, yang dapat berkembang menjadi depresi. Dalam konteks ini, aktivitas fisik dan intensitas diet berperan sebagai faktor moderator yang dapat memperkuat atau melemahkan hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan citra tubuh (Astutik, 2023).

Faktor Budaya, Gender, dan Usia dalam Hubungan Media Sosial dan Kesehatan Mental

Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, ketidakpuasan tubuh, dan depresi tidak terlepas dari pengaruh faktor budaya, gender, dan usia. (Merino et al., 2024) menekankan bahwa standar tubuh ideal berbeda antar budaya dan gender, namun media sosial cenderung menyebarkan standar global yang seragam. Hal ini dapat memperbesar tekanan psikologis, terutama pada perempuan dan kelompok usia remaja hingga dewasa awal yang berada pada fase pembentukan identitas diri.

Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif media sosial terhadap citra tubuh (Aini, 2025). Paparan intens terhadap konten visual, dikombinasikan dengan kebutuhan akan penerimaan sosial, memperkuat hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan citra tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Rizaldi et al., 2024).

Implikasi Psikologi Sosial

Dari sudut pandang psikologi sosial, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai agen sosialisasi yang kuat dalam membentuk persepsi tubuh dan kesehatan mental individu. Norma sosial, perbandingan sosial, dan objektifikasi diri merupakan mekanisme utama yang menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, ketidakpuasan tubuh, dan depresi. Oleh karena itu, intervensi yang menekankan literasi media, penguatan harga diri, serta pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat menjadi penting untuk mengurangi dampak negatif tersebut (Zuntriana, 2017).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan ketidakpuasan tubuh dan depresi. Paparan konten visual yang menampilkan standar tubuh ideal mendorong terjadinya perbandingan sosial, internalisasi standar kecantikan, serta objektifikasi diri, yang pada akhirnya meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh tersebut berperan sebagai faktor risiko penting dalam munculnya gangguan kesehatan mental, khususnya depresi. Remaja dan dewasa awal, terutama perempuan, merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan media sosial. Oleh karena itu, media sosial dapat dipahami sebagai agen sosialisasi yang kuat dalam membentuk persepsi tubuh dan kesejahteraan psikologis individu.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji mekanisme psikologi sosial yang lebih mendalam, seperti peran harga diri, perbandingan sosial, dan objektifikasi diri, serta menggunakan desain longitudinal atau pendekatan mixed methods agar hubungan kausal antarvariabel dapat dipahami secara lebih komprehensif. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi praktisi psikologi, pendidik, dan pembuat kebijakan

dalam merancang program intervensi yang berfokus pada peningkatan literasi media, penguatan citra tubuh positif, dan pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat. Selain itu, diperlukan upaya dari pengelola platform media sosial untuk menghadirkan representasi tubuh yang lebih realistis dan inklusif guna meminimalkan risiko ketidakpuasan tubuh dan depresi pada pengguna.

Daftar Pustaka

- Aini, Q. (2025). Hubungan Antara Intensitas Pengguna Media Sosial Tik-Tok Dengan Body Image Pada Dewasa Awal. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Astutik, F. (2023). *Pelatihan resolusi konflik untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (sertifikat hak cipta)*. <https://repository.uin-malang.ac.id/16862/>
- Atiqah, S. T., Zubair, A. G. H., Thalib, T., Psikologi, P. S., Psikologi, F., Bosowa, U., Psikologi, B. L., Psikologi, F., & Bosowa, U. (2025). Efek Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2011).
- Brahmini, I. A. B., & Supriyadi. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 109–119.
- Brilliant, A. A. (2023). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Depresi pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Çınaroğlu, M., & Yilmazer, E. (2025). Problematic Social Media Use , Self-Objectification , and Body Image Disturbance: The Moderating Roles of Physical Activity and Diet Intensity Problematic Social Media Use , Self-Objectification , and Body Image Disturbance: The Moderating Roles of Phys. *Psychology Research and Behavior Management*, 1578. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S517193>
- Latif, B., Rehman, Z., Ahsaan, F., Khalid, M., & Faisal, M. (2025). Assessing Photo-Specific Social Media , Body Dissatisfaction , Anxiety and Depression: A Nationwide Cross-Sectional Study on Adolescents and Young Adults. *Annals of Medicine and Surgery Publish Ahead of Print*. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000004535>
- Lukman, F. A., Muis, I., & Hamid, A. N. (2023). The Effect of Intensity Use of Social Media on Body Image Dissatisfaction in Early Adult Women. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 314–324.
- Mahmudah, S. (2024). *Psikologi sosial di Era 5.0*. Edulitera. <https://repository.uin-malang.ac.id/22830/>
- Merino, M., Tornero-aguilera, J. F., Rubio-zarapuz, A., Villanueva-tobaldo, C. V., Mart, A., & Javier, V. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare*.
- Möri, M., Mongillo, F., & Fahr, A. (2022). Images of bodies in mass and social media and body dissatisfaction: The role of internalization and self-discrepancy. *Psychology*, (December), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009792>

- Rizaldi, R., Muhid, A., & Arif, Z. (2024). Penggunaan Media Sosial dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 01(1).
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & Mclean, A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.
- Zuntriana, A. (2017). Literasi informasi dan media di era pasca kebenaran: Membangun daya kritis publik melalui institusi perpustakaan. *Media Informasi*, 26(1), 11–20. <https://repository.uin-malang.ac.id/4409/>