

Antara Like dan Self-Worth: Dampak Media Sosial Terhadap Konsep Diri dan Produktivitas Mahasiswa

Rafi Bagus Adi Wijaya¹, Agung Subakti²

¹ Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Nusantara Al-Azhaar Lubuklinggau, Indonesia

² Linguistik Terapan, Universitas Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author:

Rafi Bagus Adi Wijaya, Universitas Islam Nusantara Al-Azhaar Lubuklinggau, Indonesia

Email: rafibagusadiwijaya@gmail.com

Abstract.

Social media has become an integral part of university students' daily lives, affecting their self-worth, academic productivity and emotional well-being. This study explores two roles of social media, namely as a source of external validation and online social support, with a focus on its impact on students' academic and personal experiences. Using a descriptive qualitative approach, data was collected through in-depth interviews with three university students who actively use social media, as well as documentation of their social media activities. The results showed that social media interactions, characterised by likes, comments, and engagement, have a significant influence on students' self-worth. While providing emotional motivation and a sense of being valued, this reliance on external validation raises concerns about its impact on long-term self-confidence. In the context of academic productivity, an ambivalent relationship was found, where social media can enhance productivity through access to educational content, but often becomes a distraction due to its entertainment features. Online social support, while providing an emotional boost, was found to be less effective than face-to-face interactions in addressing deeper psychological needs. This study emphasises the importance of developing self-regulation and digital literacy among university students to optimise their use of social media in support of their personal growth and academic success.

Keywords: Social Media, Self-Worth, Academic Productivity, Online Social Support

Abstrak.

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, memengaruhi self-worth, produktivitas akademik, dan kesejahteraan emosional mereka. Penelitian ini mengeksplorasi dua peran media sosial, yaitu sebagai sumber validasi eksternal dan dukungan sosial online, dengan fokus pada dampaknya terhadap pengalaman akademik dan pribadi mahasiswa. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan tiga mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, serta dokumentasi aktivitas media sosial mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi media sosial, yang ditandai dengan like, komentar, dan keterlibatan, memiliki pengaruh signifikan terhadap self-worth mahasiswa. Meskipun memberikan motivasi emosional dan rasa dihargai, ketergantungan pada validasi eksternal ini menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kepercayaan diri jangka panjang. Dalam konteks produktivitas akademik, ditemukan hubungan ambivalen, di mana media sosial dapat meningkatkan produktivitas melalui akses ke konten edukatif, tetapi sering kali menjadi distraksi karena fitur hiburan. Dukungan sosial online, meskipun memberikan dorongan emosional, dianggap kurang efektif dibandingkan interaksi tatap muka dalam menangani kebutuhan psikologis yang lebih dalam. Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan regulasi diri dan literasi digital di kalangan mahasiswa untuk mengoptimalkan penggunaan media sosial dalam mendukung pertumbuhan pribadi dan keberhasilan akademik mereka.

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan generasi muda, memengaruhi tidak hanya interaksi sehari-hari mereka tetapi juga *self-worth* dan pembentukan identitas mereka. Platform seperti Instagram dan TikTok berfungsi sebagai tempat di mana para pengguna, terutama remaja dan dewasa awal, mencari validasi eksternal, yaitu proses di mana individu mengukur nilai diri mereka berdasarkan respon yang diterima dari orang lain. Dhingra & Parashar (2022) menemukan bahwa remaja semakin bergantung pada metrik seperti *like* dan komentar positif untuk menilai *self-worth* mereka, menggunakan respon ini sebagai ukuran utama penerimaan sosial dan nilai diri. Demikian pula, Onifade (2022) mengamati bahwa pengguna media sosial yang sering mencari validasi eksternal cenderung mengalami penurunan *self-worth*, terutama ketika mem bandingkan diri dengan orang lain. Ketergantungan pada validasi eksternal ini tidak hanya membentuk identitas mereka tetapi juga berpotensi membawa konsekuensi negatif bagi kesejahteraan mental, karena pengguna yang sangat mementingkan respon di media sosial mungkin lebih rentan untuk bersikap kritis terhadap diri sendiri dan penurunan *self-worth* dari waktu ke waktu.

Secara eksternal, ketergantungan pada penghargaan dari luar, menurut teori *self-determination*, dapat melemahkan kemampuan seseorang untuk menilai dirinya secara positif tanpa dorongan dari luar. Ketika seseorang melihat perilakunya sebagai usaha untuk memenuhi tuntutan atau harapan eksternal, hal ini dapat mengurangi rasa otonomi yang mereka rasakan (Ryan & Deci, 2024). Bagi mahasiswa, ketergantungan pada validasi ini menimbulkan tekanan sosial dan rasa kurang percaya diri, terutama ketika standar yang ditampilkan di media sosial sering kali tidak sesuai dengan kenyataan. Saat mahasiswa mencari validasi, mereka mulai membandingkan diri dengan orang lain di media sosial yang tampak lebih sukses atau populer, yang pada akhirnya dapat menurunkan *self-worth* mereka.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pencarian validasi eksternal melalui media sosial berdampak signifikan pada *self-worth* atau harga diri mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Usop & Astuti (2022) menyoroti bahwa penggunaan media sosial yang intens untuk validasi sosial cenderung meningkatkan resiko prokrastinasi akademik dan penurunan harga diri. Selain itu, Mahmud (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z seringkali mengalami krisis identitas yang dipicu oleh perbandingan sosial yang mereka lakukan secara online. Meskipun ada banyak penelitian yang mengkaji validasi eksternal dalam konteks media sosial, belum

banyak yang membahas dampaknya terhadap produktivitas akademik secara komprehensif, khususnya pada mahasiswa.

Media berperan penting dalam membentuk persepsi harga diri, terutama di kalangan dewasa awal, dan berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka. Schreurs et al. (2024) mencatat bahwa remaja yang sangat bergantung pada respon di media sosial, seperti *like* dan komentar, sebagai ukuran harga diri mereka menunjukkan peningkatan gejala depresi. Sabik et al. (2020) juga menemukan bahwa perempuan muda yang validasinya sangat bergantung pada media sosial cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah dan mengalami tekanan lebih besar karena kebutuhan untuk menjaga gambaran idealnya. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa pengakuan di media sosial sering kali tidak mencukupi, sehingga mereka mengalami penurunan harga diri dan tekanan emosional yang tinggi. Penelitian ini menyoroti bahwa harga diri yang didasarkan pada validasi media sosial memiliki dampak negatif yang tak terhindarkan, berkontribusi pada rupuhnya rasa diri dan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental.

Penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Phitaloka et al. (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial sebagai sumber validasi dapat berdampak buruk pada *self-worth* dan kesehatan mental mahasiswa. Nurhayat & Noorrizki (2022) juga menemukan bahwa perilaku “flexing” atau pamer di media sosial sering kali menjadi alat bagi individu untuk meningkatkan *self-esteem* mereka sementara, meskipun dalam jangka panjang dapat menyebabkan penurunan *self-worth* secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-worth* mahasiswa menjadi sangat rentan terhadap pengaruh media sosial, terutama ketika mereka bergantung pada standar eksternal untuk menilai diri sendiri.

Penggunaan media sosial dan perangkat digital secara berlebihan dapat berdampak negatif pada produktivitas akademik mahasiswa dengan mengalihkan fokus mereka dari aktivitas yang berhubungan dengan akademik. Menurut Halubanza et al., (2023) gangguan digital, seperti kebiasaan terus-menerus memeriksa media sosial dan menerima notifikasi perangkat setiap beberapa menit, secara signifikan mengurangi kemampuan siswa untuk mempertahankan fokus. Setelah setiap gangguan, siswa memerlukan waktu sekitar 10–15 menit untuk kembali berkonsentrasi penuh. Pola ini menunjukkan bahwa pergeseran perhatian yang terus-menerus akibat gangguan digital membebani kapasitas kognitif dan mengganggu kinerja akademik. Meskipun media sosial memiliki manfaat edukatif, seperti memungkinkan kolaborasi dan memberikan akses informasi, penggunaannya yang tidak tepat dapat menjadi ancaman serius terhadap kemampuan siswa dalam menjaga konsentrasi dan menyelesaikan tugas akademik secara efektif.

Penelitian oleh Nurohmat et al., (2024) misalnya, menemukan bahwa media sosial yang digunakan untuk kolaborasi dapat mendukung produktivitas akademik Generasi Z, namun penggunaan berlebih justru menurunkan fokus. Haryanto et al., (2023) juga menemukan bahwa aplikasi TikTok dapat membantu mahasiswa mengakses konten edukatif, namun fitur-fitur seperti video pendek dan *infinite scroll* sering kali mengganggu fokus dan mengurangi produktivitas mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produktivitas akademik mahasiswa dapat sangat dipengaruhi oleh cara dan frekuensi penggunaan media sosial, terutama ketika media sosial digunakan sebagai sumber validasi sosial.

Dukungan sosial online berfungsi sebagai perlindungan psikologis yang melengkapi penerimaan dan penghargaan eksternal bagi mahasiswa. Menurut teori dukungan sosial, interaksi positif dengan orang lain, baik secara tatap muka maupun online, dapat membantu memperkuat kesehatan mental dan bertindak sebagai penyangga terhadap stres (*hipotesis penyangga dukungan sosial*). Hipotesis ini menyatakan bahwa individu dapat memperoleh manfaat dari dukungan sosial, karena dukungan tersebut menyediakan bantuan emosional, praktis, atau informasi saat menghadapi situasi penuh tekanan (Cohen & Wills, 1985). Mahasiswa sering mencari dukungan sosial melalui media sosial, terutama saat menghadapi tantangan akademik atau stres lainnya. Namun, dukungan sosial online mungkin tidak memberikan manfaat yang optimal, karena interaksi ini cenderung hanya menawarkan dukungan emosional pada tingkat yang relatif dangkal, sesuai dengan perilaku yang bersifat lebih relasional dan kurang mendalam dibandingkan dengan interaksi tatap muka.

Penelitian terdahulu menggarisbawahi bahwa dukungan sosial online memiliki pengaruh yang bervariasi. Fitrianti et al., (2022) menemukan bahwa dukungan sosial online dapat memperburuk *body dissatisfaction* pada pengguna yang rentan terhadap perbandingan sosial yang intens. Sebaliknya, Dinar et al., (2023) menemukan bahwa dukungan sosial online dapat membantu individu dengan kecemasan sosial lebih terbuka di media sosial. Sementara itu, penelitian Rahayu & Ariana, (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial online melalui Twitter tidak memiliki korelasi signifikan dengan pengurangan perilaku *nonsuicidal self-injury* (NSSI) pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial online mungkin lebih efektif dalam konteks-konteks tertentu, tetapi bisa terbatas untuk masalah psikologis yang lebih kompleks.

Meskipun penelitian-penelitian terdahulu telah memberikan wawasan penting mengenai hubungan antara media sosial, validasi eksternal, *self-worth*, produktivitas akademik, dan dukungan sosial online, masih terdapat celah yang signifikan dalam literatur. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan *self-worth* tanpa secara eksplisit mengaitkannya dengan produktivitas akademik mahasiswa.

Terlebih lagi, sedikit penelitian yang membahas bagaimana ketergantungan pada validasi eksternal serta dukungan sosial online dapat memengaruhi motivasi belajar dan kinerja akademik mahasiswa secara komprehensif.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan konsep validasi eksternal dan dukungan sosial online dalam konteks produktivitas akademik mahasiswa. Pendekatan ini memberikan perspektif baru mengenai bagaimana media sosial tidak hanya berdampak pada *self-worth* tetapi juga berperan langsung dalam memengaruhi produktivitas akademik melalui mekanisme validasi sosial. Pertanyaan utama penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh validasi eksternal dan dukungan sosial online di media sosial terhadap *self-worth* dan produktivitas akademik mahasiswa? Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang dampak media sosial pada aspek-aspek kehidupan akademik, serta menyediakan rekomendasi praktis bagi mahasiswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak demi menunjang keberhasilan akademik mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam menggunakan media sosial sebagai sumber validasi eksternal dan dukungan sosial online serta dampaknya terhadap *self-worth* dan produktivitas akademik mereka. Penelitian ini berlangsung selama tiga bulan dengan tiga subjek mahasiswa aktif pengguna media sosial yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali persepsi mahasiswa tentang peran media sosial dalam kehidupan akademik dan emosional mereka, sementara dokumentasi dianalisis untuk memberikan gambaran pola interaksi mereka di media sosial. Analisis data dilakukan dalam tiga tahap: reduksi data untuk menyaring informasi relevan, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, serta penarikan kesimpulan berdasarkan pola yang muncul. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi data, kredibilitas wawancara, serta transferabilitas dan konfirmabilitas dengan transparansi penyajian hasil. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara media sosial, validasi eksternal, dan produktivitas akademik mahasiswa, serta menawarkan rekomendasi praktis untuk manajemen penggunaan media sosial yang lebih bijak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Penelitian

Penelitian ini mengungkapkan berbagai temuan penting tentang peran media sosial dalam memengaruhi *self-worth*, validasi eksternal, produktivitas akademik, dan dukungan sosial

online di kalangan mahasiswa. Data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan dokumentasi menggambarkan kompleksitas pengalaman mahasiswa dalam menggunakan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan akademik dan emosional mereka. Bagian ini akan menyajikan hasil penelitian berdasarkan fokus utama sebagai berikut:

1. Validasi Sosial dan Self-Worth di Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa validasi sosial melalui media sosial berperan penting dalam membangun self-worth mahasiswa. Dokumentasi unggahan media sosial responden mengungkapkan bahwa konten dengan elemen personal, motivasional, atau humoris cenderung menarik lebih banyak perhatian dalam bentuk like, komentar, dan jumlah pengikut, yang menjadi indikator interaksi sosial mereka.

Subjek 1 membagikan foto pribadi dengan caption motivasional seperti "*Hal-hal baik membutuhkan waktu,*" yang memperoleh 145 like dan berbagai komentar positif. Responden menyatakan bahwa perhatian ini meningkatkan rasa percaya dirinya dan memotivasinya untuk terus berbagi momen bermakna. Subjek 2 lebih fokus pada konten motivasional di TikTok, dengan salah satu unggahannya mendapat 2.511 like dan komentar seperti "*Terima kasih, ini sangat membantu.*" Responden mengaku bahwa perhatian ini memberinya kepuasan emosional karena merasa bermanfaat bagi orang lain.

Sebaliknya, Subjek 3 memilih pendekatan humor interaktif dan viral, dengan unggahan yang memperoleh 37.000 like serta 1.635 komentar. Responden merasa bangga atas respons yang diterima, namun juga mengakui pentingnya menjaga keseimbangan agar tidak terlalu bergantung pada validasi eksternal.

Selain itu, analisis dokumentasi mengungkap bahwa interaksi dalam bentuk komentar positif, meskipun berperan dalam membangun self-worth, sering kali bersifat dangkal. Subjek 1 menerima komentar seperti "*Duh cantiknya,*" yang memberikan apresiasi terhadap penampilan fisik. Subjek 2 menerima komentar lebih beragam, termasuk kritik ringan seperti "*Sudahlah galau terus ini,*" yang mencerminkan bagaimana audiens memaknai unggahan emosionalnya. Sementara itu, Subjek 3 menerima komentar apresiatif seperti "*Gemoy,*" serta permintaan dari pengikutnya untuk membuat konten baru, yang menurutnya meningkatkan rasa percaya dirinya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa validasi sosial dari media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap self-worth mahasiswa, tetapi interaksi yang terjadi cenderung bersifat superfisial. Meskipun banyak responden merasa dihargai oleh respons positif yang mereka terima, mereka juga menyadari bahwa ketergantungan pada validasi eksternal dapat menjadi tantangan bagi pembentukan kepercayaan diri yang lebih stabil.

2. Produktivitas Akademik dan Dukungan Sosial di Media Sosial

Media sosial memiliki dampak beragam terhadap produktivitas akademik mahasiswa, bergantung pada platform yang digunakan serta pola manajemen waktu individu. Dokumentasi wawancara menunjukkan bahwa responden dengan manajemen waktu yang baik dapat tetap produktif meskipun memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi.

Subjek 1 menggunakan WhatsApp dan Instagram selama 1–3 jam per hari, dengan WhatsApp dimanfaatkan untuk komunikasi akademik dan Instagram untuk hiburan. Responden ini mampu menjaga produktivitas akademiknya dengan membatasi durasi penggunaan. Subjek 2 lebih sering menggunakan TikTok (2–4 jam per hari) untuk konten edukatif dan hiburan, mengakui bahwa meskipun ada manfaat dari video pembelajaran, distraksi dari konten lain sering kali mengurangi fokusnya. Subjek 3 memiliki durasi penggunaan tertinggi (4–8 jam per hari), terutama di TikTok dan Instagram, namun tetap mampu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu berkat strategi manajemen waktu yang baik.

Hasil ini menunjukkan bahwa produktivitas akademik mahasiswa tidak semata-mata dipengaruhi oleh durasi penggunaan media sosial, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola distraksi. Platform seperti TikTok menawarkan manfaat edukatif, tetapi juga dapat menjadi pengalih perhatian yang signifikan.

Selain itu, media sosial juga berfungsi sebagai sarana dukungan sosial bagi mahasiswa. Komentar positif seperti *"Tetap semangat!"* atau *"Kamu keren!"* sering muncul di unggahan yang berkaitan dengan tantangan akademik atau pengalaman pribadi. Subjek 2 menyatakan bahwa komentar seperti ini memberikan dorongan emosional, tetapi tidak dapat menggantikan kebutuhan akan dukungan dari keluarga atau teman dekat. Responden lainnya juga mengakui bahwa meskipun dukungan sosial online memberikan perasaan dihargai, interaksi ini sering kali dangkal dan kurang memiliki kedalaman emosional yang dapat diperoleh dari hubungan langsung.

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa media sosial berperan dalam membentuk produktivitas akademik dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa mengelola penggunaannya serta seberapa dalam interaksi sosial yang mereka dapatkan dari platform tersebut.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai ruang signifikan untuk validasi eksternal, dukungan sosial online, dan pembentukan self-worth. Namun, distraksi dan interaksi yang dangkal menjadi tantangan yang harus diatasi untuk memaksimalkan manfaat media sosial bagi produktivitas akademik dan kesejahteraan

mahasiswa. berikut adalah penyajian data dalam bentuk tabel dan kutipan-kutipan langsung dari wawancara yang mendukung temuan utama:

Tabel 1. Respons Audiens dan Pengaruhnya

Tema Utama	Subjek	Durasi Media Sosial Harian	Platform Utama	Respons Dominan dari Audiens	Pengaruh terhadap Self-Worth/Produktivitas
Validasi Eksternal	Subjek 1	1–3 jam	Instagram	<i>Like</i> , komentar positif sederhana	Meningkatkan rasa percaya diri tetapi tidak berlebihan
	Subjek 2	2–4 jam	TikTok	Banyak komentar positif <i>Viral content</i> dengan komentar luas	Memberikan rasa puas dan motivasi untuk berkarya
	Subjek 3	4–8 jam	TikTok, Instagram	Komentar seperti “Cantik sekali”	Memberikan rasa bangga tetapi menjaga agar tidak bergantung
Self-Worth	Subjek 1	1–3 jam	Instagram	Komentar variatif, termasuk kritik ringan	Memberikan dorongan emosional, tetapi tidak membentuk kepercayaan diri mendalam
	Subjek 2	2–4 jam	TikTok	Komentar lucu dan konstruktif	Meningkatkan persepsi diri meskipun ada beberapa masukan negatif
	Subjek 3	4–8 jam	TikTok, Instagram	Digunakan untuk komunikasi tugas	Meningkatkan rasa percaya diri melalui apresiasi dan permintaan audiens
Produktivitas Akademik	Subjek 1	1–3 jam	WhatsApp, Instagram	Distraksi dari konten hiburan	Tidak ada pengaruh signifikan pada produktivitas akademik
	Subjek 2	2–4 jam	TikTok	Mendukung interaksi akademik	Tetap produktif karena selektivitas konten edukatif
	Subjek 3	4–8 jam	TikTok, WhatsApp		Menjaga produktivitas dengan manajemen waktu yang baik

Sumber: Hasil wawancara penelitian

a. Validasi Eksternal

- Subjek 1: Saat saya mendapatkan banyak like dan komentar di Instagram, rasanya sangat menyenangkan. Itu membuat saya merasa dihargai, tetapi saya juga tahu bahwa ini hanya sementara.
- Subjek 2: TikTok membantu saya berbagi kata-kata motivasi, dan ketika banyak orang memberi respons positif, saya merasa puas karena bisa membantu orang lain.

b. Self-Worth

- Subjek 3: Komentar seperti ‘Gemoy’ atau permintaan membuat konten baru membuat saya merasa dihargai, tetapi saya tidak ingin terlalu bergantung pada itu.
- Subjek 2: Komentar negatif seperti ‘Galau terus’ sebenarnya saya anggap sebagai masukan untuk lebih selektif dalam berbagi.

c. Produktivitas Akademik

- Subjek 1: Saya sering menggunakan WhatsApp untuk diskusi tugas, dan itu sangat membantu. Instagram hanya saya gunakan saat senggang.
- Subjek 3: Meskipun saya sering buka TikTok, saya tetap bisa menyelesaikan tugas tepat waktu karena saya tahu kapan harus berhenti.

Dari temuan penelitian, menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam memberikan validasi emosional yang signifikan bagi mahasiswa, memotivasi mereka untuk berbagi konten bermakna, serta meningkatkan rasa dihargai. Produktivitas akademik tidak terganggu selama mahasiswa mampu mengelola waktu penggunaan media sosial dengan baik. Selain itu, dukungan sosial online dapat memberikan dorongan emosional, meskipun sering kali kurang mendalam dalam menangani tekanan berat. Temuan ini menegaskan perlunya strategi bijak dalam penggunaan media sosial guna meminimalkan distraksi dan ketergantungan pada validasi eksternal, sehingga dapat mendukung kesejahteraan emosional dan keberhasilan akademik mahasiswa.

3. Validasi Eksternal dan Self-Worth: Korelasi yang Erat

Hasil wawancara menunjukkan bahwa validasi eksternal dari media sosial memainkan peran penting dalam membentuk self-worth mahasiswa. Responden mengaitkan jumlah like, komentar, dan perhatian yang diterima dengan tingkat kepercayaan diri mereka, meskipun beberapa menyadari risiko ketergantungan pada validasi eksternal.

Subjek 1: *Saya suka membaca komentar positif dari teman-teman, itu seperti tanda bahwa saya diterima. Tetapi, saya juga sadar, itu hanya di media sosial.*"

Subjek 2: *Saat banyak yang nge-like, saya merasa berharga. Tapi kalau sedikit, kadang saya jadi bertanya-tanya apa yang salah.*"

Selain itu, media sosial juga memiliki pengaruh yang ambivalen terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Sementara beberapa responden mampu memanfaatkan konten edukatif untuk meningkatkan motivasi belajar, yang lain justru mengalami distraksi akibat konsumsi konten hiburan yang berlebihan.

Subjek 2: Saya sering menonton video TikTok tentang motivasi belajar, itu membantu saya lebih semangat. Tapi, kadang sulit berhenti saat sudah masuk ke konten hiburan.

Subjek 3: Saya merasa TikTok bisa membantu jika kontennya edukatif, tapi harus benar-benar disiplin agar tidak teralihkan.

Dukungan sosial online di media sosial juga berperan dalam memberikan motivasi tambahan bagi mahasiswa, meskipun interaksi ini sering kali dangkal dan kurang memiliki kedalaman emosional yang dapat diperoleh dari dukungan tatap muka.

Subjek 1: Komentar teman seperti 'Semangat ya' sangat membantu, meskipun saya tahu mereka tidak benar-benar tahu apa yang saya alami.

Subjek 3: Saya senang ada yang memberi komentar motivasi, tapi saat saya butuh bantuan nyata, saya lebih memilih bicara dengan teman dekat secara langsung.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan validasi dan dukungan emosional yang signifikan, efektivitasnya bergantung pada cara mahasiswa menggunakannya. Sementara beberapa mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak, yang lain masih menghadapi tantangan dalam menghindari distraksi dan ketergantungan pada validasi eksternal.

Tabel 2. Respons Subjek dan Pengaruhnya

Aspek Temuan	Respons Subjek	Pengaruh Positif	Pengaruh Negatif
Validasi Eksternal	Banyaknya <i>like</i> dan komentar	Meningkatkan rasa dihargai	Ketergantungan pada opini eksternal
Self-Worth	Interaksi positif di media sosial	Memberikan dorongan emosional	Tidak membentuk kepercayaan diri mendalam
Produktivitas Akademik	Konten edukatif di TikTok	Memotivasi belajar	Distraksi dari konten hiburan
Dukungan Sosial Online	Komentar motivasi dari teman	Memberikan rasa keterhubungan	Kurang mendalam dibandingkan dukungan langsung

Sumber: Hasil wawancara penelitian

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial memberikan dampak signifikan pada self-worth, produktivitas akademik, dan kesejahteraan mahasiswa. Meskipun validasi eksternal dan dukungan sosial online memberikan efek positif, risiko distraksi dan ketergantungan pada opini eksternal tetap menjadi tantangan utama. Penelitian ini memberikan landasan untuk memahami dinamika interaksi mahasiswa dengan media sosial, yang akan dibahas lebih lanjut di bagian diskusi.

Pembahasan

1. Dampak Validasi Eksternal Media Sosial terhadap Self-Worth Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa validasi eksternal dari media sosial berpengaruh signifikan terhadap self-worth mahasiswa. Like, komentar positif, dan jumlah pengikut memberikan rasa dihargai dan meningkatkan kepercayaan diri mereka, sebagaimana yang ditemukan oleh Dhingra & Parashar, (2022). Namun, mahasiswa juga menyadari risiko ketergantungan pada validasi eksternal. Temuan ini sejalan dengan Usop & Astuti, (2022), yang menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial untuk validasi sosial dapat menurunkan self-worth dalam jangka panjang. Mahmud, (2024) menambahkan bahwa perbandingan sosial di media sosial dapat memperburuk krisis identitas dan self-worth mahasiswa, menegaskan pentingnya membangun rasa percaya diri dari dalam diri sendiri.

Selain itu, media sosial memiliki dampak ambivalen terhadap produktivitas akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu penggunaan media sosial tetap produktif, sementara mereka yang sering teralihkan mengalami penurunan fokus. Subjek 2 menyatakan: "*TikTok membantu saya menemukan konten edukatif, tetapi sering kali saya teralihkan oleh konten hiburan.*" Haryanto et al., (2023) menyoroti bahwa TikTok dapat menjadi sumber pembelajaran yang bermanfaat, tetapi juga berisiko menjadi distraksi. Nurohmat et al., (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang mengelola penggunaan media

sosial secara selektif mengalami peningkatan produktivitas akademik, sementara mereka yang terlalu sering teralihkan menunjukkan penurunan kinerja.

Dukungan sosial online juga berperan dalam kesejahteraan mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Komentar motivasional seperti "*Tetap semangat!*" memberikan dorongan emosional, tetapi dukungan ini sering kali dangkal dan tidak dapat mengantikan interaksi langsung. Seperti yang dikemukakan oleh Subjek 2: "*Komentar motivasi memang membantu, tetapi saya lebih menghargai dukungan langsung dari teman dekat.*" Fitrianti et al., (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial online sering kali kurang mendalam dibandingkan dukungan dari keluarga atau teman dekat. Rahayu & Ariana, (2023) menegaskan bahwa meskipun dukungan sosial online bermanfaat dalam memberi motivasi, interaksi tatap muka tetap lebih efektif dalam menangani masalah emosional atau akademik yang kompleks.

Secara keseluruhan, meskipun media sosial dapat memberikan validasi eksternal dan dukungan emosional, penggunaannya perlu dikelola dengan bijak agar tidak mengganggu produktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Media Sosial dan Produktivitas Akademik: Manfaat dan Risiko

Pentingnya strategi pengelolaan media sosial yang efektif menjadi kunci dalam menunjang produktivitas akademik dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Mahasiswa dapat tetap produktif meskipun menggunakan media sosial dalam durasi tinggi, selama mereka memiliki strategi pengelolaan waktu yang baik. Subjek 1 dan 2 memanfaatkan Instagram, WhatsApp, dan TikTok untuk tujuan akademik dan hiburan, sesuai dengan temuan Nurohmat et al., (2024) yang menunjukkan bahwa platform ini dapat meningkatkan motivasi belajar jika digunakan secara selektif. Namun, seperti yang dialami Subjek 3, ketergantungan pada platform hiburan seperti TikTok dapat menjadi distraksi, mendukung studi Halubanza et al., (2023) tentang dampak gangguan digital terhadap fokus akademik.

Selain itu, penelitian ini mengungkap keterbatasan validasi eksternal dalam membangun self-worth yang berkelanjutan. Subjek 1 menyatakan bahwa komentar positif di media sosial memberikan dorongan emosional sementara, tetapi tidak cukup untuk membentuk kepercayaan diri jangka panjang. Mahmud, (2024) menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang terjadi di media sosial dapat memperburuk krisis identitas, sementara Ryan & Deci, (2024) menyoroti bahwa ketergantungan pada validasi eksternal dapat mengurangi rasa otonomi individu dalam menilai dirinya sendiri.

Dukungan sosial online juga berperan dalam kesejahteraan mahasiswa, tetapi sifatnya lebih dangkal dibandingkan dengan dukungan langsung. Subjek 3 mengakui bahwa komentar motivasional dari audiensnya memberikan rasa dihargai, namun kurang dalam

menangani tekanan emosional yang kompleks. Penelitian Cohen & Wills, (1985) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa meskipun dukungan sosial online dapat membantu mengurangi stres, kedalamannya sering kali terbatas dibandingkan dengan interaksi langsung. Oleh karena itu, meskipun media sosial memberikan manfaat dalam validasi dan dukungan sosial, mahasiswa tetap perlu menyeimbangkan penggunaannya agar tidak mengganggu kesejahteraan akademik dan psikologis mereka.

3. Pengelolaan Media Sosial untuk Kesejahteraan dan Produktivitas Mahasiswa

Mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik, seperti menetapkan batasan penggunaan media sosial untuk menghindari gangguan selama waktu belajar. Subjek 2 menunjukkan bahwa konsumsi konten edukatif di TikTok dapat memberikan manfaat, namun juga berisiko mengalihkan fokus ke hiburan. Hal ini selaras dengan penelitian Nurohmat et al., (2024) yang menekankan bahwa selektivitas dalam memilih konten dapat membantu mahasiswa tetap produktif. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk menjaga keseimbangan antara interaksi online dan tatap muka agar mendapatkan dukungan emosional yang lebih mendalam Rahayu & Ariana, (2023).

Kesadaran diri dalam penggunaan media sosial juga menjadi faktor krusial. Meskipun validasi eksternal melalui like dan komentar dapat memberikan dorongan emosional, mahasiswa perlu membangun self-worth yang tidak bergantung pada pengakuan sosial. Temuan ini didukung oleh teori self-determination Ryan & Deci, (2024) yang menegaskan bahwa harga diri yang berasal dari dalam diri lebih stabil dibandingkan dengan yang bergantung pada faktor eksternal. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kepercayaan diri melalui pencapaian akademik dan keterlibatan dalam aktivitas yang meningkatkan kapabilitas mereka.

Selain itu, meskipun dukungan sosial online memberikan motivasi tambahan, efektivitasnya bergantung pada konteks. Subjek 1 dan 3 melaporkan bahwa komentar positif dari teman-teman di media sosial memberi mereka semangat, meskipun interaksi ini tidak dapat menggantikan dukungan emosional dari hubungan yang lebih mendalam. Fitrianti et al., (2022) menunjukkan bahwa dukungan online dapat memperburuk kecemasan jika tidak seimbang dengan dukungan sosial langsung. Oleh karena itu, mahasiswa perlu membangun keseimbangan antara manfaat media sosial dan interaksi sosial yang lebih bermakna untuk menjaga kesejahteraan mental mereka.

4. Tantangan Media Sosial terhadap Self-Worth dan Produktivitas

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa menghadirkan tantangan, terutama terkait dengan distraksi yang ditimbulkan oleh platform hiburan seperti TikTok. Meskipun mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu,

penggunaan media sosial yang berlebihan tetap dapat menurunkan fokus dan efisiensi belajar. Seperti yang ditemukan dalam penelitian Haryanto et al., (2023), distraksi digital dapat berdampak pada penurunan kualitas konsentrasi akademik, meskipun mahasiswa mengaku mampu mengatur waktu dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif, seperti menggunakan fitur pembatasan waktu pada platform media sosial agar tetap produktif.

Selain tantangan, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi literatur akademis dengan menghubungkan pengaruh media sosial terhadap produktivitas akademik dan self-worth mahasiswa. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana validasi eksternal dan dukungan sosial online dapat berdampak pada motivasi dan kesejahteraan emosional. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada aspek kesehatan mental, studi ini menekankan perlunya keseimbangan antara penggunaan media sosial sebagai alat motivasi dan risiko ketergantungan yang berlebihan. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan pedoman praktis bagi mahasiswa dalam mengelola interaksi mereka dengan media sosial, sehingga manfaatnya dapat dimaksimalkan tanpa mengorbankan kesejahteraan akademik dan psikologis mereka.

Lebih lanjut, penelitian ini mengungkap bahwa media sosial memainkan peran penting dalam membangun *self-worth* mahasiswa. Validasi eksternal dalam bentuk like dan komentar memberikan dorongan emosional yang kuat, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian Onifade, (2022). Namun, temuan ini juga menegaskan bahwa dampak validasi eksternal cenderung bersifat sementara, sehingga mahasiswa perlu mengembangkan self-worth yang lebih stabil melalui pencapaian pribadi dan penguatan dari dalam diri mereka sendiri. Hal ini mendukung pandangan Ryan & Deci, (2024) yang menyatakan bahwa penguatan self-worth yang berasal dari dalam diri lebih berkelanjutan dibandingkan dengan yang bergantung pada umpan balik sosial. Oleh karena itu, mahasiswa harus didorong untuk mengembangkan kepercayaan diri melalui pencapaian akademik dan keterlibatan dalam aktivitas yang memiliki nilai intrinsik bagi perkembangan pribadi mereka.

5. Strategi Pengelolaan Media Sosial untuk Keberhasilan Akademik

Meskipun beberapa responden mengakui manfaat edukatif dari konten di platform seperti TikTok dan Instagram, mereka juga melaporkan bahwa durasi penggunaan yang berlebihan sering kali menyebabkan distraksi Halubanza et al., (2023). Namun, mahasiswa yang mampu mengelola waktu mereka dengan baik, seperti Subjek 1, tetap dapat mempertahankan produktivitas akademik meskipun aktif di media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang terkontrol dapat memberikan manfaat akademik tanpa mengganggu fokus belajar.

Selain itu, dukungan sosial online terbukti memiliki peran penting dalam memberikan dorongan emosional bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan pribadi. Sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Dinar et al., (2023), interaksi positif di media sosial dapat mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan keterbukaan. Namun, meskipun memberikan rasa keterhubungan, dukungan sosial online sering kali bersifat dangkal dan tidak dapat menggantikan dukungan langsung dari teman atau keluarga. Responden yang menyadari keterbatasan ini cenderung lebih mencari keseimbangan antara dukungan online dan tatap muka untuk mendapatkan bantuan emosional yang lebih mendalam.

Berdasarkan temuan ini, ada beberapa rekomendasi praktis bagi mahasiswa dalam mengelola penggunaan media sosial. Pertama, mahasiswa perlu memahami risiko ketergantungan pada validasi eksternal dan lebih berfokus pada membangun self-worth dari pencapaian pribadi. Kedua, pengelolaan waktu yang baik menjadi faktor kunci dalam mencegah distraksi akibat media sosial, yang dapat dilakukan dengan menetapkan batasan waktu penggunaan dan memprioritaskan konten yang lebih produktif. Ketiga, kampus dan lembaga pendidikan diharapkan dapat menyediakan layanan dukungan psikologis yang mengombinasikan interaksi online dan tatap muka, sehingga mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengungkapkan peran signifikan media sosial dalam membentuk self-worth, validasi eksternal, produktivitas akademik, dan dukungan sosial online di kalangan mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber motivasi dan pengakuan melalui validasi eksternal, seperti like, komentar, dan interaksi positif lainnya. Namun, ketergantungan pada validasi eksternal ini berisiko memunculkan ketergantungan emosional yang dapat memengaruhi rasa percaya diri secara mendalam. Pengaruh media sosial terhadap produktivitas akademik mahasiswa terbukti bersifat ambivalen. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dan memilih konten edukatif memanfaatkan media sosial sebagai alat pendukung pembelajaran. Sebaliknya, mereka yang terdistraksi oleh konten hiburan menunjukkan potensi penurunan fokus, meskipun tidak secara langsung menghambat penyelesaian tugas akademik.

Dukungan sosial online melalui media sosial juga terbukti memberikan motivasi tambahan bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, sifatnya yang sering kali dangkal tidak dapat menggantikan kedalaman dukungan emosional yang diperoleh melalui interaksi tatap muka. Mahasiswa cenderung memanfaatkan dukungan sosial

online sebagai pelengkap, bukan sebagai pengganti utama dalam mengatasi tantangan emosional dan akademik. Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan mengintegrasikan konsep validasi eksternal dan dukungan sosial online dalam konteks produktivitas akademik mahasiswa. Dengan pendekatan yang komprehensif, penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana media sosial dapat berfungsi sebagai sumber motivasi sekaligus tantangan dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Implikasi praktis dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan media sosial, terutama dengan membatasi ketergantungan pada validasi eksternal untuk menjaga keseimbangan emosional. Institusi pendidikan dapat berperan penting dengan menyediakan pelatihan atau workshop mengenai literasi digital yang fokus pada manajemen waktu dan pemanfaatan media sosial secara produktif. Selain itu, dukungan dari teman, keluarga, atau mentor sangat penting untuk melengkapi dukungan sosial online yang sering kali bersifat dangkal, sehingga mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional yang lebih mendalam dan efektif dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi mereka.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang relatif kecil dan konteks penelitian yang spesifik. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi fenomena serupa pada populasi yang lebih luas dan dalam konteks yang berbeda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan strategi yang lebih baik dalam mengelola penggunaan media sosial, sehingga mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial secara bijak untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional mereka.

REFERENSI

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310.
- Dhingra, R., & Parashar, B. (2022). *Validation on Social Media and Adolescents: A matter of self esteem.*
- Dinar, L., Fakhri, N. F., & Ridfah, A. (2023). Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dimoderatori Dukungan Sosial Online Pada Individu Pengguna Media Sosial. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health, 4*(2).
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *Inner: Journal of Psychological Research, 1*(4), 178–186.
- Halubanza, B., Kadakwiza, S., & Mulenga, J. (2023). Distracted Minds and Declining Grades: Unveiling the Detrimental Effects of Digital Distraction on Student Academic Performance. *Zambia Association of Public Universities and Colleges (ZAPUC) Conference, 3*(1), 27–36.
- Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar

Mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 330–341.

Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).

Nurhayat, E., & Noorizki, R. D. (2022). Flexing: Perilaku Pamer Kekayaan di Media Sosial dan Kaitannya dengan Self-Esteem. *Flourishing Journal*, 2(5), 368–374.

Nurohmat, N., Latief, R., & Safrudiningsih, S. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Produktifitas Gen Z. *DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah*, 12(1), 110–122.

Onifade, T. (2022). *Effects of social media validation*.

Phitaloka, A. H., Ramdhani, A. P., & Aldama, V. Z. (2023). Artikel Indikasi Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Penggunaan Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 1318–1327.

Rahayu, A. L. P., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 526–536.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer.

Sabik, N. J., Falat, J., & Magagnos, J. (2020). When self-worth depends on social media feedback: Associations with psychological well-being. *Sex Roles*, 82(7), 411–421.

Schreurs, L., Lee, A. Y., Liu, X. “Sunny,” & Hancock, J. T. (2024). When adolescents’ self-worth depends on their social media feedback: A longitudinal investigation with depressive symptoms. *Communication Research*, 00936502241233787.

Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790.