

VALIDASI SOSIAL DI ERA DIGITAL: PENGALAMAN SISWA SMA DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Irsa

IAIN Langsa, Indonesia
irsairsa@iainlangsa.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam mencari validasi sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Fenomena validasi sosial semakin menonjol pada remaja seiring berkembangnya media sosial dan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan dari lingkungan sebaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari siswa SMA yang dipilih secara purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validasi sosial dicari melalui penerimaan kelompok teman sebaya, pengakuan prestasi, dan respons di media sosial. Dampak positif berupa meningkatnya rasa percaya diri, sedangkan dampak negatif meliputi kecemasan sosial, rendah diri, overthinking, dan ketergantungan pada penilaian orang lain. Strategi yang digunakan siswa untuk mengatasi tekanan sosial antara lain membatasi penggunaan media sosial, mencari dukungan teman dekat, dan meningkatkan penerimaan diri. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah dan keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Validasi Sosial, Siswa SMA, Kesehatan Mental, Remaja, Psikologi Pendidikan.

Abstract: This study aims to describe the experiences of high school students in seeking social validation and its impact on mental health. The phenomenon of social validation has become increasingly prominent among adolescents with the rise of social media and the growing need for acceptance from their peer group. The study employs a qualitative approach using the phenomenological method. The research subjects consist of high school students selected through purposive sampling. Data collection techniques include in-depth interviews, observation, and documentation. The results indicate that social validation is sought through acceptance by peer groups, recognition of achievements, and responses on social media. Positive impacts include increased self-confidence, while negative impacts include social anxiety, low self-esteem, overthinking, and dependence on others' judgments. Strategies used by students to cope with social pressure include limiting social media use, seeking support from close friends, and enhancing self-acceptance. This study emphasizes the importance of the roles of schools and families in supporting adolescents' mental health.

Keywords: Social Validation, High School Students, Mental Health, Adolescents, Educational Psychology.

Article History:

Received: 01-02-2026

Revised : 01-03-2026

Accepted: 01-04-2026

Online : 30-04-2026

A. LATAR BELAKANG

Fenomena validasi sosial pada remaja meningkat seiring intensitas penggunaan media sosial dan perubahan pola interaksi generasi digital. Sejumlah penelitian menunjukkan hubungan antara kebutuhan penerimaan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja, namun kajian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif siswa SMA di konteks sekolah Indonesia masih terbatas. Penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga dinamika pengalaman personal, tekanan sosial, dan strategi coping belum tergambarkan secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini

menawarkan kebaruan melalui eksplorasi fenomenologis terhadap pengalaman siswa SMA dalam mencari validasi sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental.

Menurut Ryff dikutip (Ulfah, 2022) menjelaskan kesejahteraan psikologi merupakan suatu kondisi yang dimiliki oleh seseorang berupa sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, mampu memutuskan sendiri segala sesuatu, dan mengatur tingkah laku mereka sendiri. Selain itu, menurut (Afiffatunnisa & Sundari., 2021) bahwa individu tersebut dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai, memiliki tujuan hidup, membuat hidup mereka menjadi lebih bermakna, dan melakukan penjelajahan terhadap diri sehingga mampu mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri.

Lebih lanjut, menurut Ryff, C dan Keyes dikutip (Erlina, 2021) menjelaskan kesejahteraan merupakan sebuah upaya dalam menjelajahi potensi-potensi dalam diri secara menyeluruh, oleh karenanya timbul dorongan sifat pasrah yang mengakibatkan individu menjadi lebih merendah dan berusaha memperbaiki keadaan untuk mencapai kesejahteraan hidup yang optimal. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi akan merasakan kepuasan dengan hidup, memiliki kondisi emosional baik, dan menghadapi segala pengalaman buruk, memiliki relasi yang baik, menentukan hidup mereka sendiri tanpa bergantung dengan siapapun, dapat mengendalikan kondisi lingkungan, dan menemukan tujuan hidup serta mengembangkannya lebih maksimal.

Penelitian ini menyoroti validasi sosial siswa SMA pada konteks era digital dengan fokus pada pengalaman subjektif dan dampaknya terhadap kesehatan mental, yang masih terbatas dikaji secara kualitatif. Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian orang lain. Pada jenjang SMA, siswa cenderung menempatkan hubungan sosial sebagai aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Mereka berusaha diterima dalam kelompok teman sebaya, memperoleh penghargaan atas prestasi, serta mendapatkan pengakuan di ruang digital.

Chwiłkowska-Kubala et al dikutip (Mayasari, 2026) bahwa transformasi digital merupakan fenomena yang mendalam dan kompleks dalam konteks organisasi modern, yang melibatkan integrasi teknologi digital dalam semua aspek operasional dan strategis. Adapun Veldhoven & Vanthienen dikutip (Kartika, 2025) bahwa konsep ini tidak hanya melibatkan pengadopsian teknologi baru seperti cloud computing, big data analytics, dan otomatisasi proses bisnis, tetapi juga menuntut perubahan dalam struktur sosial dan dinamika kerja organisasi.

Transformasi digital menyoroti pentingnya integrasi antara teknologi baru dengan aspek sosial dan manajemen SDM dalam perusahaan, beberapa teori utama memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana organisasi dapat mengelola perubahan ini dengan efektif (Kartika, 2024). Adapun Münch et al dikutip (Arifudin, 2025) menjelaskan bahwa teori Sistem Sosial-Teknikal menyoroti pentingnya keselarasan antara aspek teknologi dan sosial dalam mencapai keberhasilan transformasi ini. Teori ini menekankan bahwa implementasi teknologi yang sukses tidak hanya bergantung pada kecanggihan teknologi itu sendiri, tetapi juga pada bagaimana interaksi antara teknologi tersebut dengan aspek-aspek sosial seperti budaya organisasi, struktur kerja, dan kesejahteraan karyawan dikelola.

Perkembangan media sosial memperluas bentuk validasi sosial. Respons seperti likes, komentar, jumlah pengikut, dan perhatian dari lingkungan menjadi indikator penerimaan

bagi sebagian remaja. Ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, sebagian siswa mengalami tekanan psikologis seperti cemas, minder, atau kesepian.

Pemahaman akan mental yang sehat tidak lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik, berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental dan sebaliknya individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya (Nurlela et al, 2024). Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres (Putri et al, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam (Arifudin, 2020), kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Menurut Pieper dan Uden dalam (Ulfah, 2021), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Dari berbagai pengertian kesehatan mental yang diberikan oleh beberapa ahli, penulis dapat memberikan pengertian kesehatan mental tersendiri, yaitu ketahanan diri dalam menghadapi segala tuntutan dan tantangan kehidupan, baik secara fisik maupun psikis. Individu siap dalam menghadapi semua yang dialami maupun yang dihadapi, dan tidak mengakibatkan lemahnya daya fisik dan psikis.

Validasi sosial di media sosial merujuk pada kebutuhan fundamental individu untuk mendapatkan pengakuan, persetujuan, dan penerimaan dari orang lain melalui mekanisme yang terukur seperti *like*, *comment*, dan jumlah *followers*. Berbeda dengan validasi sosial di dunia nyata yang bersifat subjektif dan tidak terukur, validasi di media sosial hadir dalam bentuk metrik digital yang konkret dan dapat dikuantifikasi (Ayu & Kartika, 2021).

Menurut (Sulianta, 2025) menyampaikan bahwa aktivitas di media sosial kini banyak didorong oleh keinginan untuk mendapatkan pengakuan, bukan sekadar berbagi informasi. Kehadiran fitur-fitur seperti likes, komentar, dan jumlah pengikut menciptakan standar sosial baru yang menjadi ukuran keberhasilan atau penerimaan sosial. Dampaknya, banyak pengguna mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Data dari *Royal Society for Public Health* tahun 2017 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya gangguan kecemasan, tekanan mental, dan rendahnya kepercayaan diri di kalangan remaja.

Kesehatan mental siswa menjadi isu penting dalam psikologi pendidikan karena berhubungan dengan kenyamanan belajar, motivasi, dan perkembangan diri. Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya memahami pengalaman siswa SMA dalam mencari validasi sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental.

B. METODE PENELITIAN

Menurut Rahardjo dikutip (Arifudin, 2024) bahwa metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh dan mencari kebenaran yang bersifat tentatif, bukan kebenaran absolut. Hasilnya berupa kebenaran ilmiah. Kebenaran ilmiah merupakan kebenaran yang terbuka untuk terus diuji, dikritik bahkan direvisi. Oleh karena itu tidak ada metode terbaik untuk mencari kebenaran, tetapi yang ada adalah metode yang tepat untuk tujuan tertentu sesuai fenomena yang ada. Budiharto dikutip (Karwati, 2026) bahwa pemilihan metode penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang sedang dilakukan agar hasilnya optimal.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis, karena peneliti ingin melihat perilaku yang tampak dari responden mengenai keterbukaan anaknya terhadap orang tua, serta ingin mendeskripsikan pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh individu tersebut, serta menggali struktur-struktur kesadaran dalam pengalaman-pengalaman responden, sehingga peneliti dapat menggambarkan, memahami dan menginterpretasikan makna dari pengalaman-pengalaman responden. Menurut Hegel dikutip (Erfiyana, 2026), fenomenologi mengacu pada pengalaman sebagaimana yang muncul pada kesadaran, ia menjelaskan fenomenologi adalah ilmu menggambarkan apa yang seseorang terima, rasakan dan ketahui didalam kesadaran langsungnya dan pengalamannya. Dan apa yang muncul dari kesadaran itulah yang disebut sebagai fenomena.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Iskandar dalam (Andrivat, 2024) menyatakan pendekatan kualitatif adalah dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. Pendekatan penelitian kualitatif dikemukakan oleh Iskandar dalam (Ratnaningsih, 2026) menjelaskan sebagai suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena social dan masalah manusia.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan (field research). Menurut (Kartika, 2022) bahwa pendekatan ini disesuaikan dengan tujuan pokok penelitian, yaitu mendeskripsikan dan menganalisis mengenai validasi sosial di era digital: pengalaman siswa SMA dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Sehingga dengan metode tersebut akan mampu menjelaskan permasalahan dari penelitian (Andrivat, 2025).

Creswell dikutip (Supriatna, 2026) menjelaskan bahwa tujuan penelitian fenomenologi ingin mengungkapkan apa yang menjadi realitas dan pengalaman yang dialami individu, mengungkapkan dan memahami sesuatu yang tidak nampak dari pengalaman subjektif individu. Oleh karenanya, peneliti tidak dapat memasukkan dan mengembangkan asumsi-asumsinya di dalam penelitiannya.

Penelitian tidak akan lengkap apabila tidak ada informan penelitian, maka dari itu untuk mempermudah suatu penelitian inti pokok masalah ialah adanya objek yang dijadikan sebagi informan dalam penelitian ini. Penentuan sampling dengan menggunakan snowball sampling yaitu teknik pengambilan sampel sumber data, yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar. Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu tersebut belum mampu memberikan data yang sangat memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan sebagai sumber data.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mereduksi data, menyajikan data lalu menarik kesimpulan (Subagyo & Kristian, 2023).

Teknik dapat dilihat sebagai sarana untuk melakukan pekerjaan teknis dengan hati-hati menggunakan pikiran untuk mencapai tujuan. Walaupun kajian sebenarnya merupakan upaya dalam lingkup ilmu pengetahuan, namun dilakukan untuk mengumpulkan data secara realistis secara sistematis untuk mewujudkan kebenaran. Metodologi penelitian adalah sarana untuk menemukan obat untuk masalah apa pun. Dalam hal ini, penulis mengumpulkan informasi tentang validasi sosial di era digital: pengalaman siswa SMA dan dampaknya terhadap kesehatan mental, artikel, jurnal, skripsi, tesis, ebook, dan lain-lain (Mayasari, 2025).

Karena membutuhkan bahan dari perpustakaan untuk sumber datanya, maka penelitian ini memanfaatkan penelitian kepustakaan. Peneliti membutuhkan buku, artikel ilmiah, dan literatur lain yang berkaitan dengan topik dan masalah yang mereka jelajahi, baik cetak maupun online (Nurazizah, 2026).

Mencari informasi dari sumber data memerlukan penggunaan teknik pengumpulan data. Amir Hamzah dalam (Arifudin, 2023) mengklaim bahwa pendataan merupakan upaya untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan pokok bahasan yang diteliti. Penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data. Secara khusus, penulis memulai dengan perpustakaan untuk mengumpulkan informasi dari buku, kamus, jurnal, ensiklopedi, makalah, terbitan berkala, dan sumber lainnya yang membagikan pandangan validasi sosial di era digital: pengalaman siswa SMA dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Lebih lanjut Amir Hamzah dalam (Asitoh, 2025) mengatakan bahwa pengumpulan data diartikan berbagai usaha untuk mengumpulkan fakta-fakta yang berkaitan dengan topik atau pembahasan yang sedang atau akan digali. Rincian tersebut dapat ditemukan dalam literatur ilmiah, penelitian, dan tulisan-tulisan ilmiah, disertasi, tesis, dan sumber tertulis lainnya. Menurut (Awaludin, 2023) bahwa pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai keadaan, menggunakan sumber yang berbeda, dan menggunakan teknik yang berbeda.

Adapun Sopwandin dalam (Mayasari, 2023) menjelaskan bahwa pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi, dengan kegiatan analisis data yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Observasi adalah bagian dari proses penelitian secara langsung terhadap fenomena-fenomena yang hendak diteliti (Erfiyana, 2025). Dengan metode ini, peneliti dapat melihat dan merasakan secara langsung suasana dan kondisi subyek penelitian. Hal-hal yang diamati dalam penelitian ini adalah tentang validasi sosial di era digital: pengalaman siswa SMA dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Teknik wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan menggunakan berbagai pedoman baku yang telah ditetapkan, pertanyaan disusun sesuai dengan kebutuhan informasi dan setiap pertanyaan yang diperlukan dalam mengungkap setiap data-data empiris (Awaludin, 2024).

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan-catatan tertulis yang ada (Alammy, 2025). Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah,

notula rapat, dan catatan harian. Menurut Moleong dalam (Mayasari, 2024) bahwa metode dokumentasi adalah cara pengumpulan informasi atau data-data melalui pengujian arsip dan dokumen-dokumen. Lebih lanjut menurut (Rosmayati, 2025) bahwa strategi dokumentasi juga merupakan teknik pengumpulan data yang diajukan kepada subyek penelitian. Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode dokumentasi ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang keadaan lembaga (obyek penelitian) yaitu validasi sosial di era digital: pengalaman siswa SMA dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Moleong dikutip (Maulana, 2025) menjelaskan bahwa data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun Syarifah et al dalam (Kartika, 2020) menjelaskan reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi yang sistematis, dan kesimpulan ditarik berdasarkan temuan penelitian. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yakni membandingkan informasi dari para narasumber. Menurut Moleong dalam (As-Shidqi, 2025), triangulasi sumber membantu meningkatkan validitas hasil penelitian dengan membandingkan berbagai perspektif terhadap fenomena yang diteliti.

Menurut Muhadjir dalam (Judijanto, 2025) menyatakan bahwa analisis data merupakan kegiatan melakukan, mencari dan menyusun catatan temuan secara sistematis melalui pengamatan dan wawancara sehingga peneliti fokus terhadap penelitian yang dikajinya. Setelah itu, menjadikan sebuah bahan temuan untuk orang lain, mengedit, mengklasifikasi, dan menyajikannya. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi meliputi teknik dan sumber. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman dalam (Romdoniyah, 2024) terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti bahwasanya pengalaman siswa SMA dalam mencari validasi sosial di media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental yaitu:

Pengalaman Siswa SMA Dalam Mencari Validasi Sosial Melalui Media Sosial

Media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan pengguna untuk melakukan pembuatan dan pertukaran konten. Menurut Andlika dikutip (Safar, 2026) bahwa media sosial merupakan platform yang memungkinkan penggunaanya untuk merepresentasikan dirinya dengan berbagi, melakukan interaksi, berkomunikasi dengan pengguna lainnya, dan membentuk ikatan sosial secara virtual dengan menggunakan internet. Menurut Kaplan dan Haenlein dikutip (Kartika, 2026) bahwa media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas landasan ideologis dan teknis Web 2.0, hal tersebut memberikan kemungkinan adanya penciptaan dan pertukaran konten yang produksi oleh user atau pengguna, bergerak cepat dan kuat.

Antony Mayfield dikutip (Supriatna, 2025) berpendapat jika media sosial adalah media yang memudahkan penggunaanya untuk berpartisipasi, berbagi serta menciptakan peran, khususnya pada blog, jejaring sosial, wiki/ensiklopedia online, forum-forum maya, termasuk juga virtual worlds (dengan avatar/karakter 3D). Diutarakan oleh Kotler &

Keller dikutip (Kartika, 2023), ada 3 platform utama yang dimiliki oleh media sosial, diantaranya: *Online Communities and Forum*, *Blogs*, dan *Social Networks*. Sedangkan beberapa karakteristik yang ada pada media sosial, antara lain: partisipasi aktif yang memungkinkan pengguna lain untuk kontribusi dan memberikan umpan balik dari pengguna yang memiliki ketertarikan, keterbukaan, percakapan dua arah, komunitas, dan keterhubungan.

Validasi sosial merupakan kebutuhan individu untuk merasa diterima, diakui, dan dihargai oleh orang lain. Dalam media sosial, validasi hadir melalui simbol digital seperti likes, komentar, dan jumlah pengikut. Sebagian besar siswa menyatakan merasa senang ketika foto atau video yang diunggah mendapat banyak likes dan komentar. Beberapa siswa mengaku sering memeriksa jumlah *viewers story* atau mengecek siapa yang memberi respons.

Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa SMA menjadikan media sosial sebagai ruang penilaian diri. Nilai diri yang bergantung pada respons orang lain cenderung tidak stabil. Ketika pujian datang, mereka merasa baik. Ketika respons menurun, mereka merasa kurang berharga. Karena itu, penting membangun harga diri yang berasal dari kemampuan, karakter, dan pencapaian nyata, bukan hanya dari penilaian digital.

Pengalaman siswa SMA dalam mencari validasi sosial melalui media sosial menunjukkan bahwa platform digital menjadi sarana penting untuk memperoleh pengakuan dan penerimaan sosial. Siswa merasa lebih percaya diri ketika mendapat respons positif, tetapi juga rentan mengalami kecemasan dan rendah diri ketika respons rendah. Oleh sebab itu, penggunaan media sosial perlu disertai kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang sehat.

Faktor yang mendorong siswa SMA mencari validasi sosial digital

Validasi sosial digital merupakan kebutuhan individu untuk memperoleh pengakuan, penerimaan, perhatian, atau penghargaan melalui interaksi di media sosial seperti likes, komentar, views, repost, dan jumlah pengikut. Pada remaja SMA, kebutuhan ini dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial.

Kruglanski dan Mayseless dikutip (Ulfah, 2019) mendefinisikan perbandingan sosial sebagai penilaian komparatif mengenai stimulus sosial pada dimensi tertentu. Festinger mengajukan teori proses perbandingan sosial untuk menjelaskan perbandingan komparatif yang berhubungan dengan opini dan kemampuan seseorang. Festinger dikutip (Ulfah, 2020) menyatakan bahwa individu termotivasi untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain yang spesifik atau umum untuk menilai situasi sosial mereka sendiri. Individu cenderung untuk membandingkan diri mereka dengan individu lain yang serupa dengan dirinya sendiri, sebab dengan melakukan hal tersebut, maka evaluasi yang lebih tepat mengenai opini maupun kemampuan yang dimilikinya dapat tersedia. Beberapa penelitian menemukan bahwa pilihan seseorang dalam membandingkan dirinya dengan orang lain dapat dipengaruhi oleh *self-esteem*, dimana seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah atau yang mengalami stress cenderung untuk membentuk perbandingan dengan orang yang dianggapnya memiliki posisi atau keadaan yang lebih rendah dari dirinya.

Perbandingan sosial atau disebut juga social comparison adalah sebuah teori yang menjelaskan bahwa terdapat dorongan bawaan dari diri individu untuk melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan individu lain. Hal ini dilakukan dalam rangka

mengevaluasi perkembangan individu tersebut dan menjadi unggul dalam berbagai aspek kehidupan (Jeyanthi, 2022).

Perbandingan sosial adalah sebuah proses psikologis di mana individu menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan kondisi, kemampuan, atau pendapat mereka dengan orang lain. Konsep ini pertama kali diusulkan oleh Leon Festinger pada tahun 1954 dalam teorinya yang dikenal sebagai *Social Comparison Theory*. Menurut Festinger, perbandingan sosial adalah kebutuhan dasar manusia untuk mengevaluasi diri mereka, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam upayanya untuk memperoleh penilaian yang lebih objektif mengenai diri sendiri, individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki standar atau kondisi serupa. Menurut Festinger dikutip (Arifudin, 2026), ada dua alasan utama mengapa individu melakukan perbandingan sosial: pertama, untuk memperoleh informasi yang lebih akurat mengenai kemampuan atau nilai diri mereka; dan kedua, untuk meningkatkan atau mempertahankan harga diri mereka. Dalam konteks ini, perbandingan sosial menjadi alat evaluasi yang sangat penting bagi individu untuk memahami posisi mereka dalam kelompok sosial mereka.

1) Faktor Internal

a. Pencarian Identitas Diri

Remaja berada pada fase pembentukan jati diri. Mereka cenderung mencari umpan balik dari lingkungan untuk memahami siapa dirinya dan bagaimana dipersepsikan orang lain. Kajian tentang perkembangan identitas remaja menunjukkan media sosial menjadi salah satu ruang penting dalam eksplorasi identitas (Avci et al, 2025).

b. Harga Diri yang Belum Stabil

Siswa dengan *self-esteem* yang belum kuat lebih mudah menjadikan respons digital sebagai ukuran nilai diri. Ketika mendapat respons positif, rasa percaya diri naik; saat respons rendah, mood dapat turun.

c. Kebutuhan Akan Penghargaan

Menurut teori kebutuhan Abraham Maslow, manusia memiliki kebutuhan akan penghargaan dan pengakuan. Pada remaja, kebutuhan ini sering muncul lebih kuat karena fase perkembangan sosial.

d. Rasa Kesepian dan Ingin Terhubung

Sebagian remaja menggunakan media sosial untuk merasa terhubung dan tidak terasing. Studi terbaru menunjukkan media sosial juga bisa menjadi sarana connection-seeking bagi remaja, bukan hanya sumber risiko (Alluhidan et al, 2022).

2) Faktor Eksternal

a. Pengaruh Teman Sebaya

Penerimaan kelompok teman sangat penting pada usia SMA. Jika lingkungan menilai popularitas digital sebagai sesuatu yang penting, siswa bisa terdorong ikut mencari validasi.

b. Budaya Angka di Media Sosial

Platform digital menampilkan likes, followers, views, dan komentar sebagai indikator popularitas. Sistem ini dapat memperkuat perilaku mencari pengakuan eksternal. Sejumlah review menilai dampak media sosial bergantung pada desain platform dan pola penggunaan (Sala et al, 2024).

c. Perbandingan Sosial

Melihat pencapaian, penampilan, atau gaya hidup orang lain dapat memicu siswa membandingkan diri. Ini merupakan salah satu jalur yang sering dikaitkan dengan distress psikologis pada remaja.

d. Kurangnya Dukungan Offline

Jika siswa merasa kurang didengar di rumah atau sekolah, mereka dapat mencari perhatian dan penghargaan di ruang digital.

3) Faktor Digital Modern

a. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Rasa takut tertinggal tren, pergaulan, atau informasi membuat siswa terus memantau media sosial dan ingin tetap terlihat aktif.

b. *Reward Instan*

Notifikasi dan respons cepat memberi rasa senang sesaat, sehingga perilaku posting untuk validasi dapat berulang.

Dampak Validasi Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa

Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti berperan penting dalam kesehatan mental remaja, karena menjadi sumber penerimaan dan rasa memiliki. Oleh karena itu, validasi sosial menjadi salah satu kebutuhan utama dalam perkembangan psikososial siswa (Akbar et al, 2018).

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik. Gangguan mental emosional dapat dipahami sebagai kondisi psikologis ketika individu mengalami perubahan emosi signifikan seperti kecemasan, depresi, dan stres yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari apabila tidak ditangani (Ulfah, 2023). Kondisi ini juga berkaitan dengan kesejahteraan emosional dan kemampuan individu menghadapi tekanan hidup; ketika gejala muncul berulang atau semakin intens, hal tersebut mengindikasikan adanya distress psikologis yang memerlukan skrining dan intervensi (Lubis et al, 2024).

Secara teoretis, hubungan antara validasi sosial dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial, kebutuhan akan penerimaan, serta konsep diri. Ketiga teori tersebut menunjukkan bahwa bagaimana individu memaknai dan merespons validasi sosial akan menentukan kondisi psikologisnya.

Dengan demikian, validasi sosial memiliki peran yang bersifat ganda (*dual effect*), yaitu dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental siswa, tergantung pada tingkat ketergantungan individu serta faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengembangkan konsep diri yang sehat dan tidak semata-mata bergantung pada penilaian sosial, serta didukung oleh lingkungan yang positif.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Validasi sosial di era digital menjadi fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa SMA. Melalui media sosial, siswa memperoleh pengakuan, perhatian, dan penerimaan dari lingkungan sebaya yang berperan penting dalam proses pembentukan identitas diri. Dalam batas yang wajar, validasi sosial dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan kepercayaan diri, rasa memiliki, serta dukungan emosional yang mendukung kesehatan mental. Namun, hasil kajian menunjukkan bahwa ketergantungan yang berlebihan terhadap validasi sosial digital justru berpotensi menimbulkan dampak

negatif. Siswa yang terlalu mengaitkan nilai dirinya dengan respons di media sosial cenderung mengalami kecemasan sosial, penurunan harga diri, serta tekanan psikologis. Fenomena perbandingan sosial yang intens, terutama melalui indikator seperti jumlah “like”, komentar, dan popularitas, dapat memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan risiko stres hingga depresi. Pengalaman siswa SMA dalam mencari validasi sosial juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti regulasi emosi dan konsep diri, maupun eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, dan intensitas penggunaan media sosial. Interaksi faktor-faktor tersebut menentukan apakah validasi sosial akan berdampak konstruktif atau justru destruktif terhadap kesehatan mental siswa.

Dengan demikian, validasi sosial di era digital memiliki sifat ambivalen, yakni dapat menjadi sumber penguatan psikologis sekaligus risiko gangguan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah, guru bimbingan konseling, orang tua, dan siswa untuk membangun kesadaran akan pentingnya penggunaan media sosial yang sehat, serta mengembangkan konsep diri yang tidak semata-mata bergantung pada penilaian eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam membantu penyelesaian hasil penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifatunnisa & Sundari. (2021). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 52–64.
- Akbar et al. (2018). Perlukah Kesehatan Mental Remaja ? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 75–88.
- Alammy, L. L. (2025). Peran Guru Terhadap Perkembangan Karakter Anak Usia Dini Di PAUD TKIT Nuralima. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(12), 4721–4736. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i12.3925>
- Alluhidan et al. (2022). Teen Talk: The Good, the Bad, and the Neutral of Adolescent Social Media Use. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction CSCW2*., 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1145/3686961>
- Andriyat, Z. (2024). Strategi Guru Dalam Pembelajaran Literasi Dasar Bagi Siswa Kelas IV Terhadap Peningkatan Membaca Abjad Di Sekolah Dasar. *Jurnal Primary Edu*, 2(1), 92–107.
- Andriyat, Z. (2025). Analisis Efektivitas Media Pembelajaran Interaktif Pada Pembelajaran Tematik Di Kelas Tiga Sekolah Dasar. *Jurnal Primary Edu*, 3(2), 220–230.
- Arifudin, O. (2020). *Psikologi Pendidikan (Tinjauan Teori Dan Praktis)*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Arifudin, O. (2023). Dampak Model Pembelajaran Cooperative Learning Terhadap Motivasi Belajar Guru Pendidikan Agama Islam. *Antologi Kajian Multidisiplin Ilmu (Al-Kamil)*, 1(1), 70–81.
- Arifudin, O. (2024). Peran Manajemen Sarana Dan Prasarana Dalam Meningkatkan Kinerja Guru Di Madrasah Aliyah. *Antologi Kajian Multidisiplin Ilmu (Al-Kamil)*, 2(3), 960–975.
- Arifudin, O. (2025). Why digital learning is the key to the future of education. *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)*, 3(4), 201–210.

- Arifudin, O. (2026). Penerapan Perencanaan Pembelajaran yang Berbasis pada Keterampilan Berpikir Kritis pada Siswa. *Tut Wuri Handayani: Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 66–76.
- As-Shidqi, M. H. (2025). Menggali Potensi Transformasi Islam Dan Perencanaan Pendidikan. *JUMADIL: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 1–15.
- Asitoh, A. (2025). Efektivitas Meronce Kartu Huruf Terhadap Kemampuan Mengenal Huruf Anak Usia Dini Di PAUD A. Sopyan Karawang. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 453–468.
- Avci et al. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10(1), 219–236.
- Awaludin, A. (2023). Strategi Guru Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Di PAUD Cendekia Muslim. *Plamboyan Edu*, 1(3), 257–269.
- Awaludin, A. (2024). Urgensi Manajemen Pendidikan Dalam Rangka Meningkatkan Mutu Pendidikan Islam Di Madrasah. *Jurnal Tahsinia*, 5(2), 253–271.
- Ayu & Kartika. (2021). Validasi Sosial dan Perilaku Remaja di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 8(1), 22–33.
- Erfiyana, E. (2025). Islamic School Financial Management: A Case Study of Islamic Junior High Schools in Rural Areas. *International Journal Of Science Education and Technology Management*, 4(2), 33–44.
- Erfiyana, E. (2026). Learning Management in order to Improve the Quality of Madrasah Aliyah Graduates. *Journal of General Education and Humanities*, 5(1), 1981–1992.
- Erlina. (2021). Kesejahteraan psikologis pada istri nelayan di kelurahan marunda kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 58-71.
- Jeyanthi. (2022). Social Media and Identity Formation-The Influence of Self-Presentation and Social Comparison. *Mind and Society*, 11(2), 138–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-202216>
- Judijanto, L. (2025). Ethics And Security In Artificial Intelligence And Machine Learning: Current Perspectives In Computing. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 3(2), 374–380.
- Kartika, I. (2020). Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Al-Amar*, 1(2), 137–150.
- Kartika, I. (2022). Dampak Motivasi Belajar Terhadap Mutu Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Al-Amar*, 3(3), 322–337.
- Kartika, I. (2023). Pengabdian Masyarakat Dalam Meningkatkan Literasi Digital Pendidikan Agama Islam Di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, 1(3), 153–167.
- Kartika, I. (2024). Upaya Meningkatkan Kinerja Guru Melalui Perencanaan Pembelajaran Berbasis Teknologi. *Jurnal Tahsinia*, 5(9), 1395–1407.
- Kartika, I. (2025). Penguatan Pengelolaan Lembaga Pendidikan Islam Berbasis Digital Untuk Meningkatkan Mutu Pembelajaran. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, 3(1), 51–65.
- Kartika, I. (2026). Implementasi Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Teknologi Informasi Untuk Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Al-Amar*, 7(1), 1–15.
- Karwati, K. (2026). Penggunaan Puzzle Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Anak Usia 4–5 Tahun Di PAUD A. Sopyan. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(3), 1550–1564.
- Lubis et al. (2024). Peran guru dalam mewujudkan lingkungan sekolah zero bullying terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. *Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 620–629.
- Maulana, A. (2025). Strategi Manajemen Pendidikan Berbasis Filsafat Ekonomi untuk

- Sustainable Organizational Development. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1–7.
- Mayasari, A. (2023). Implementasi Model Inkuiri Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Primary Edu*, 1(3), 382–397.
- Mayasari, A. (2024). Optimizing Student Management to Improve Educational Service Quality: A Qualitative Case Study in Integrated Islamic Elementary Schools. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 799–808.
- Mayasari, A. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Media Benda Konkret Di Kelas V MI Tarbiyah Islamiyyah Tirta Makmur. *Jurnal Primary Edu*, 3(1), 124–137.
- Mayasari, A. (2026). Technology-Based Learning Innovation To Improve The Quality Of Education In The Digital Era. *International Journal of Social Science, Educational, Economics, Agriculture Research and Technology (IJSET)*, 5(3), 1646–1654.
- Nurazizah, S. (2026). The Role Of Teachers In Instilling Disciplined Character In Early Childhood 5-6 Years Old At Darussalam Early Childhood Education Center. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 5(1), 1–13.
- Nurlela et al. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Sosial Anak Di Era Digital. *Jurnal Neo Societal*, 9(4), 185–194.
- Putri et al. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Diri Remaja. *AL MUNIR: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 14(1), 75–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/amj-kpi.v14i1.5880>
- Ratnaningsih, Y. (2026). Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Alam Dalam Rangka Mengembangkan Kognitif Anak Pada Kelompok B PAUD Nurulzulam. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(3), 1535–1549.
- Romdoniyah, F. F. (2024). Implementasi Kebijakan Education Mangement Information System (EMIS) Di Seksi PD. Pontren Pada Kemenag Kota Bandung. *Jurnal Tahsinia*, 5(6), 953–965.
- Rosmayati, S. (2025). Integrasi Filsafat Manajemen dalam Peningkatan Efektivitas Ekonomi Pendidikan di Organisasi Modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan (ILPEN)*, 4(1), 1–6.
- Safar, M. (2026). The Effectiveness of Multimodal Gamified Learning Platforms in Enhancing Student Engagement and Computational Thinking Skills in K-12 Classrooms: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Educational Research Excellence*, 5(1), 972–981. <https://doi.org/https://doi.org/10.55299/ijere.v5i1.1811>
- Sala et al. (2024). Computers in Human Behavior Reports Social Media Use and adolescents ' mental health and well-being : An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- Subagyo & Kristian. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Garut: CV. Aksara Global Akademia.
- Sulianta, F. (2025). *Ego dan Media Sosial*. Bandung: Feri Sulianta Press.
- Supriatna, U. (2025). Technology-Based Learning Management In Improving Learning Outcomes In Junior High Schools. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 4(2).
- Supriatna, U. (2026). The Role Of Teachers In Improving The Quality Of Learning In Madrasah Tsanawiyah. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 5(1), 45–56.
- Ulfah, U. (2019). Peran Konselor Dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia*, 1(1), 92–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.57171/jt.v1i1.45>

- Ulfah, U. (2020). Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Kurikulum 2013. *Jurnal Tahsinia*, 1(2), 138–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.57171/jt.v1i2.189>
- Ulfah, U. (2021). Implikasi Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) Bagi Pemberdayaan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengembangkan Kompetensi Konselor. *Jurnal Tahsinia*, 2(1), 67–77. <https://doi.org/10.57171/jt.v2i1.293>
- Ulfah, U. (2022). Management of Child Friendly Schools To Develop Students Psychological Well Being. *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)*, 1(2), 43–48.
- Ulfah, U. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.