

PARADOKS MEDIA SOSIAL: ANTARA *SELF-ESTEEM*, *CYBERBULLYING*, DAN KONSELING *ONLINE*

Anisa Yulia Kurniawati

Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

Anisayulia873@gmail.com

Muhamad Nurdin

Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

Muhamadnurdin@uinponorogo.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan media sosial membawa dampak besar bagi generasi muda, baik dalam aspek positif maupun negatif. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknologi terhadap *self-esteem*, maraknya *cyberbullying*, sekaligus mengeksplorasi potensi positif melalui konseling *online* dan ruang digital pengembangan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah berbagai literatur ilmiah dan artikel populer terkait topik tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial cenderung menurunkan *self-esteem* remaja melalui perbandingan sosial yang tidak realistis dan memperbesar risiko *cyberbullying*, tetapi pada saat yang sama juga menyediakan peluang berupa akses konseling *online* yang fleksibel, inklusif, dan minim stigma. Dengan demikian, teknologi digital dapat dipahami sebagai pedang bermata dua, di mana dampaknya sangat bergantung pada bagaimana generasi muda menggunakannya serta sejauh mana literasi digital dapat diperkuat.

Kata Kunci: *Cyberbullying; Konseling Online; Self-Esteem.*

PENDAHULUAN

Generasi masa kini hidup di tengah derasnya arus globalisasi dan kemajuan teknologi digital. Kehadiran media sosial, aplikasi komunikasi, dan platform interaktif membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi.¹ Namun, teknologi bukanlah sesuatu yang netral, ia dapat menghadirkan tekanan sekaligus harapan². Di satu sisi, teknologi memunculkan persoalan baru seperti turunnya *self-esteem* akibat budaya perbandingan sosial, hingga maraknya *cyberbullying* yang melukai harga diri seseorang. Di sisi lain, teknologi justru membuka akses terhadap layanan konseling *online* dan

¹ M. Purnamasari and A. M. Thoriq, "Peran Media Dalam Pengembangan Dakwah Islam," *Muttaqien: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies* 2, no. 2 (2021): 87–99.

² Nurhasanah and Herni Pujiati, "Studi Literatur: Dampak Positif Dan Negatif Dalam Penggunaan Teknologi Media Sosial Pada Kalangan Remaja," *Humanies: Humanities, Management and Science Proceedings* 4, no. 2 (2024): 1176–1188.

menghadirkan banyak ruang positif berupa komunitas maupun akun edukatif yang berfokus pada pengembangan diri.

Media sosial sering menjadi cermin yang memperlihatkan standar ideal tentang kecantikan, kesuksesan, atau gaya hidup ³. Perbandingan sosial yang terus-menerus membuat banyak individu merasa dirinya kurang berharga ⁴. Kondisi ini menurunkan *self-esteem* atau rasa percaya diri. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan teori *Social Comparison* yang dikemukakan oleh Festinger, bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. ⁵

Lebih jauh lagi, teknologi juga memperluas ruang terjadinya *cyberbullying* ⁶. Anonimitas dan keterhubungan global mempermudah orang untuk menyebarkan ejekan, hinaan, atau ujaran kebencian. Dampaknya bukan hanya luka emosional sesaat, tetapi juga trauma jangka panjang, isolasi sosial, bahkan depresi.

Meski begitu, setiap tantangan selalu menghadirkan peluang ⁷. Perkembangan teknologi juga memberikan harapan melalui inovasi dalam layanan kesehatan mental. Konseling *online* kini menjadi solusi alternatif yang efektif. Dengan akses mudah, fleksibilitas waktu, dan minim stigma, layanan ini membantu individu mendapatkan pendampingan psikologis secara cepat dan inklusif. Di samping itu, marak pula akun media sosial, komunitas, dan platform *self-development* yang membagikan konten motivasi, edukasi kesehatan mental, dan tips pengembangan diri. Kehadiran ruang-ruang ini dapat membangun *self-esteem* yang lebih kuat, menumbuhkan kesadaran diri, serta menciptakan dukungan sosial yang positif.

Urgensi penelitian ini semakin jelas ketika kita melihat paradoks teknologi digital sebagai “pedang bermata dua”, di satu sisi, ia melemahkan *self-esteem* dan memperbesar peluang *cyberbullying*, namun di sisi lain ia menyediakan ruang konseling *online* dan komunitas positif yang dapat memperkuat kesehatan mental generasi muda. Jika dibiarkan, dampak negatif teknologi dapat melahirkan generasi rapuh yang mudah cemas, stres, dan kehilangan jati diri. Namun, bila dikelola dengan baik, teknologi justru dapat

³ Amanda Alfina and Christina Hari Soetjningsih, “Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram Dan Tiktok,” *Innovative: Journal of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 2508–2517.

⁴ Intan Verutika Priscilla Baun and Maria Nugraheni Mardi Rahayu, “Hubungan Social Comparison Dengan Self Esteem Pada Emerging Adult Di Kota Kupang Yang Mengakses Media Sosial,” *Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan & Konseling* 8, no. 1 (2023): 377–394.

⁵ Leon Festinger “A Theory of Social Comparison Processes,” *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117-140.

⁶ Desta Yuliantika, Hamid Mukhlis, and Kholid Alfarisi, “Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi,” *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2019): 1–10.

⁷ M. E Wibowo, *Profesi Konseling Abad 21* (Semarang: UNNES Press, 2018).

menjadi sarana penguatan diri, membangun resiliensi, dan melahirkan generasi yang lebih tangguh menghadapi ketidakpastian masa depan ⁸.

Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada dampak negatif media sosial terhadap *self-esteem* dan perilaku *cyberbullying*, sementara potensi positif teknologi digital seperti peran konseling *online* dalam membangun *self-esteem* masih jarang dikaji secara terpadu. Kekosongan ini menunjukkan perlunya kajian yang menempatkan media sosial sebagai fenomena paradoksal yaitu sumber risiko sekaligus sarana pemberdayaan psikologis.

Kebaruan kajian ini terletak pada pendekatannya yang menempatkan media sosial tidak sekadar sebagai faktor risiko psikologis, tetapi juga sebagai medium intervensi dan pemberdayaan melalui konseling *online*. Pendekatan integratif ini diharapkan dapat memperkaya wacana tentang kesehatan mental digital di kalangan remaja Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis secara kritis pengaruh teknologi digital terhadap *self-esteem* dan fenomena *cyberbullying*, sekaligus mengeksplorasi potensi positifnya melalui konseling *online* dan ruang pengembangan diri. Penelitian ini diharapkan memberikan dampak yang signifikan baik secara teoretis, praktis, maupun sosial. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi digital dengan memadukan teori *self-esteem*, *social comparison*, dan *cyberbullying* dalam satu kerangka yang komprehensif untuk memahami paradoks media sosial sebagai sumber risiko sekaligus sarana pemberdayaan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor, guru bimbingan konseling, dan praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan layanan konseling *online* yang adaptif terhadap karakter generasi digital. Sementara secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan literasi digital di kalangan remaja agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial, sehingga ruang digital dapat menjadi tempat yang aman, reflektif, dan mendukung penguatan *self-esteem*.

KAJIAN TEORI

A. *Self-Esteem*

Menurut Rosenberg, *self-esteem* adalah evaluasi menyeluruh yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, berupa sejauh mana seseorang menilai dirinya berharga,

⁸ Iradat Rayhan Sofyan, "The Relationship Between Social Media and Stress Levels of Adolescents in Indonesia," *Sinergi International Journal of Psychology* 1, no. 2 (2023): 108–119.

mampu, dan layak untuk dihargai.⁹ Konsep ini memandang *self-esteem* bukan sekadar perasaan sementara, tetapi sikap dasar yang relatif stabil mengenai diri, yang berpengaruh terhadap cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Rosenberg menekankan bahwa *self-esteem* memiliki dua dimensi utama, yaitu *self-esteem* individu, yang terkait dengan penilaian internal seseorang terhadap dirinya, serta *self-esteem* sosial, yang berkaitan dengan bagaimana individu merasa dihargai, diterima, dan diakui dalam kelompok sosialnya. Dengan demikian, *self-esteem* menjadi fondasi penting dalam kesehatan mental, karena tingkat harga diri yang rendah sering diasosiasikan dengan kerentanan terhadap depresi, kecemasan, dan masalah penyesuaian diri¹⁰.

Teori *self-esteem* Rosenberg dipilih karena mampu menjelaskan bagaimana individu menilai dirinya dalam konteks sosial yang terus berubah, termasuk di ruang digital. Dalam penelitian ini, teori tersebut relevan untuk memahami dinamika kepercayaan diri remaja ketika terpapar konten media sosial yang membentuk standar ideal dan memicu perbandingan sosial.

B. Cyberbullying

Beberapa literatur menyebutkan bahwa *cyberbullying* sering terjadi di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial. Seorang psikolog Norwegia, Dan Olweus, yang merupakan pelopor penelitian tentang bullying, mendefinisikan *cyberbullying* sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sistematis melalui media elektronik, di mana terdapat kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban¹¹. Kowalski dan Limber mendefinisikan *cyberbullying* sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang melalui penggunaan teknologi informasi atau komunikasi. Mereka menggarisbawahi bahwa *cyberbullying* dapat terjadi di berbagai platform, termasuk jejaring sosial, aplikasi pesan, dan situs web¹².

Teori dan konsep *cyberbullying* dari Olweus serta Kowalski & Limber digunakan karena keduanya menyoroti aspek kekuasaan dan pengulangan dalam perilaku agresif digital. Perspektif ini relevan untuk menjelaskan bagaimana anonimitas dan ketimpangan

⁹ M. Rosenberg. *Society and the Adolescent Self-Image*. (New Jersey: Princeton University Press, 1965)

¹⁰ J.F. Sowislo and U. Orth, "Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies," *Psychological Bulletin*, 139, no. 1 (2013), <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0028931>.

¹¹ Dan Olweus, "Cyberbullying: An Overrated Phenomenon?," *European Journal of Developmental Psychology* 10, no. 2 (2013): 249–257.

¹² R.M. Kowalski and S.P. Limber, "Psychology of Bullying in the Digital Age: A Review of the Literature," *International Journal of Bullying Prevention* 1, no. 1 (2013): 32–47.

kekuasaan di media sosial dapat memperburuk dampak psikologis, termasuk penurunan *self-esteem*.

C. *Social Comparison*

Teori *Social Comparison* yang diperkenalkan oleh Festinger menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dan mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan diri dengan orang lain.¹³ Proses perbandingan ini dapat berbentuk *upward comparison* (membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih baik) maupun *downward comparison* (dengan individu yang dianggap lebih rendah). Dalam konteks *media sosial*, remaja lebih sering terpapar *upward comparison* yakni membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih sukses atau lebih menarik sehingga menimbulkan rasa rendah diri dan menurunkan *self-esteem*. Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan erat dengan meningkatnya perbandingan sosial dan rendahnya kepercayaan diri pada remaja¹⁴.

Teori *social comparison* dipilih karena memberikan kerangka konseptual untuk memahami mekanisme psikologis di balik hubungan antara penggunaan media sosial dan penurunan *self-esteem*. Dalam konteks penelitian ini, teori ini menjelaskan bagaimana paparan terhadap citra ideal di media sosial dapat menciptakan perasaan kurang berharga dan menurunkan harga diri.

D. *Konseling Online*

Konseling *online* merupakan bentuk layanan konseling yang memanfaatkan teknologi digital, seperti aplikasi pesan, video *call*, maupun platform khusus kesehatan mental, untuk memberikan pendampingan psikologis tanpa harus bertemu langsung. Konseling berbasis internet terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres, karena memberikan akses yang lebih mudah, fleksibilitas waktu, serta mengurangi stigma yang sering melekat pada layanan konseling tatap muka.¹⁵ Keunggulan lain dari konseling *online* adalah jangkauannya yang luas, biaya yang relatif lebih terjangkau, dan anonimitas yang membuat klien merasa lebih

¹³ Leon Festinger "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117-140.

¹⁴ E.A Vogel et al., "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem," *Psychology of Popular Media Culture* 3, no. 4 (2014): 206-22.

¹⁵ Barak et al., "A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions," *Journal of Technology in Human Services* 26, no. 4 (2008): 109-160.

aman untuk terbuka ¹⁶. Dengan demikian, konseling *online* dapat dipahami sebagai inovasi penting yang menjawab keterbatasan akses layanan kesehatan mental, terutama bagi generasi muda yang akrab dengan teknologi digital.

Konsep konseling *online* digunakan karena menawarkan pendekatan intervensi yang relevan dengan karakter generasi digital. Melalui teori ini, penelitian ini berupaya menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya menjadi sumber masalah psikologis, tetapi juga dapat menjadi bagian dari solusi untuk memperkuat *self-esteem* dan mengurangi dampak negatif *cyberbullying*.

HASIL

Penelitian yang dilakukan Reynaldo dan Sari menemukan bahwa pada kelompok usia dewasa awal (18-25 tahun), intensitas penggunaan TikTok berpengaruh positif terhadap *self-esteem*. ¹⁷ Artinya, semakin sering menggunakan TikTok, kecenderungan untuk merasa lebih percaya diri juga meningkat, terutama ketika konten yang dikonsumsi bersifat motivatif atau *self-affirming*. Ini menunjukkan bahwa tidak selalu penggunaan media sosial membawa efek negatif pada kepercayaan diri, tergantung jenis konten dan sikap pengguna terhadap media tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan Ningsih terhadap mahasiswa di institusi pendidikan Islam, ditemukan bahwa ada korelasi kuat dan signifikan antara *self-esteem* dan perilaku *cyberbullying*. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung menjadi korban atau pelaku *cyberbullying*, atau lebih mudah terdampak secara psikologis ketika dihadapkan pada perilaku *online* negatif. ¹⁸ Ini mempertegas bahwa *cyberbullying* bukan hanya fenomena sosial, tetapi berpengaruh langsung terhadap kondisi psikologis.

Selanjutnya, penelitian oleh Sakroni dan Kartika juga menunjukkan bahwa siswa SMP yang mengalami *cyberbullying* melaporkan efek emosional seperti takut, malu, dan stres, bahkan ketika insiden berlangsung dalam skala yang dipandang kecil atau sering dianggap ringan. ¹⁹ Selain itu, penelitian lain mengungkap bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat adiksi moderat ke media sosial dan lebih dari setengah dari

¹⁶ A.P Nugraha and B.D. Wiyono, "Efektivitas Konseling Online Dalam Menangani Permasalahan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Konseling Indonesia* 6, no. 2 (2021): 55–63.

¹⁷ Reynaldo and Meylisa Permata Sari. "Intensitas Penggunaan TikTok dan Self-Esteem: Studi pada Dewasa Awal" *Jurnal Humanipreneur* 2, no.2 (2023): 10-14.

¹⁸ Wirda Ningsih. "The self esteem and cyberbullying behaviour of islamic students on social media," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 5, no.2 (2024): 125-134.

¹⁹ Sakroni and Tuti Kartika. "Eksplorasi Perilaku Cyberbullying di Kalangan Siswa SMP Di Bekasi Jawa Barat," *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial* 14, no. 3 (2025): 262-286

mereka memiliki *self-esteem* yang sangat rendah²⁰. Hasil-hasil ini mengilustrasikan bahwa meski ada efek positif, banyak remaja dan dewasa muda yang mengalami tekanan nyata atas penggunaan teknologi digital dan media sosial.

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak ganda terhadap *self-esteem* generasi muda. Studi mengenai intensitas penggunaan TikTok, misalnya, memperlihatkan bahwa platform tersebut justru dapat meningkatkan kepercayaan diri ketika pengguna lebih banyak berinteraksi dengan konten motivasi dan *self-affirmation*. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak semua bentuk keterlibatan digital bersifat destruktif, kualitas dan jenis konten yang dikonsumsi berperan penting dalam menentukan arah pengaruh media sosial terhadap kesehatan psikologis²¹. Hal ini menegaskan perlunya literasi digital yang lebih menekankan pada kemampuan memilih dan menyaring konten yang bermanfaat bagi pengembangan diri.

Di sisi lain, penelitian yang menghubungkan *self-esteem* dengan perilaku *cyberbullying* memperlihatkan keterkaitan erat antara kerentanan psikologis dan interaksi negatif di dunia maya. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih rentan menjadi korban maupun pelaku *cyberbullying*²². Fenomena ini memperkuat pandangan bahwa *cyberbullying* bukan sekadar perilaku menyimpang di ruang digital, melainkan bagian dari dinamika psikososial yang kompleks.

Selanjutnya, hasil penelitian mengenai adiksi media sosial dan dampaknya terhadap harga diri menunjukkan risiko serius apabila penggunaan media digital tidak terkendali. Ketika intensitas penggunaan berubah menjadi adiksi, *self-esteem* cenderung menurun drastis, disertai meningkatnya stres dan perasaan terisolasi. Kondisi ini menegaskan bahwa teknologi digital memang berpotensi menciptakan tekanan psikologis apabila tidak digunakan secara bijak. Namun, keberadaan konseling online serta komunitas digital yang suportif membuka ruang solusi yang lebih inklusif dan mudah diakses. Dengan memanfaatkan peluang ini, generasi muda tidak hanya mampu meminimalkan dampak negatif teknologi, tetapi juga mengolahnya menjadi sarana penguatan diri dan pembangunan resiliensi di era digital.

²⁰ Muhammad Ari Arfianto et al., "Adiksi Media Sosial Sebagai Penyebab Harga Diri Rendah Pada Usia Dewasa Muda," *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 12, no. 1 (2024): 52–63.

²¹ P.M. Valkenburg and J. Peter, "Online Communication among Adolescents: An Intergrated Model of Its Attraction," *Journal of Adolescent Health* 48, no. 2 (2011): 121–27.

²² J.W. Patchin and S. Hinduja, "Cyberbullying and Self-Esteem," *Journal of School Health* 80, no. 12 (2010): 614–21.

Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh ganda terhadap self-esteem dan perilaku remaja di ruang digital. Di satu sisi, paparan terhadap konten yang menampilkan standar kesuksesan dan kecantikan yang tidak realistis mendorong terjadinya *upward social comparison*, yang berujung pada penurunan kepercayaan diri dan munculnya perasaan tidak berharga. Fenomena ini sejalan dengan teori *Social Comparison* yang dikemukakan oleh Festinger, di mana individu menilai dirinya dengan membandingkan pada orang lain yang dianggap lebih baik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa media sosial bukan hanya tempat berbagi informasi, tetapi juga arena pembentukan identitas dan validasi diri yang memengaruhi konstruksi harga diri seseorang.

Namun demikian, penelitian lain menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu membawa dampak negatif terhadap kepercayaan diri. Ketika pengguna berinteraksi dengan konten yang bersifat positif, seperti motivasi, edukasi, atau pengembangan diri, maka media sosial justru dapat meningkatkan *self-esteem* dan memperkuat pandangan positif terhadap diri. Temuan ini memperlihatkan bahwa dampak media sosial bersifat kontekstual, sangat bergantung pada pola penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, serta kemampuan individu dalam melakukan kontrol diri. Dengan demikian, literasi digital menjadi faktor mediasi penting yang menentukan apakah teknologi akan menjadi sumber tekanan psikologis atau sarana pemberdayaan diri.

Keterkaitan antara *self-esteem* dan *cyberbullying* juga menegaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku agresif di dunia maya, baik sebagai korban maupun pelaku. Individu dengan *self-esteem* rendah lebih mudah merasa terancam, tersinggung, atau mencari kompensasi melalui perilaku menyerang untuk memperoleh pengakuan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* bukan hanya permasalahan sosial, melainkan juga cerminan dari ketidakseimbangan psikologis yang muncul akibat rendahnya penerimaan diri di ruang digital.

Paradoks media sosial sebagai “pedang bermata dua” menjadi semakin jelas, di satu sisi menimbulkan risiko psikologis seperti stres, kecemasan, dan rendahnya harga diri, tetapi di sisi lain menghadirkan peluang bagi peningkatan kesejahteraan mental melalui konseling *online* dan komunitas digital yang suportif. Teknologi digital dapat menjadi sarana intervensi psikologis yang efektif karena menawarkan akses yang luas, fleksibilitas waktu, serta anonimitas yang membuat individu lebih nyaman untuk

membuka diri. Dalam konteks ini, konseling *online* membuktikan bahwa media sosial tidak semata-mata menjadi penyebab masalah psikologis, tetapi juga dapat berfungsi sebagai bagian dari solusi.

Dalam konteks Indonesia, fenomena ini menjadi semakin kompleks karena budaya masyarakat yang cenderung kolektivistik membuat individu sangat memperhatikan pandangan sosial terhadap dirinya. Pola budaya ini memperkuat pengaruh perbandingan sosial di media digital dan menjadikan validasi dari orang lain sebagai faktor penting dalam pembentukan harga diri. Oleh karena itu, intervensi berbasis konseling *online* di Indonesia perlu mempertimbangkan nilai-nilai budaya seperti empati, kebersamaan, dan dukungan komunitas agar proses konseling lebih kontekstual dan diterima oleh konseli.

Dengan demikian, pembahasan ini memperlihatkan bahwa media sosial tidak dapat dipandang hanya sebagai faktor penyebab menurunnya kesehatan mental, tetapi juga sebagai ruang yang potensial untuk membangun kesadaran diri dan resiliensi psikologis. Literasi digital, penguatan *self-esteem*, serta pemanfaatan konseling *online* menjadi kunci agar generasi muda mampu menavigasi tantangan era digital secara sehat dan produktif.

PENUTUP

Teknologi digital dan media sosial memiliki dampak ganda terhadap generasi muda. Di satu sisi, intensitas penggunaan media sosial berpotensi menurunkan *self-esteem* melalui perbandingan sosial yang tidak realistis serta memperbesar peluang terjadinya *cyberbullying* yang melukai kesehatan mental. Namun di sisi lain, teknologi juga membuka ruang positif berupa konseling *online*, komunitas digital, dan konten edukatif yang mendukung pengembangan diri serta penguatan kepercayaan diri. Dengan demikian, teknologi dapat dipandang sebagai pedang bermata dua, di mana pengaruhnya sangat ditentukan oleh cara generasi muda menggunakannya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya berfokus pada studi pustaka, tetapi juga melakukan penelitian lapangan dengan melibatkan remaja sebagai responden agar diperoleh gambaran empiris yang lebih kuat, serta mengeksplorasi efektivitas konseling *online* dalam konteks budaya lokal sehingga solusi yang ditawarkan lebih relevan dengan kebutuhan generasi muda di Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfina, Amanda, and Christina Hari Soetjiningsih. "Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram Dan Tiktok." *Innovative: Journal of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 2508–17.
- Arfianto, Muhammad Ari, Muhammad Rosyidul Ibad, Sri Widowati, and Ela Handayani. "Adiksi Media Sosial Sebagai Penyebab Harga Diri Rendah Pada Usia Dewasa Muda." *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 12, no. 1 (2024): 52–63.
- Barak, A., L. Hen, M. Bonniel-Nissim, and N. Shapira. "A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions." *Journal of Technology in Human Services* 26, no. 4 (2008): 109–60.
- Baun, Intan Verutika Priscilla, and Maria Nugraheni Mardi Rahayu. "Hubungan Social Comparison Dengan Self Esteem Pada Emerging Adult Di Kota Kupang Yang Mengakses Media Sosial." *Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan & Konseling* 8, no. 1 (2023): 377–94.
- Kowalski, R.M., and S.P Limber. "Psychology of Bullying in the Digital Age: A Review of the Literature." *International Journal of Bullying Prevention* 1, no. 1 (2013): 32–47.
- Nugraha, A.P, and B.D. Wiyono. "Efektivitas Konseling Online Dalam Menangani Permasalahan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Konseling Indonesia* 6, no. 2 (2021): 55–63.
- Nurhasanah, and Herni Pujiati. "Studi Literatur: Dampak Positif Dan Negatif Dalam Penggunaan Teknologi Media Sosial Pada Kalangan Remaja." *Humanies: Humanities, Management and Science Proceedings* 4, no. 2 (2024): 1176–88.
- Olweus, Dan. "Cyberbullying: An Overrated Phenomenon?" *European Journal of Developmental Psychology* 10, no. 2 (2013): 249–57.
- Patchin, J.W., and S. Hinduja. "Cyberbullying and Self-Esteem." *Journal of School Health* 80, no. 12 (2010): 614–21.
- Purnamasari, M., and A. M. Thoriq. "Peran Media Dalam Pengembangan Dakwah Islam." *Muttaqien: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies* 2, no. 2 (2021): 87–99.
- Reynaldo, and Meylisa Permata Sari. "Intensitas Penggunaan TikTok Dan Self-Esteem: Studi Pada Dewasa Awal." *Jurnal Humanipreneur* 2, no. 2 (2023): 10–14.

- Sofyan, Iradat Rayhan. "The Relationship Between Social Media and Stress Levels of Adolescents in Indonesia." *Sinergi International Journal of Psychology* 1, no. 2 (2023): 108–19.
- Sowislo, J.F., and U. Orth. "Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies." *Psychological Bulletin*, 139, no. 1 (2013). <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0028931>.
- Valkenburg, P.M., and J. Peter. "Online Communication among Adolescents: An Intergrated Model of Its Attraction." *Journal of Adolescent Health* 48, no. 2 (2011): 121–27.
- Vogel, E.A, J.P Rose, L.R Roberts, and K. Eckles. "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem." *Psychology of Popular Media Culture* 3, no. 4 (2014): 206–22.
- Wibowo, M. E. *Profesi Konseling Abad 21*. Semarang: UNNES Press, 2018.
- Yuliantika, Desta, Hamid Mukhlis, and Kholid Alfarisi. "Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi." *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2019): 1–10.