



JOURNAL OF CONTEMPORARY
GENDER AND CHILD STUDIES

Vol 5 No 1 Year 2026 Page 542-561

<https://zia-research.com/index.php/jcgscs>

Media Sosial dan Ibu Rumah Tangga:
Memahami Motivasi, Risiko, dan Kesehatan Mental Keluarga

Aulia Afriany¹, Ros Mayasari², Khairunnisa Syamsu³, Rindiani⁴

^{1,2,3,4} Institut Agama Islam Negeri Kendari, Indonesia

Email: auliaafriany@iainkendari.ac.id¹, mayasarigayo@gmail.com²,

khairunnisa@iainkendari.ac.id³, sukarmanrani84@gmail.com⁴

ARTICLE INFO

Kata Kunci

Ibu Rumah Tangga

Kesehatan Mental

Media Sosial

Penggunaan Media Sosial

Bermasalah

Transformasi Digital

ABSTRACT

The development of social media has transformed the domestic experience of housewives from a private space to a connected, interactive, and algorithm-based digital space. This article aims to synthesize social media use among housewives, motivations for use, risk factors for problematic social media use, and its implications for mental health. This study used a narrative review of the literature discussing social media, the role of housewives, psychosocial factors, family dynamics, and mental health in the context of digital transformation. Housewives use social media as a means of communication, seeking information on parenting and family health, social support, entertainment, self-expression, and digital economic empowerment. Motivations for use include the need for social affiliation, emotion regulation, boredom reduction, social validation, and access to parenting communities. Risk factors for problematic use include low self-esteem, loneliness, depression, anxiety, fear of missing out, impulsivity, low self-control, social comparison, family conflict, parenting stress, low family functioning, and platform design such as notifications, infinite scrolling, autoplay, and emotion-based algorithms. Uncontrolled use has implications for increased depression, anxiety, stress, decreased self-esteem, impaired self-concept, family conflict, and a decline in the quality of mother-child relationships due to technoforence. Social media plays an ambivalent role as both a source of support and a psychological risk factor for housewives.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah mengubah pengalaman domestik ibu rumah tangga dari ruang privat menjadi ruang digital yang terhubung, interaktif, dan berbasis algoritma. Artikel ini bertujuan menyintesis penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga, motivasi penggunaan, faktor risiko penggunaan media sosial yang bermasalah, serta implikasinya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan tinjauan naratif terhadap literatur yang membahas media sosial, peran ibu rumah tangga, faktor psikososial, dinamika keluarga, dan kesehatan mental dalam konteks transformasi digital. Media sosial digunakan ibu rumah tangga sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi pengasuhan dan kesehatan keluarga, dukungan sosial, hiburan, ekspresi diri, serta pemberdayaan ekonomi digital. Motivasi penggunaannya meliputi kebutuhan afiliasi sosial, regulasi emosi, pengurangan kebosanan, validasi sosial, dan akses terhadap komunitas *parenting*. Faktor risiko penggunaan yang bermasalah mencakup rendahnya harga diri, kesepian, depresi, kecemasan, *Fear of Missing Out*, impulsivitas, rendahnya kontrol diri, perbandingan sosial, konflik keluarga, stres pengasuhan, rendahnya fungsi keluarga, serta desain platform seperti notifikasi, *infinite scrolling*, *autoplay*, dan algoritma berbasis emosi. Penggunaan yang tidak terkontrol berimplikasi pada peningkatan depresi, kecemasan, stres, penurunan harga diri, gangguan konsep diri, konflik keluarga, serta penurunan kualitas relasi ibu-anak akibat *technoforence*. Media sosial memiliki peran ambivalen sebagai sumber dukungan sekaligus faktor risiko psikologis bagi ibu rumah tangga.

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara fundamental cara individu berkomunikasi, membangun identitas, serta mengelola relasi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Sejak kemunculan platform jejaring sosial awal seperti Friendster (2002), MySpace (2003), dan Facebook (2004), hingga evolusi menuju ekosistem algoritmik seperti Instagram, TikTok, dan YouTube Shorts pada

periode 2016–2025, ruang digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sosial modern (Montag dkk., 2019); (Kuss & Griffiths, 2017). Transformasi ini tidak hanya memengaruhi kelompok remaja dan dewasa muda, tetapi juga secara signifikan berdampak pada populasi ibu rumah tangga yang kini menjadi salah satu pengguna aktif media sosial secara global.

Dalam konteks perkembangan psikososial, ibu rumah tangga berada pada fase dewasa yang sarat dengan tuntutan peran multidimensional. Berdasarkan teori perkembangan dewasa, individu pada tahap ini menghadapi tugas utama berupa pemeliharaan relasi keluarga, pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, serta pencapaian keseimbangan antara identitas diri dan peran sosial (Erikson, 1982; (Lachman, 2004). Pada banyak kasus, peran ini berlangsung dalam kondisi keterbatasan dukungan sosial langsung, terutama pada keluarga inti di wilayah urban modern yang mengalami penurunan struktur *extended family* (McDaniel & Coyne, 2016). Kondisi tersebut mendorong ibu rumah tangga untuk mencari dukungan alternatif melalui ruang digital, khususnya media sosial.

Secara historis, penggunaan media sosial oleh ibu rumah tangga telah mengalami transformasi signifikan. Pada awal 2000an, media sosial terutama digunakan sebagai sarana komunikasi dasar dan rekoneksi sosial melalui platform seperti Facebook dan forum daring. Memasuki periode 2010–2015, fungsi media sosial berkembang menjadi sumber utama informasi pengasuhan, kesehatan anak, serta komunitas parenting berbasis pengalaman (Johnson, 2015). Namun, sejak 2016 hingga 2025, media sosial memasuki fase baru yang ditandai oleh algoritmisasi konten, budaya influencer, serta komodifikasi identitas ibu melalui fenomena “momfluencer economy” (Abidin, 2017). Pada fase ini, ibu rumah tangga tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga produsen konten dan pelaku ekonomi digital.

Perubahan ini membawa implikasi psikologis yang kompleks. Di satu sisi, media sosial menyediakan dukungan emosional, validasi sosial, serta peningkatan efikasi diri dalam peran pengasuhan (Hall & Liu, 2022). Namun di sisi lain, paparan terhadap konten parenting yang terkurasi secara idealistik dapat memicu proses *upward social comparison*, yang berkontribusi pada penurunan harga diri, peningkatan stres pengasuhan, serta gejala depresi dan kecemasan ((Nesi & Prinstein, 2015); Chae, 2018). Fenomena ini semakin diperkuat oleh desain platform berbasis algoritma yang mendorong keterlibatan emosional tinggi melalui *infinite scroll*, *personalized feed*, dan sistem umpan balik sosial seperti *likes* dan *comments* (Montag dkk., 2019).

Dalam kerangka teori *Uses and Gratifications*, ibu rumah tangga menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti pencarian informasi, regulasi emosi, hiburan, serta kebutuhan afiliasi sosial (Whiting & Williams, 2013). Namun, dalam konteks modern, motivasi tersebut tidak lagi bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor personal (*self-esteem*, *coping style*), faktor lingkungan (dukungan keluarga, isolasi sosial), serta faktor digital (desain algoritmik, budaya influencer) (Bányai dkk., 2017; Valkenburg dkk., 2022). Kombinasi faktor ini berpotensi menciptakan pola penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*), terutama pada individu dengan kerentanan psikologis tertentu.

Literatur juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada ibu rumah tangga dapat berdampak pada kesehatan mental keluarga secara lebih luas (Alwuqaysi dkk., 2022). Studi menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang tinggi dengan meningkatnya konflik keluarga, berkurangnya kualitas interaksi orang tua-anak, serta penurunan *mindfulness* dalam pengasuhan (Maihasni dkk., 2025); (McDaniel & Radesky, 2018). Dalam beberapa kasus, fenomena “*technoference*” gangguan interaksi akibat penggunaan teknologi dapat mengurangi kelekatan emosional antara ibu dan anak, yang pada akhirnya berdampak pada perkembangan psikososial anak (McDaniel & Coyne, 2016).

Selain itu, faktor sosio-kultural juga memainkan peran penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga. Dalam budaya kolektivistik, seperti di banyak negara Asia, terdapat tekanan sosial yang lebih besar terhadap peran ideal seorang ibu, yang dapat memperkuat kecenderungan perbandingan sosial dan *self-evaluation* berbasis norma sosial (Chae, 2015). Sementara itu, dalam konteks sosio-ekonomi, ibu rumah tangga dengan status ekonomi menengah ke bawah cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan dan pelarian stres, sedangkan kelompok dengan status ekonomi lebih tinggi lebih banyak menggunakannya untuk *self-branding* dan aktivitas ekonomi digital (Kuss & Griffiths, 2017).

Meskipun terdapat peningkatan signifikan dalam penelitian mengenai media sosial dan kesehatan mental, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi remaja dan dewasa muda, sementara kajian yang secara khusus mengeksplorasi ibu rumah tangga masih relatif terbatas dan terfragmentasi. Selain itu,

belum banyak studi yang mengintegrasikan dimensi historis perkembangan platform media sosial dengan perubahan psikologis pengguna dalam jangka panjang dari era awal jejaring sosial hingga ekosistem digital berbasis algoritma saat ini.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mengajukan tiga pertanyaan utama yaitu: Bagaimana penggunaan sosial media pada ibu rumah tangga; Faktor risiko apa saja yang berkontribusi terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah pada ibu rumah tangga; serta Bagaimana penggunaan media sosial berimplikasi pada kesehatan mental. Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, studi ini bertujuan untuk memberikan sintesis naratif yang komprehensif mengenai dinamika psikososial penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga, serta implikasinya terhadap kesehatan mental keluarga dalam konteks transformasi digital dari awal 2000-an hingga 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan tinjauan naratif (*narrative review*) untuk mensintesis literatur mengenai penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga. Literatur dikumpulkan dari basis data ilmiah internasional seperti Scopus, PubMed, dan Google Scholar (Assinghly, 2021), dengan kata kunci “social media use”, “housewives”, “mental health”, dan “problematic social media use”. Kriteria inklusi mencakup artikel peer-reviewed 10 tahun terakhir yang relevan dengan psikologi digital dan dinamika keluarga. Analisis dilakukan melalui sintesis tematik untuk mengidentifikasi pola motivasi, faktor risiko, dan implikasi kesehatan mental ibu rumah tangga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penggunaan Media Sosial pada Ibu Rumah Tangga

Penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga merupakan fenomena sosial-digital yang berkembang pesat seiring evolusi teknologi komunikasi sejak awal 2000-an hingga 2025. Pada fase awal kemunculan situs jejaring sosial seperti Friendster (2002), MySpace (2003), dan Facebook (2004), media sosial berfungsi terutama sebagai sarana komunikasi interpersonal dan rekoneksi sosial berbasis teks dan profil sederhana (Boyd & Ellison, 2007). Pada periode ini, ibu rumah tangga mulai menggunakan media sosial untuk mempertahankan hubungan sosial yang sebelumnya terbatas akibat beban peran domestik dan kurangnya mobilitas sosial.

Memasuki periode 2010–2015, perkembangan smartphone dan akses internet mobile memperluas fungsi media sosial menjadi ruang utama untuk pertukaran informasi, khususnya dalam konteks parenting dan kesehatan anak. Platform seperti Facebook Groups, YouTube, dan Pinterest menjadi sumber utama bagi ibu rumah tangga dalam mencari informasi pengasuhan, kesehatan keluarga, serta dukungan emosional dari komunitas daring (Johnson, 2015; (McDaniel & Coyne, 2016). Dalam konteks ini, media sosial mulai menggantikan sebagian fungsi dukungan sosial tradisional seperti keluarga besar dan komunitas lokal, terutama di wilayah urban.

Pada periode 2016–2025, media sosial mengalami transformasi menuju ekosistem algoritmik yang lebih kompleks. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube Shorts tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang produksi identitas digital. Ibu rumah tangga tidak lagi sekadar konsumen informasi, tetapi juga produsen konten melalui fenomena “momfluencer culture” dan “digital motherhood” (Abidin, 2017). Dalam konteks ini, pengalaman keibuan menjadi semakin terpublikasi, dikurasi, dan sering kali dimonetisasi, menciptakan bentuk baru dari representasi sosial ibu dalam ruang digital.

Studi terbaru menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari ibu rumah tangga, mencakup pencarian informasi kesehatan, pengasuhan anak, validasi sosial, hingga aktivitas ekonomi digital ((Kuss & Griffiths, 2017); (Kalesaran dkk., 2024). Namun, peningkatan intensitas penggunaan ini juga membawa konsekuensi psikologis, terutama terkait tekanan sosial, perbandingan sosial, dan ekspektasi “ibu ideal” yang direpresentasikan secara visual di media sosial (Chae, 2018).

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan terhadap penggunaan media sosial yang bersifat emosional dan kompulsif, terutama ketika media sosial digunakan sebagai sarana utama untuk mengatasi isolasi sosial atau stres pengasuhan. Dalam banyak kasus, media sosial berfungsi sebagai “digital coping space” yang menyediakan dukungan emosional instan, tetapi

juga berpotensi meningkatkan ketergantungan psikologis jika tidak diimbangi dengan interaksi sosial offline yang sehat (Montag dkk., 2019).

Studi juga menunjukkan bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan terhadap penggunaan media sosial sebagai mekanisme coping emosional. Dalam situasi isolasi sosial, stres pengasuhan, atau kurangnya dukungan pasangan, media sosial sering digunakan sebagai sarana pelarian emosional sementara. Meskipun dapat memberikan efek positif jangka pendek seperti pengurangan stres dan peningkatan dukungan sosial, penggunaan berlebihan dapat berkontribusi pada ketergantungan digital dan penurunan kesejahteraan psikologis (Valkenburg dkk., 2022).

Selain itu, fenomena *technoference*, yaitu gangguan interaksi keluarga akibat penggunaan perangkat digital, juga menjadi perhatian penting dalam konteks ibu rumah tangga. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi ibu-anak, menurunkan responsivitas emosional, serta mengganggu kelekatan dalam hubungan keluarga (Maihasni dkk., 2025); (McDaniel & Coyne, 2016).

Selain itu, penelitian kontemporer juga menunjukkan adanya pergeseran pola pencarian dukungan ibu dari komunitas Facebook menuju platform yang lebih privat dan berbasis kecerdasan buatan, karena alasan privasi dan minimnya judgment sosial (Sharmin & Afrin, 2026). Hal ini menunjukkan evolusi lanjutan dari ekosistem dukungan digital ibu rumah tangga.

Secara keseluruhan, perkembangan penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga dapat dipahami dalam tiga fase utama: (1) fase konektivitas sosial (2000–2008), (2) fase informasi dan komunitas parenting (2009–2015), dan (3) fase algoritmik dan identitas digital (2016–2025). Transisi ini mencerminkan perubahan dari media sosial sebagai alat komunikasi sederhana menjadi lingkungan digital yang kompleks dengan implikasi psikososial yang signifikan.

2. Motivasi Penggunaan Media Sosial pada Ibu Rumah Tangga

Perkembangan media sosial sejak awal tahun 2000an telah mengubah struktur komunikasi sosial, pola pencarian informasi, dan cara individu membangun relasi sosial, termasuk pada ibu rumah tangga. Pada fase awal kemunculan situs jejaring sosial, fungsi utama media sosial berfokus pada pemeliharaan hubungan sosial dan ekspresi identitas diri dalam ruang digital yang masih terbatas. Namun, memasuki era 2010 hingga 2025, platform seperti Instagram, YouTube, Twitter, dan TikTok memperluas fungsi media sosial menjadi ruang multifungsi yang mencakup hiburan, edukasi, pemasaran digital, hingga aktivitas ekonomi berbasis platform (Ghafar, 2024). Transformasi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan keluarga modern, termasuk dalam aktivitas sehari-hari ibu rumah tangga.

Dalam kerangka teoritis, motivasi penggunaan media sosial dapat dijelaskan melalui *Uses and Gratifications Theory* yang menekankan bahwa individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti informasi, hiburan, interaksi sosial, identitas diri, dan pelarian psikologis (Xu, 2022). Dalam konteks ibu rumah tangga, motivasi tersebut tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh tuntutan peran domestik yang mencakup pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, dan interaksi sosial terbatas di luar rumah (Jarman dkk., 2021).

Pada periode awal perkembangan media sosial (2005–2012), penggunaan oleh ibu rumah tangga didominasi oleh kebutuhan menjaga hubungan sosial dengan keluarga dan teman melalui platform seperti Facebook. Media sosial pada periode ini menjadi sarana utama untuk mempertahankan relasi interpersonal meskipun aktivitas sosial langsung terbatas akibat tanggung jawab domestik. Studi menunjukkan bahwa motivasi utama pada fase ini adalah *friendship maintenance* dan komunikasi interpersonal (Gao dkk., 2023). Dengan demikian, media sosial berfungsi sebagai jembatan sosial yang menghubungkan individu dengan lingkungan sosial yang lebih luas.

Memasuki periode 2013–2020, penggunaan media sosial oleh ibu rumah tangga mengalami peningkatan signifikan seiring dengan penetrasi smartphone dan internet mobile. Pada fase ini, media sosial tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga sebagai sumber utama informasi praktis yang diketahui kemudian tidak selamanya memberikan data yang valid (Cheong, 2022), khususnya terkait pengasuhan anak, kesehatan keluarga, pendidikan, dan kebutuhan rumah tangga. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial menjadi sumber informasi parenting yang dominan karena sifatnya yang cepat, mudah diakses, dan berbasis pengalaman nyata pengguna lain (Setyastuti dkk., 2019). Perubahan ini menunjukkan pergeseran motivasi dari sekadar komunikasi menjadi pencarian informasi (*information seeking behavior*).

Selain kebutuhan informasi, dukungan sosial menjadi motivasi penting dalam penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga. Komunitas daring memungkinkan pengguna memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta mendapatkan validasi sosial dari sesama ibu. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial digital dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi perasaan kesepian, terutama pada individu dengan keterbatasan interaksi sosial offline (Naslund dkk., 2020). Dengan demikian, media sosial berfungsi sebagai ruang kompensasi sosial bagi ibu rumah tangga yang mengalami keterbatasan interaksi langsung.

Pada periode 2020–2025, perkembangan platform visual seperti Instagram dan TikTok memperluas motivasi penggunaan media sosial. Ibu rumah tangga tidak hanya mengakses media sosial untuk kebutuhan informasi dan sosial, tetapi juga untuk hiburan, inspirasi gaya hidup, serta peluang ekonomi digital (Wolgast dkk., 2025). Studi menunjukkan bahwa media sosial memberikan peluang pemberdayaan ekonomi melalui aktivitas seperti pemasaran digital, *content creation*, dan usaha berbasis platform (Rahmadiana dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang produktivitas ekonomi bagi ibu rumah tangga modern.

Selain itu, motivasi penggunaan media sosial juga berkembang ke arah yang lebih kompleks. Wolgast dan Lundh (2025) menjelaskan bahwa pengguna media sosial terdorong oleh kebutuhan untuk memperoleh umpan balik sosial, mengurangi kebosanan, serta mengikuti dinamika algoritma yang menyajikan konten sesuai preferensi pengguna. Motivasi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sistem yang secara aktif membentuk perilaku pengguna melalui mekanisme algoritmik. Jarman, dkk. (2021) menambahkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan erat dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial (*social connectedness*), yang menjadi salah satu motivasi utama dalam penggunaan platform digital. Dalam konteks ibu rumah tangga, keterhubungan sosial ini menjadi penting karena dapat mengurangi isolasi sosial yang muncul akibat peran domestik yang dominan.

Secara keseluruhan, perkembangan media sosial dari awal 2000-an hingga 2025 menunjukkan adanya transformasi signifikan dalam motivasi penggunaan pada ibu rumah tangga. Jika pada awalnya media sosial digunakan terutama untuk komunikasi dan pemeliharaan relasi sosial, maka pada fase berikutnya motivasi tersebut berkembang menjadi pencarian informasi, dukungan sosial, hiburan, pengembangan identitas diri, hingga pemberdayaan ekonomi. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran multidimensional dalam kehidupan ibu rumah tangga modern, sekaligus menjadi faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan dinamika keluarga di era digital (Wolgast dkk., 2025).

3. Faktor Risiko Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah pada Ibu Rumah Tangga

Faktor Risiko Lingkup Personal

Perkembangan media sosial sejak awal tahun 2000an telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan. Jika dulu konsep jejaring sosial digital berorientasi pada komunikasi interpersonal dan pemeliharaan relasi sosial, namun, sejak kemunculan Instagram (2010), Snapchat (2011), TikTok (2016), dan platform berbasis algoritma pada dekade 2020-an, media sosial berkembang menjadi ruang yang tidak hanya menyediakan komunikasi, tetapi juga hiburan, pencarian informasi, validasi sosial, dan pembentukan identitas diri. Perubahan karakteristik platform ini turut meningkatkan risiko munculnya *problematic social media use* (PSMU) atau penggunaan media sosial yang bermasalah (Andreassen, 2015; Schivinsk, dkk., 2020; Dorresteijn dkk., 2026).

Dalam konteks ibu rumah tangga, media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti akses informasi pengasuhan, kesehatan keluarga, pengembangan usaha rumahan, hiburan serta dukungan sosial (Olpin dkk., 2023; Wolgast dkk., 2025). Penelitian terhadap ibu rumah tangga di Malaysia menunjukkan bahwa motivasi penggunaan media sosial meliputi pencarian informasi, pemeliharaan hubungan sosial, nostalgia, pembentukan relasi baru, dan pelarian dari rutinitas domestik (Abdul Hamid dkk., 2022). Namun, ketika penggunaan media sosial menjadi mekanisme utama untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, risiko penggunaan yang bermasalah meningkat (Abdul Hamid dkk., 2022).

Salah satu faktor personal yang paling sering ditemukan dalam literatur adalah rendahnya harga diri (*low self-esteem*). Menurut (Andreassen, 2015), individu dengan harga diri rendah cenderung menggunakan media sosial untuk memperoleh pengakuan dan validasi sosial yang tidak mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari. Fitur seperti jumlah pengikut, tanda suka (*likes*), komentar, dan berbagi

konten dapat menciptakan perasaan dihargai yang mendorong penggunaan berulang. Penelitian Schivinski, dkk. (2020) juga menemukan bahwa harga diri merupakan prediktor penting penggunaan media sosial yang bermasalah. Hubungan yang sama ditemukan oleh Purnama, Darmawati, & Mulyatin (2021), yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kecanduan media sosial dan harga diri pengguna. Pada ibu rumah tangga, kebutuhan akan pengakuan sosial dapat meningkat karena pekerjaan domestik sering kali kurang memperoleh apresiasi sosial dibandingkan pekerjaan formal.

Faktor berikutnya adalah kesepian (*loneliness*). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasa terisolasi secara sosial lebih rentan menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai kompensasi atas keterbatasan interaksi tatap muka. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan penggunaan media yang bermasalah, termasuk media sosial (Fam & Männikkö, 2024). Penelitian lain juga menemukan bahwa individu yang mengalami kesepian menunjukkan frekuensi keterlibatan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak merasa kesepian (Wang dkk., 2025). Bagi ibu rumah tangga, terutama yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah, keterbatasan interaksi sosial dapat meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial sebagai sarana memperoleh koneksi sosial dan dukungan emosional (Fam & Männikkö, 2024).

Selain kesepian, depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis juga merupakan faktor risiko yang penting. (Keles dkk., 2020) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis. Individu yang mengalami stres sering menggunakan media sosial sebagai strategi pelarian (*escape coping*) untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional. Pada ibu rumah tangga, tekanan akibat pengasuhan anak, konflik keluarga, beban pekerjaan domestik, serta masalah ekonomi keluarga dapat meningkatkan kecenderungan menggunakan media sosial sebagai mekanisme pengalihan emosi. Penggunaan yang terus-menerus sebagai sarana regulasi emosi berpotensi berkembang menjadi perilaku kompulsif (Boursier dkk., 2020); Jin & Kim, 2025).

Faktor personal lain yang semakin mendapat perhatian adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan perasaan khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dialami orang lain. Seiring berkembangnya fitur *stories*, *live streaming*, dan algoritma rekomendasi konten real-time, pengguna terdorong untuk terus memeriksa media sosial agar tidak merasa tertinggal. Penelitian Jhaver, (2024) menunjukkan bahwa FoMO berhubungan erat dengan kecanduan media sosial dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai dampak negatif penggunaan media sosial. Pada ibu rumah tangga, FoMO dapat muncul ketika pengguna merasa perlu mengikuti tren pengasuhan, gaya hidup keluarga, atau aktivitas sosial yang ditampilkan oleh pengguna lain (Jhaver, 2024).

Selanjutnya, impulsivitas dan rendahnya kontrol diri (*self-control*) menjadi faktor risiko yang signifikan pada era media sosial modern. Platform seperti Instagram, Facebook, dan TikTok dirancang menggunakan sistem rekomendasi berbasis kecerdasan buatan yang memungkinkan pengguna terus menerima konten yang sesuai dengan minat mereka. Fitur *infinite scrolling*, notifikasi real-time, dan video pendek yang terus berlanjut meningkatkan kecenderungan penggunaan tanpa batas waktu yang jelas. Dorrestein dkk. (2026) menemukan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis, harga diri, dan regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya risiko penggunaan media sosial yang bermasalah (Dorrestein dkk., 2026).

Selain itu, perbandingan sosial (*social comparison*) juga menjadi faktor risiko penting. Media sosial memungkinkan pengguna melihat representasi kehidupan orang lain yang sering kali telah diseleksi dan ditampilkan secara ideal. Paparan terhadap konten yang menampilkan keluarga harmonis, rumah tangga ideal, keberhasilan ekonomi, atau pencapaian anak dapat memicu ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. Fenomena ini semakin meningkat sejak berkembangnya Instagram dan TikTok yang berfokus pada konten visual. Perbandingan sosial yang terus-menerus dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan mendorong individu mencari validasi melalui aktivitas media sosial yang lebih intensif (Verduyn dkk., 2020).

Dengan demikian, perkembangan media sosial dari era situs jejaring sosial awal hingga platform berbasis algoritma pada tahun 2025 menunjukkan bahwa faktor personal memiliki kontribusi yang besar terhadap munculnya penggunaan media sosial yang bermasalah pada ibu rumah tangga. Rendahnya harga diri, kesepian, depresi, kecemasan, FoMO, impulsivitas, rendahnya kontrol diri, dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial merupakan faktor-faktor yang secara konsisten ditemukan dalam berbagai penelitian internasional. Faktor-faktor tersebut dapat diperkuat oleh karakteristik peran domestik yang

dijalankan ibu rumah tangga sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan dan berdampak pada kesehatan mental individu maupun keluarga (Maihasni dkk., 2025).

Faktor Risiko Lingkup Keluarga

Perkembangan media sosial sejak awal 2000-an hingga 2025 telah membawa perubahan signifikan terhadap struktur dan dinamika kehidupan keluarga. Pada fase awal seperti Friendster, MySpace, dan Facebook, media sosial berfungsi terutama sebagai sarana komunikasi dan pemeliharaan relasi sosial. Namun, pada era 2015–2025, platform seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Facebook Reels berkembang menjadi ekosistem digital berbasis algoritma yang mendorong keterlibatan pengguna secara intensif melalui notifikasi real-time, *infinite scrolling*, dan rekomendasi konten personal. Perubahan ini meningkatkan risiko *Problematic Social Media Use* (PSMU), termasuk pada ibu rumah tangga yang menggunakan media sosial untuk kebutuhan informasi, hiburan, dukungan sosial, dan ekonomi digital (Andreassen, 2015; Schivinski dkk., 2020; Wolgast dkk., 2025).

Dalam perspektif ekologi Bronfenbrenner, perilaku digital individu tidak hanya ditentukan oleh faktor personal, tetapi juga oleh sistem lingkungan terdekat, terutama keluarga (Bronfenbrenner, 1979 dalam literatur lanjutan aplikasi digital). Lingkungan keluarga menjadi ruang utama pembentukan regulasi emosi, pola komunikasi, serta kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, karakteristik keluarga dapat menjadi faktor risiko penting dalam perkembangan penggunaan media sosial yang bermasalah pada ibu rumah tangga (Vossen dkk., 2024).

Salah satu faktor risiko utama adalah rendahnya fungsi keluarga (*family functioning*). Fungsi keluarga mencakup komunikasi, dukungan emosional, penyelesaian konflik, dan pembagian peran. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga dengan fungsi yang rendah berkaitan dengan meningkatnya penggunaan media sosial secara kompulsif sebagai bentuk kompensasi terhadap kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi di lingkungan rumah (Qi dkk., 2024). Ketika komunikasi keluarga tidak berjalan efektif, media sosial menjadi alternatif utama untuk memperoleh dukungan sosial dan rasa keterhubungan (Maihasni dkk., 2025); (Meshi & Ellithorpe, 2021)

Selanjutnya, rendahnya kohesi keluarga (*family cohesion*) juga menjadi faktor risiko penting. Kohesi keluarga menggambarkan tingkat kedekatan emosional dan keterikatan antaranggota keluarga (Maihasni dkk., 2025). Studi menunjukkan bahwa rendahnya kohesi keluarga meningkatkan kecenderungan individu untuk mencari koneksi emosional di ruang digital (Yayla dkk., 2025). Pada ibu rumah tangga, kondisi ini sering muncul dalam bentuk ketergantungan pada komunitas daring sebagai pengganti interaksi emosional dalam keluarga inti.

Selain itu, konflik keluarga dan konflik perkawinan memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan penggunaan media sosial yang bermasalah. Konflik yang berulang menciptakan stres emosional yang mendorong individu menggunakan media sosial sebagai mekanisme pelarian. Berdasarkan *Compensatory Internet Use Theory*, individu yang mengalami tekanan dalam kehidupan nyata cenderung menggunakan media digital untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis (Kardefelt-Winther, 2014); Boursier dkk., 2020). Dalam konteks ibu rumah tangga, konflik pasangan, beban domestik, dan ketidakseimbangan peran pengasuhan menjadi pemicu utama peningkatan durasi penggunaan media sosial.

Faktor berikutnya adalah stres pengasuhan (*parenting stress*). Pada era digital, ibu rumah tangga menghadapi tekanan tambahan dari media sosial terkait standar pengasuhan ideal. Paparan terhadap konten parenting yang menampilkan kesempurnaan keluarga dapat meningkatkan tekanan psikologis dan rasa tidak kompeten. Studi menunjukkan bahwa stres pengasuhan berkorelasi dengan penggunaan media digital sebagai strategi koping emosional yang tidak adaptif (Jarman dkk., 2021; Vossen dkk., 2024).

Selain itu, kurangnya dukungan sosial keluarga juga memperkuat risiko penggunaan media sosial yang bermasalah. Ketika dukungan emosional dari keluarga rendah, individu cenderung beralih ke komunitas daring untuk memperoleh validasi dan bantuan sosial (Meshi & Ellithorpe, 2021). Walaupun komunitas digital dapat memberikan manfaat, keterlibatan berlebihan justru meningkatkan risiko ketergantungan emosional terhadap media sosial.

Perkembangan media sosial pada periode 2020–2025 juga memperlihatkan meningkatnya fenomena perbandingan sosial keluarga (*family social comparison*). Platform seperti Instagram dan TikTok memperkuat eksposur terhadap representasi keluarga ideal, keberhasilan ekonomi, dan pola pengasuhan yang tampak sempurna. Paparan ini dapat memicu ketidakpuasan terhadap kondisi keluarga

sendiri dan meningkatkan intensitas penggunaan media sosial untuk mencari validasi sosial (Verduyn dkk., 2020; Vogel dkk., 2014)

Selain itu, penelitian terkini menunjukkan bahwa penurunan kualitas komunikasi keluarga akibat digitalisasi menjadi faktor risiko tambahan. Ketika anggota keluarga lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan interaksi langsung, kualitas hubungan interpersonal menurun. Kondisi ini menciptakan siklus negatif: rendahnya interaksi keluarga meningkatkan penggunaan media sosial, dan penggunaan media sosial yang tinggi semakin mengurangi interaksi keluarga (Turhan dkk., 2026).

Secara keseluruhan, perkembangan media sosial dari 2000 hingga 2025 menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki peran sentral dalam munculnya penggunaan media sosial yang bermasalah pada ibu rumah tangga. Faktor risiko seperti rendahnya fungsi keluarga, rendahnya kohesi keluarga, konflik keluarga, stres pengasuhan, kurangnya dukungan sosial, perbandingan sosial keluarga, dan penurunan kualitas komunikasi membentuk sistem interaktif yang saling memperkuat. Oleh karena itu, pendekatan kajian keluarga menjadi penting dalam memahami dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental ibu rumah tangga.

Faktor Risiko Lingkup Digital

Perkembangan media sosial sejak awal tahun 2000-an telah menciptakan perubahan besar dalam cara individu berkomunikasi, mencari informasi, dan membangun relasi sosial. Pada era awal situs jejaring sosial seperti Friendster (2002), MySpace (2003), dan Facebook (2004), penggunaan media sosial lebih berorientasi pada pemeliharaan hubungan sosial dan pertukaran informasi sederhana. Namun, perkembangan teknologi digital pada dekade berikutnya melahirkan platform yang semakin kompleks, seperti Instagram, WhatsApp, YouTube, dan TikTok, yang memanfaatkan algoritma personalisasi, notifikasi real-time, *infinite scrolling*, dan rekomendasi konten berbasis kecerdasan buatan. Perubahan karakteristik platform tersebut tidak hanya meningkatkan keterlibatan pengguna, tetapi juga meningkatkan risiko munculnya *problematic social media use* (PSMU) atau penggunaan media sosial yang bermasalah (Montag dkk., 2019; Shannon dkk., 2025).

Dalam konteks ibu rumah tangga, media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari karena menyediakan akses terhadap informasi pengasuhan anak, kesehatan keluarga, komunitas parenting, peluang usaha rumahan, dan hiburan. Akan tetapi, lingkungan digital itu sendiri memiliki karakteristik tertentu yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan. Berbeda dengan faktor personal dan keluarga yang berfokus pada karakteristik individu dan lingkungan sosial, faktor risiko dalam lingkup digital berkaitan dengan desain platform, fitur teknologi, algoritma, dan karakteristik konten yang mendorong keterlibatan pengguna secara terus-menerus.

Salah satu faktor risiko digital yang paling banyak dibahas dalam literatur adalah algoritma personalisasi konten (*algorithmic personalization*). Pada era media sosial modern, algoritma tidak lagi hanya menampilkan konten berdasarkan kronologi waktu, tetapi menyesuaikan informasi dengan preferensi dan perilaku pengguna. Sistem ini dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin melalui penyajian konten yang dianggap relevan dan menarik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa algoritma rekomendasi dapat meningkatkan frekuensi penggunaan media sosial dan memperkuat perilaku kompulsif karena pengguna terus menerima stimulus yang sesuai dengan minat mereka (Yang dkk., 2025). Selain itu, algoritma yang berorientasi pada keterlibatan (*engagement-based algorithm*) berpotensi menciptakan ketergantungan karena pengguna terdorong untuk terus kembali ke platform sepanjang hari.

Faktor risiko berikutnya adalah fitur *infinite scrolling* dan *autoplay*. Fitur ini mulai populer setelah tahun 2006 dan semakin mendominasi platform media sosial pada periode 2015-2025. *Infinite scrolling* memungkinkan pengguna mengakses konten tanpa batas melalui guliran yang terus berlanjut, sedangkan *autoplay* secara otomatis memutar konten berikutnya tanpa intervensi pengguna. Menurut (Montag dkk., 2019), fitur-fitur tersebut merupakan bagian dari desain adiktif (*addictive design*) yang dirancang untuk memperpanjang durasi penggunaan. Studi terbaru menunjukkan bahwa *infinite scrolling* berhubungan dengan perilaku *mindless scrolling*, yaitu aktivitas menggulir konten secara otomatis tanpa tujuan yang jelas, yang pada akhirnya meningkatkan risiko penggunaan media sosial yang bermasalah.

Selain itu, notifikasi real-time dan sistem penghargaan digital (*digital reward system*) juga menjadi faktor risiko penting. Platform media sosial memanfaatkan notifikasi berupa komentar, pesan, tanda suka (*likes*), atau pembaruan aktivitas untuk menarik perhatian pengguna secara berulang. Menurut Shannon, dkk. (2025), mekanisme ini bekerja menyerupai sistem penghargaan variabel (*variable reward system*) yang

menghasilkan dorongan untuk terus memeriksa media sosial. Bagi ibu rumah tangga yang banyak menghabiskan waktu di rumah, notifikasi yang terus muncul dapat meningkatkan frekuensi pengecekan media sosial dan memperkuat kebiasaan penggunaan yang sulit dikendalikan.

Faktor digital lainnya adalah paparan konten yang tidak terbatas dan selalu tersedia (*content abundance*). Pada era awal media sosial, jumlah konten relatif terbatas dan berasal dari jaringan pertemanan. Namun, sejak berkembangnya TikTok, Instagram Reels, dan Facebook Reels, pengguna dapat mengakses konten dari seluruh dunia tanpa batas geografis maupun sosial. Ketersediaan konten yang terus diperbarui menyebabkan pengguna sulit menghentikan aktivitas penggunaan karena selalu terdapat informasi atau hiburan baru yang dapat dikonsumsi. Fenomena ini dikenal sebagai *binge scrolling*, yaitu konsumsi konten digital secara berlebihan dalam waktu yang lama (Savci dkk., 2025).

Dalam konteks ibu rumah tangga, risiko digital juga muncul melalui komunitas daring dan kelompok parenting di media sosial. Facebook Groups, WhatsApp Groups, dan forum parenting menyediakan dukungan sosial yang bermanfaat, tetapi juga dapat meningkatkan tekanan sosial, kecemasan, dan kebutuhan untuk terus mengikuti diskusi yang berlangsung. Penelitian Sharmin & Afrin (2026) menunjukkan bahwa sebagian ibu menghindari kelompok parenting di Facebook karena khawatir terhadap penilaian sosial (*social judgment*), tekanan normatif, dan paparan informasi yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan digital tidak selalu menjadi ruang yang aman bagi pengguna, terutama ketika interaksi daring memunculkan tekanan psikologis tambahan.

Perkembangan media sosial pada periode 2020-2025 juga memperlihatkan meningkatnya risiko akibat algoritma berbasis emosi (*emotion-driven algorithms*). Algoritma modern cenderung memprioritaskan konten yang memunculkan respons emosional tinggi karena lebih efektif meningkatkan keterlibatan pengguna. Akibatnya, pengguna dapat lebih sering terekspos pada konten yang memicu kecemasan, ketakutan, kemarahan, atau perbandingan sosial (Lopes dkk., 2022). Pada ibu rumah tangga, fenomena ini terlihat dalam paparan konten parenting yang menimbulkan kekhawatiran berlebihan terhadap kesehatan anak, pola asuh, maupun kondisi keluarga. Beberapa laporan menunjukkan bahwa algoritma media sosial dapat memperkuat kecemasan pengguna melalui penyajian konten yang sesuai dengan ketakutan dan kekhawatiran mereka (Hu, 2025; Lopes dkk., 2022).

Selain itu, aksesibilitas digital yang tinggi melalui smartphone menjadi faktor risiko yang semakin relevan. Smartphone memungkinkan media sosial diakses kapan saja dan di mana saja. Integrasi media sosial dengan perangkat seluler menciptakan kondisi *always connected*, yaitu keadaan ketika pengguna merasa harus selalu terhubung dengan dunia digital. (Montag dkk., 2019) menjelaskan bahwa keterhubungan yang konstan ini berkontribusi terhadap meningkatnya penggunaan media sosial yang bermasalah karena menghilangkan batasan waktu dan ruang dalam penggunaan media digital.

Secara keseluruhan, perkembangan media sosial dari era situs jejaring sosial sederhana hingga platform berbasis algoritma pada tahun 2025 menunjukkan bahwa lingkungan digital memiliki peran penting dalam mendorong penggunaan media sosial yang bermasalah pada ibu rumah tangga. Algoritma personalisasi, *infinite scrolling*, *autoplay*, notifikasi real-time, kelimpahan konten, komunitas daring, algoritma berbasis emosi, dan aksesibilitas smartphone merupakan faktor-faktor digital yang secara konsisten ditemukan dalam berbagai penelitian sebagai pemicu keterlibatan berlebihan. Faktor-faktor tersebut bekerja melalui mekanisme psikologis yang mempertahankan perhatian pengguna dan mendorong penggunaan berulang, sehingga meningkatkan risiko ketergantungan media sosial serta berbagai konsekuensi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga.

4. Implikasi Kesehatan Mental Penggunaan Media Sosial pada Ibu Rumah Tangga *Depresi, Kecemasan, dan Stres*

Perkembangan media sosial sejak awal 2000-an telah membentuk ekosistem digital yang semakin kompleks. Pada fase awal seperti Friendster (2002), MySpace (2003), dan Facebook (2004), media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi sederhana dan pemeliharaan relasi sosial. Namun, transformasi besar terjadi sejak 2010 hingga 2025 ketika platform seperti Instagram, WhatsApp, YouTube, dan TikTok mengintegrasikan algoritma personalisasi, notifikasi real-time, serta sistem rekomendasi konten yang dirancang untuk meningkatkan durasi keterlibatan pengguna. Perubahan ini meningkatkan intensitas penggunaan media sosial dan memperkuat dampaknya terhadap kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres (Lopes dkk., 2022; Naslund dkk., 2020; Malaeb, 2020).

Dalam konteks ibu rumah tangga, media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sumber informasi pengasuhan, dukungan emosional, dan ruang ekspresi diri. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat memunculkan dampak psikologis yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang aktif menggunakan media sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi dan kecemasan akibat paparan konten perbandingan sosial dan tekanan normatif terkait peran keibuan (Verduyn dkk., 2020; Keles dkk., 2020).

Depresi pada Ibu Rumah Tangga akibat Penggunaan Media Sosial

Depresi merupakan salah satu implikasi kesehatan mental yang paling sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Literatur menunjukkan bahwa paparan terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal dapat memicu perasaan tidak mampu, rendah diri, dan ketidakpuasan hidup (Keles dkk., 2020). Dalam konteks ibu rumah tangga, fenomena ini diperkuat oleh konten parenting di media sosial yang sering menampilkan standar pengasuhan ideal, keberhasilan anak, dan keharmonisan keluarga.

Penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian emosional (*escape coping*), namun pola ini justru memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang (Bathina dkk., 2021). Studi lain menemukan bahwa bahasa yang digunakan individu depresi di media sosial menunjukkan pola kognitif negatif yang konsisten, yang dapat memperkuat siklus depresi itu sendiri (Chandra Guntuku dkk., 2019). Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi faktor risiko, tetapi juga ruang yang merefleksikan kondisi depresi pengguna.

Kecemasan dan Tekanan Psikologis dalam Penggunaan Media Sosial

Kecemasan pada ibu rumah tangga yang aktif menggunakan media sosial sering muncul akibat tekanan untuk selalu terhubung secara digital dan responsif terhadap interaksi sosial. Mekanisme *Fear of Missing Out* (FoMO) berperan penting dalam meningkatkan kecemasan karena individu merasa perlu terus memantau aktivitas orang lain agar tidak tertinggal informasi sosial (Beyens dkk., 2016). Hal ini diperkuat oleh desain platform yang menggunakan notifikasi real-time dan sistem penghargaan sosial seperti likes dan komentar.

Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat meningkatkan kecemasan sosial melalui mekanisme perbandingan sosial. Individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang tampak lebih sukses atau bahagia, sehingga memicu evaluasi diri negatif (Vannucci dkk., 2017). Dalam konteks ibu rumah tangga, tekanan sosial digital terkait peran sebagai ibu yang “ideal” dapat memperkuat kecemasan dan perasaan tidak cukup baik dalam menjalankan peran domestik.

Stres Psikologis dan Beban Kognitif Digital

Stres merupakan implikasi lain yang muncul akibat paparan informasi yang berlebihan di media sosial. Konsep *information overload* menjelaskan bahwa terlalu banyaknya informasi digital dapat menyebabkan kelelahan kognitif dan stres emosional. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi negatif seperti komentar buruk, konflik daring, dan paparan konten emosional dapat meningkatkan tingkat stres pengguna (Keles dkk., 2020); (Naslund dkk., 2020).

Studi berbasis analisis digital juga menemukan bahwa stres dapat terdeteksi melalui pola bahasa di media sosial, seperti ekspresi kelelahan, kehilangan kontrol, dan tekanan hidup (Chandra Guntuku dkk., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi penyebab stres, tetapi juga medium yang merefleksikan kondisi stres pengguna. Pada ibu rumah tangga, stres sering diperkuat oleh multitasking peran domestik, pengasuhan anak, serta tekanan sosial digital yang berlangsung secara simultan.

Perkembangan Ekosistem Digital dan Dampak Kesehatan Mental (2000–2025)

Perubahan besar dalam ekosistem digital sejak 2000-an hingga 2025 menunjukkan bahwa dampak kesehatan mental semakin kompleks. Pada era awal, risiko depresi, kecemasan, dan stres relatif rendah karena interaksi digital masih terbatas. Namun, pada era platform berbasis algoritma, pengguna tidak hanya mengonsumsi konten secara pasif, tetapi juga terlibat dalam siklus interaksi yang terus diperkuat oleh sistem rekomendasi (Montag dkk., 2019).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa desain platform digital modern memiliki karakteristik adaptif yang memperkuat keterlibatan pengguna dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis

(Malaeb, 2020). Selain itu, penggunaan media sosial secara intensif telah dikaitkan dengan gangguan tidur, kelelahan emosional, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Naslund dkk., 2020). Dalam konteks ibu rumah tangga, perkembangan ini menciptakan kondisi di mana media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, namun sekaligus menjadi sumber tekanan psikologis yang berkelanjutan. Interaksi antara faktor individu, pola penggunaan, dan desain teknologi membentuk ekosistem digital yang dapat memperkuat risiko depresi, kecemasan, dan stres secara simultan.

Harga Diri dan Konsep Diri

Perkembangan media sosial sejak awal 2000-an hingga 2025 telah mengubah cara individu membangun, mengevaluasi, dan mempertahankan harga diri serta konsep diri. Pada fase awal seperti Friendster (2002), MySpace (2003), dan Facebook (2004), interaksi digital masih sederhana dan berbasis jejaring sosial terbatas. Namun, sejak 2010 hingga 2025, platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook Reels memperkenalkan sistem algoritma, *engagement feedback*, serta visualisasi kehidupan ideal yang memperkuat proses evaluasi diri secara sosial. Perubahan ini menjadikan media sosial sebagai ruang utama pembentukan identitas digital, termasuk pada ibu rumah tangga yang aktif menggunakan platform tersebut untuk interaksi sosial, pengasuhan, dan ekspresi diri (Montag dkk., 2019; Verduyn dkk., 2020).

Harga Diri dalam Konteks Penggunaan Media Sosial

Harga diri (*self-esteem*) merupakan evaluasi individu terhadap nilai dirinya sendiri yang dapat dipengaruhi oleh umpan balik sosial. Dalam konteks media sosial, harga diri menjadi sangat sensitif terhadap interaksi digital seperti jumlah *likes*, komentar, dan pengikut. Literatur menunjukkan bahwa umpan balik sosial digital memiliki pengaruh langsung terhadap perubahan harga diri, di mana penerimaan sosial meningkatkan harga diri, sedangkan kurangnya respons sosial dapat menurunkannya (Voggenreiter dkk., 2023).

Pada ibu rumah tangga, harga diri sering berkaitan dengan pengakuan terhadap peran domestik yang jarang mendapatkan apresiasi langsung. Media sosial kemudian menjadi ruang alternatif untuk memperoleh validasi sosial. Namun, ketergantungan pada validasi eksternal dapat menciptakan *contingent self-esteem*, yaitu kondisi ketika harga diri bergantung pada penilaian orang lain (Crocker & Park, 2004 dalam literatur lanjutan yang dikembangkan dalam studi media sosial). Fenomena ini memperkuat kerentanan terhadap fluktuasi emosional akibat interaksi digital (Malaeb, 2020).

Penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan penurunan harga diri, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial (Fardouly dkk., 2015; Vogel dkk., 2014). Paparan terhadap konten yang menampilkan kehidupan keluarga ideal, tubuh sempurna, dan kesuksesan sosial dapat menimbulkan evaluasi diri negatif pada ibu rumah tangga yang membandingkan kondisi kehidupannya dengan representasi digital orang lain.

Konsep Diri dalam Ekosistem Digital

Konsep diri (*self-concept*) merujuk pada cara individu memahami dan mendeskripsikan dirinya berdasarkan pengalaman, interaksi sosial, dan refleksi diri. Dalam konteks media sosial, konsep diri tidak lagi terbentuk hanya melalui interaksi offline, tetapi juga melalui representasi digital yang dikurasi secara sadar. Studi menunjukkan bahwa individu membentuk identitas digital berdasarkan umpan balik sosial dan ekspektasi lingkungan online (Kang, 2025).

Pada ibu rumah tangga, konsep diri sering dipengaruhi oleh representasi peran sebagai ibu, istri, dan individu sosial di media sosial. Ketika media sosial menampilkan standar pengasuhan dan kehidupan keluarga yang ideal, terjadi ketidaksesuaian antara konsep diri aktual dan konsep diri ideal. Ketidaksesuaian ini dapat memicu ketegangan psikologis, menurunkan kepuasan diri, serta meningkatkan risiko distorsi konsep diri (Verduyn dkk., 2020).

Selain itu, konsep diri juga dipengaruhi oleh proses *social comparison orientation*, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi orientasi perbandingan sosial, semakin rendah stabilitas konsep diri individu, terutama pada pengguna media sosial aktif (Le Blanc-Brillon dkk., 2025). Dalam konteks ibu rumah tangga, perbandingan sosial sering terjadi pada aspek pengasuhan anak, kondisi rumah tangga, dan pencapaian keluarga lain yang ditampilkan secara selektif di media sosial.

Mekanisme Psikologis: Dari Media Sosial ke Harga Diri dan Konsep Diri

Sejak 2010-an, media sosial berkembang menjadi sistem berbasis algoritma yang secara aktif memengaruhi cara individu memandang dirinya. Fitur seperti *likes*, komentar, dan *followers* menciptakan sistem penghargaan sosial yang memperkuat evaluasi diri berbasis eksternal. Studi eksperimental menunjukkan bahwa kurangnya interaksi sosial digital dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan kesepian, sedangkan interaksi positif meningkatkan rasa keterhubungan sosial (Voggenreiter dkk., 2023).

Selain itu, paparan konten ideal yang tidak realistis memperkuat proses perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*), yang berkontribusi pada penurunan harga diri dan distorsi konsep diri (Fardouly dkk., 2015; Appel dkk., 2016). Pada ibu rumah tangga, proses ini menjadi lebih signifikan karena media sosial sering digunakan sebagai sumber referensi utama terkait pengasuhan dan kehidupan keluarga.

Perkembangan 2000–2025 dalam Konteks Ibu Rumah Tangga

Pada awal 2000-an, media sosial belum memiliki pengaruh signifikan terhadap konsep diri karena sifatnya yang masih terbatas. Namun, pada periode 2015–2025, media sosial telah menjadi ruang utama pembentukan identitas sosial dan evaluasi diri. Integrasi algoritma, konten visual, dan budaya validasi sosial memperkuat ketergantungan psikologis terhadap feedback digital (Montag dkk., 2019).

Dalam konteks ibu rumah tangga, perkembangan ini menciptakan kondisi di mana harga diri dan konsep diri tidak hanya dibentuk oleh pengalaman nyata, tetapi juga oleh representasi digital yang terus dikonsumsi setiap hari. Hal ini meningkatkan risiko ketidakstabilan psikologis, terutama ketika terdapat kesenjangan antara kehidupan nyata dan kehidupan yang ditampilkan di media sosial.

Cyberbullying dan Perilaku Agresif

Perkembangan media sosial sejak awal 2000-an hingga 2025 telah mengubah pola interaksi sosial dari komunikasi terbatas menjadi interaksi digital yang bersifat terbuka, cepat, dan tanpa batas ruang. Pada fase awal seperti Friendster (2002), MySpace (2003), dan Facebook (2004), risiko konflik sosial masih terbatas karena interaksi terjadi dalam jaringan kecil. Namun, sejak 2010 hingga 2025, platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook Reels memperluas interaksi sosial menjadi lebih anonim, cepat, dan berbasis algoritma. Kondisi ini meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif daring dan cyberbullying yang berdampak pada kesehatan mental pengguna, termasuk ibu rumah tangga sebagai kelompok pengguna aktif media sosial (Kowalski dkk., 2014); (Montag dkk., 2019)

Cyberbullying sebagai Bentuk Agresi Digital

Cyberbullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang melalui media digital dengan tujuan menyakiti, mempermalukan, atau mengintimidasi individu lain (Kowalski dkk., 2014). Bentuknya mencakup penghinaan, penyebaran rumor, komentar negatif, hingga serangan verbal di ruang publik digital. Studi menunjukkan bahwa cyberbullying memiliki karakteristik lebih kompleks dibandingkan bullying tradisional karena bersifat anonim, dapat menyebar luas, dan sulit dikendalikan (Chatzakou dkk., 2019).

Dalam konteks ibu rumah tangga, cyberbullying tidak hanya terjadi dalam kelompok remaja, tetapi juga dalam komunitas parenting, grup keluarga digital, dan ruang diskusi media sosial. Tekanan sosial, perbedaan pandangan pengasuhan, serta ekspektasi sosial sering menjadi pemicu konflik yang berkembang menjadi agresi verbal daring (Alkhallouf, 2021).

Perkembangan Cyberbullying dalam Ekosistem Digital (2000–2025)

Pada awal perkembangan media sosial, cyberbullying masih terbatas pada forum dan pesan teks sederhana. Namun, perkembangan platform berbasis visual dan algoritma setelah 2015 memperluas ruang ekspresi agresi digital. Studi menunjukkan bahwa peningkatan interaksi daring berkorelasi dengan meningkatnya paparan konten agresif dan perilaku permusuhan dalam jaringan sosial digital (Arató dkk., 2022). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa agresi daring dapat menyebar melalui mekanisme *behavioral contagion*, di mana perilaku agresif dapat menular dalam jaringan sosial (Terizi dkk., 2021).

Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental

Cyberbullying memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan depresi, kecemasan, stres, dan penurunan harga diri (Kowalski dkk., 2014); Hinduja & Patchin, 2015). Korban cyberbullying sering mengalami isolasi sosial, gangguan tidur, hingga penurunan fungsi psikologis secara keseluruhan (Edwards dkk., 2016). Literatur terbaru juga menunjukkan bahwa dampak cyberbullying tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga dapat memengaruhi regulasi emosi dan perilaku agresif lanjutan pada korban (Estévez dkk., 2019).

Dalam konteks ibu rumah tangga, paparan cyberbullying dapat terjadi dalam bentuk kritik terhadap pola asuh, tubuh, kehidupan keluarga, atau status sosial ekonomi. Tekanan ini dapat meningkatkan stres psikologis dan memicu respons emosional negatif seperti marah, menarik diri, atau membalas dengan agresi verbal di ruang digital.

Perilaku Agresif dalam Media Sosial

Perilaku agresif dalam media sosial tidak hanya terbatas pada pelaku cyberbullying, tetapi juga mencakup respons agresif dari korban atau pengguna lain yang terlibat dalam interaksi digital. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan media sosial yang penuh konflik dapat meningkatkan agresi reaktif, yaitu respons emosional terhadap provokasi online (Chatzakou dkk., 2019). Selain itu, paparan berulang terhadap konten agresif dapat memperkuat normalisasi perilaku kekerasan verbal dalam komunikasi digital (Jesseline dkk., 2024).

Pada ibu rumah tangga, perilaku agresif digital dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan sosial, konflik komunitas online, atau ketidakpuasan terhadap interaksi sosial di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang komunikasi, tetapi juga ruang eskalasi konflik interpersonal (Sobieraj, 2017).

Mekanisme Psikologis: Dari Cyberbullying ke Gangguan Mental

Secara psikologis, cyberbullying memengaruhi kesehatan mental melalui beberapa mekanisme utama, yaitu penurunan harga diri, peningkatan stres kronis, dan gangguan regulasi emosi. Studi menunjukkan bahwa korban cyberbullying mengalami peningkatan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan akibat tekanan sosial yang berulang (Hinduja & Patchin, 2015; (Kowalski dkk., 2014). Selain itu, rasa tidak berdaya dalam menghadapi agresi digital memperkuat stres psikologis yang berkepanjangan (Edwards dkk., 2016).

Pada ibu rumah tangga, dampak ini diperkuat oleh peran sosial yang kompleks, di mana tekanan dari media sosial dapat berinteraksi dengan tanggung jawab domestik, pengasuhan anak, dan relasi keluarga. Hal ini meningkatkan kerentanan terhadap stres emosional dan gangguan kesehatan mental (Padoa dkk., 2018).

Peran Lingkungan Digital dalam Memperkuat Agresi

Lingkungan digital modern berkontribusi terhadap peningkatan cyberbullying melalui beberapa faktor, seperti anonimitas, minimnya kontrol sosial langsung, dan kecepatan penyebaran informasi. Studi menunjukkan bahwa desain platform media sosial dapat memperkuat perilaku agresif melalui interaksi cepat dan minim refleksi emosional (Montag dkk., 2019). Selain itu, algoritma yang memprioritaskan konten kontroversial atau emosional juga dapat meningkatkan eksposur terhadap konflik digital.

Sumber Daya Psikososiospiritual

Perkembangan media sosial sejak awal tahun 2000-an hingga 2025 telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial, pembentukan identitas, dan kesejahteraan psikologis individu. Pada fase awal seperti Friendster (2002), MySpace (2003), dan Facebook (2004), media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi dan relasi sosial sederhana. Namun, pada era 2010–2025, platform seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Facebook berkembang menjadi sistem digital berbasis algoritma yang tidak hanya memperkuat keterhubungan sosial, tetapi juga membuka ruang bagi faktor risiko dan faktor pelindung kesehatan mental secara simultan. Dalam konteks ibu rumah tangga, media sosial menjadi ruang penting untuk memperoleh dukungan sosial, informasi pengasuhan, serta penguatan nilai spiritual dan psikologis (Naslund dkk., 2020; Verduyn dkk., 2020).

Konsep Faktor Pelindung Psikososiospiritual dalam Penggunaan Media Sosial

Faktor pelindung psikososiospiritual merujuk pada elemen psikologis, sosial, dan spiritual yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan mental dalam menghadapi tekanan digital. Dalam konteks media sosial, faktor ini mencakup dukungan sosial daring, regulasi emosi, rasa makna hidup, religiositas, serta kemampuan adaptasi psikologis terhadap lingkungan digital. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif paling kuat dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, termasuk stres dan kecemasan (Anwar dkk., 2025).

Dalam ekosistem digital, ibu rumah tangga sering mengakses komunitas parenting, grup keluarga, dan forum berbasis minat yang menyediakan dukungan emosional dan informasi praktis. Interaksi ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan mengurangi perasaan isolasi, terutama bagi ibu yang memiliki keterbatasan interaksi sosial offline (Voggenreiter dkk., 2023).

Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif Psikologis

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam media sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih baik (Anwar dkk., 2025). Dalam konteks ibu rumah tangga, dukungan sosial ini muncul melalui interaksi dengan sesama ibu, berbagi pengalaman pengasuhan, serta validasi emosional terhadap peran domestik.

Studi juga menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif di media sosial dapat meningkatkan perasaan keterhubungan dan menurunkan kesepian (Voggenreiter dkk., 2023). Hal ini penting karena kesepian merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan kesehatan mental pada pengguna media sosial intensif.

Regulasi Emosi dan Ketahanan Psikologis

Faktor pelindung lainnya adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola respons emosional terhadap stimulus digital. Pengguna dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghindari dampak negatif seperti perbandingan sosial dan tekanan digital. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi risiko stres dan depresi akibat penggunaan media sosial (Boursier, dkk., 2020). Pada ibu rumah tangga, regulasi emosi menjadi penting karena media sosial sering menghadirkan konten yang berkaitan dengan standar pengasuhan ideal, kehidupan keluarga harmonis, dan pencapaian sosial orang lain. Tanpa regulasi emosi yang baik, paparan ini dapat memicu ketidakpuasan diri dan stres psikologis.

Religiusitas dan Spiritual Well-Being sebagai Pelindung

Aspek psikososiospiritual juga mencakup religiositas dan spiritual well-being. Penelitian menunjukkan bahwa konten religius di media sosial dapat berfungsi sebagai sumber ketenangan, refleksi diri, dan penguatan nilai spiritual (Safitri dkk., 2025). Dalam konteks ibu rumah tangga, keterlibatan dalam konten spiritual seperti ceramah, pengajian digital, dan komunitas religius online dapat meningkatkan rasa makna hidup dan memberikan kerangka coping terhadap tekanan psikologis. Religiusitas juga berfungsi sebagai sistem nilai yang membantu individu menafsirkan pengalaman hidup secara lebih adaptif, sehingga mengurangi dampak negatif stres digital dan perbandingan sosial (Safitri dkk., 2025).

Perkembangan Faktor Pelindung dalam Ekosistem Digital (2000–2025)

Pada awal perkembangan media sosial, faktor pelindung terutama berasal dari interaksi sosial sederhana dan komunikasi personal. Namun, sejak 2015 hingga 2025, faktor pelindung berkembang menjadi lebih kompleks dengan hadirnya komunitas digital, platform edukasi, serta konten spiritual dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial lebih penting dibandingkan kuantitas penggunaan media sosial dalam menentukan kesejahteraan psikologis (Naslund dkk., 2020).

Selain itu, studi terbaru menunjukkan bahwa paparan sosial yang positif dan dukungan emosional dalam media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental, terutama pada kelompok yang rentan secara sosial (Anwar dkk., 2025). Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi sumber risiko, tetapi juga dapat menjadi ruang intervensi psikososial jika digunakan secara adaptif.

Mekanisme Protektif terhadap Kesehatan Mental

Secara teoritis, faktor pelindung psikososiospiritual bekerja melalui beberapa mekanisme utama: (1) meningkatkan rasa keterhubungan sosial, (2) memperkuat regulasi emosi, (3) memberikan makna hidup melalui nilai spiritual, dan (4) mengurangi dampak perbandingan sosial negatif. Mekanisme ini membantu mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan stres pada ibu rumah tangga yang aktif menggunakan media sosial (Farid, 2025).

Penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman interaksi sosial positif dapat meningkatkan self-esteem dan mengurangi kesepian (Voggenreiter dkk., 2023). Hal ini penting karena harga diri merupakan variabel psikologis yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental pengguna media sosial.

Ringkasan dan Implikasi

Artikel ini menyoroti dinamika kompleks penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga dalam konteks transformasi digital 2000–2025. Secara umum, media sosial berfungsi sebagai sarana multifungsi yang mencakup komunikasi, pencarian informasi, dukungan sosial, dan peluang ekonomi digital. Berdasarkan *Uses and Gratifications Theory*, ibu rumah tangga menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan afiliasi sosial, regulasi emosi, serta pencarian informasi pengasuhan (Jarman dkk., 2021). Namun, perubahan ekosistem digital berbasis algoritma telah meningkatkan risiko penggunaan yang bermasalah.

Faktor risiko utama mencakup aspek personal seperti rendahnya harga diri, kesepian, FoMO, dan kecenderungan perbandingan sosial (Fardouly dkk., 2015; Appel dkk., 2016). Pada tingkat keluarga, rendahnya fungsi keluarga dan konflik rumah tangga memperkuat ketergantungan terhadap media sosial sebagai *coping mechanism* (Keles dkk., 2020). Sementara itu, pada tingkat digital, desain platform seperti infinite scrolling dan algoritma emosional memperkuat perilaku penggunaan kompulsif (Montag dkk., 2019).

Implikasi utama dari temuan ini adalah meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, penurunan harga diri, serta terganggunya relasi ibu–anak akibat technoferece (Boursier, dkk., 2020). Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis jika digunakan secara adaptif (Naslund dkk., 2020). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi berbasis literasi digital, penguatan fungsi keluarga, serta regulasi penggunaan media sosial untuk meminimalkan dampak negatif sekaligus memaksimalkan manfaatnya.

Keterbatasan

Tinjauan naratif ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis dan konseptual yang perlu diperhatikan. Pertama, pendekatan naratif tidak menggunakan prosedur sistematis seperti PRISMA, sehingga berpotensi menimbulkan bias seleksi literatur dan subjektivitas dalam sintesis temuan. Meskipun literatur yang digunakan berasal dari database bereputasi nasional maupun internasional, tidak semua studi yang relevan dapat terakomodasi secara menyeluruh.

Kedua, sebagian besar literatur yang digunakan masih berfokus pada populasi umum (remaja dan dewasa muda), sehingga generalisasi terhadap ibu rumah tangga masih memerlukan kehati-hatian. Keterbatasan ini juga mencerminkan adanya gap penelitian spesifik mengenai ibu rumah tangga dalam konteks digital parenting modern.

Ketiga, dinamika media sosial yang sangat cepat berubah, terutama dalam hal algoritma dan fitur platform, menyebabkan sebagian temuan berpotensi menjadi kurang mutakhir dalam jangka panjang. Misalnya, perkembangan TikTok, Reels, dan AI-driven content recommendation masih terus berlangsung sehingga dampaknya belum sepenuhnya terukur secara longitudinal.

Keempat, kajian ini tidak melakukan analisis kuantitatif atau meta-analisis sehingga tidak dapat memberikan estimasi efek yang terukur secara statistik. Selain itu, variabel budaya dan konteks lokal, termasuk perbedaan sosial-ekonomi dan norma keluarga, belum dibahas secara mendalam. Dengan demikian, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal, pendekatan mixed-method, serta fokus khusus pada ibu rumah tangga dalam konteks budaya yang berbeda untuk memperkuat validitas temuan.

SIMPULAN

Artikel ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial pada ibu rumah tangga merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, keluarga, dan teknologi digital. Media sosial memberikan manfaat signifikan dalam bentuk dukungan sosial, akses informasi, dan pemberdayaan ekonomi, namun pada saat yang sama juga membawa risiko psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, dan penurunan harga diri. Faktor risiko utama meliputi rendahnya self-esteem, kesepian, FoMO, konflik keluarga, serta desain algoritmik platform yang mendorong keterlibatan berlebihan (Montag dkk., 2019); (Appel dkk., 2016). Dampak ini tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga kualitas relasi keluarga, khususnya hubungan ibu-anak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komprehensif yang mencakup literasi digital, penguatan fungsi keluarga, serta regulasi penggunaan media sosial agar dampak negatif dapat diminimalkan. Dengan pemahaman yang lebih seimbang, media sosial dapat diarahkan menjadi sarana yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga di era digital.

REFERENSI

- Abdul Hamid, N., Mohd Rashid, S., Universiti Utara Malaysia, Ishak, M. S., Universiti Kebangsaan Malaysia, Wulan, R. R., & Telkom University, Indonesia. (2022). Effects of Social Media Usage: The Well-Being and Flourishing of Housewives. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 38(1), 284–304. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2022-3801-16>
- Abidin, C. (2017). #familygoals: Family Influencers, Calibrated Amateurism, and Justifying Young Digital Labor. *Social Media + Society*, 3(2), 2056305117707191. <https://doi.org/10.1177/2056305117707191>
- Alkhallof, A. (2021). Parental cyberbullying through a global lens: Children's digital rights and social media policies. *Journal of Children and Media*, 15(3), 448–453. <https://doi.org/10.1080/17482798.2021.1942662>
- Alwuqaysi, B., Abdul-Rahman, A., & Borgo, R. (2022). *The Impact of Social Media Use on Mental Health and Family Functioning Within Web-Based Communities in Saudi Arabia: Ethnographic Correlational Study (Preprint)*. <https://doi.org/10.2196/preprints.44923>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Anwar, M., Mandasari, V., & Putra, A. W. P. (2025). Social Media and Mental Well-Being: Between Social Support and Psychological Risks. *Nusantara Science and Technology Proceedings*, 918–925. <https://doi.org/10.11594/nstp.2025.47138>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and Protective Factors in Cyberbullying: The Role of Family, Social Support and Emotion Regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 160–173. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Bathina, K. C., Ten Thij, M., Lorenzo-Luaces, L., Rutter, L. A., & Bollen, J. (2021). Individuals with depression express more distorted thinking on social media. *Nature Human Behaviour*, 5(4), 458–466. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01050-7>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing Loneliness and Anxiety During the COVID-19 Isolation: The Role of Excessive Social Media Use in a Sample of Italian Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 586222. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586222>

- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Chae, J. (2015). “Am I a Better Mother Than You?” Media and 21st-Century Motherhood in the Context of the Social Comparison Theory. 42(4), 503–525. <https://doi.org/10.1177/0093650214534969>
- Chae, J. (2018). Explaining Females’ Envy Toward Social Media Influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246–262. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312>
- Chandra Guntuku, S., Buffone, A., Jaidka, K., Eichstaedt, J. C., & Ungar, L. H. (2019). Understanding and Measuring Psychological Stress Using Social Media. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 13, 214–225. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v13i01.3223>
- Chatzakou, D., Leontiadis, I., Blackburn, J., Cristofaro, E. D., Stringhini, G., Vakali, A., & Kourtellis, N. (2019). Detecting Cyberbullying and Cyberaggression in Social Media. *ACM Transactions on the Web*, 13(3), 1–51. <https://doi.org/10.1145/3343484>
- Cheong, M. (2022). Social media harms as a trilemma: Asymmetry, algorithms, and audacious design choices. In *2022 IEEE International Symposium on Technology and Society (ISTAS)*, 1, 1–8. <https://doi.org/10.1109/ISTAS55053.2022.10227099>
- Dorresteijn, M., Nutley, S. B., & Thorell, L. B. (2026). Screen Time, Addictive Use of Social Media, Motives for Social Media Use and Social Media Content: Interrelations and Associations with Psychosocial Problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24(3), 2051–2067. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01491-5>
- Edwards, L., Kontostathis, A. E., & Fisher, C. (2016). Cyberbullying, Race/Ethnicity and Mental Health Outcomes: A Review of the Literature. *Media and Communication*, 4(3), 71–78. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.525>
- Estévez, E., Estévez, J. F., Segura, L., & Suárez, C. (2019). The Influence of Bullying and Cyberbullying in the Psychological Adjustment of Victims and Aggressors in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2080. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122080>
- Fam, J. Y., & Männikkö, N. (2024). *Loneliness and Problematic Media Use: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies (Preprint)*. <https://doi.org/10.2196/preprints.60410>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Farid, A. S. (2025). The Power of Faith and Social Media in Healing Women’s Mental Health – A Theological Study. *Pharos Journal of Theology*, 106(1). <https://doi.org/10.46222/pharosjot.106.7>
- Gao, W., Wei, J., Li, Y., Wang, D., & Fang, L. (2023). Motivations for social network site use and users’ well-being: Mediation of perceived social support, positive self-presentation and honest self-presentation. *Aslib Journal of Information Management*, 75(1), 171–191. <https://doi.org/10.1108/AJIM-08-2021-0224>
- Ghafar, Z. N. (2024). Media Platforms in any Fields, Academic, Non-Academic, All Over the World in Digital Era: A Critical Review. *JOURNAL OF DIGITAL LEARNING AND DISTANCE EDUCATION*, 2(8). <https://doi.org/10.56778/jdlde.v2i8.212>
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Crown A SAGE Company.
- Hu, Z. (2025). Research on the Impact of Social Media Algorithmic on User Decision-making: Focus on Algorithmic Transparent and Ethical Design. *Applied and Computational Engineering*, 174(1), 18–22. <https://doi.org/10.54254/2755-2721/2025.PO24665>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Motivations for Social Media Use: Associations with Social Media Engagement and Body Satisfaction and Well-Being among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2279–2293. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-z>
- Jesseline, A., Litmantoro, S. L., & Yudiarto, A. (2024). Cyberbullying in Social Media. *Journal of Health and Behavioral Science*, 6(3), 241–259. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i3.18675>

- Jhaver, S. (2024). Personal Moderation Configurations on Facebook: Exploring the Role of FoMO, Social Media Addiction, Norms, and Platform Trust. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.05603>.
- Jin, J., & Kim, H. K. (2025). Exploring the effect of social media use on loneliness among older adults: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 30(11), 2844–2859. <https://doi.org/10.1177/13591053251316673>
- Johnson, S. A. (2015). ‘Intimate mothering publics’: Comparing face-to-face support groups and Internet use for women seeking information and advice in the transition to first-time motherhood. *Culture, Health & Sexuality*, 17(2), 237–251. <https://doi.org/10.1080/13691058.2014.968807>
- Kalesaran, E. R., Mingkid, E., & Rondonuwu, S. A. (2024). Utilization of Social Media by Housewives in Improving Family Welfare in Minahasa Regency. *Journal of Asian Multicultural Research for Social Sciences Study*, 5(4), 11–13. <https://doi.org/10.47616/jamrssh.v5i4.573>
- Kang, S. (2025). Toward a Healthier Social Media Experience: Designing “Inspiration” and “Reality” Modes to Enhance Digital Well-Being for Generation Z. *Social and Information Networks*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.21195>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J.-S., Lafrance, L., & Héту, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults’ mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1597241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. D. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>
- Maihasni, M., Fachrina, F., Anggraini, N., & Ariesta, A. (2025). Social Cohesion and Social Media Threats to Families in the Digital Era. *Society*, 13(2), 796–813. <https://doi.org/10.33019/society.v13i2.833>
- Malaeb, D. (2020). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress? *Perspect Psychiatr Care*, 1–11. <https://doi.org/DOI: 10.1111/ppc.12576>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>

- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Olpin, E., Hanson, C. L., & Crandall, A. (2023). Influence of Social Media Uses and Gratifications on Family Health among U.S. Parents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1910. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031910>
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative Social Media Use and the Mental Health of Mothers With High Levels of Perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(7), 514–535. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.7.514>
- Qi, Y., Zhao, M., Geng, T., Tu, Z., Lu, Q., Li, R., Niu, L., Qu, W., Zhong, Y., & Gao, Y. (2024). The relationship between family functioning and social media addiction among university students: A moderated mediation model of depressive symptoms and peer support. *BMC Psychology*, 12(1), 341. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01818-2>
- Rahmadiana, R., Kasusilaningrum, T., & Wahab, A. (2024). Motivation for Housewives to Become Content Creators on Facebook Social Media. *Warta ISKI*, 7(1), 55–69. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v7i2.300>
- Safitri, D. E., Maisarah, M., & Surawan, S. (2025). Faith in Feed: Exploring the Relationship Between Social Media, Religious Expression, and Mental Health for Gen Z. *AN NUR: Jurnal Studi Islam*, 17(2), 112–125. <https://doi.org/10.37252/annur.v17i02.2012>
- Savci, M., Savci, H., Ugur, E., Zincirli, M., & Elhai, J. D. (2025). The binge scrolling scale measures excessive scrolling through a validated three-factor structure. *Scientific Reports*, 16(1), 2160. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-31861-x>
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the Role of Social Media Use Motives, Psychological Well-Being, Self-Esteem, and Affect in Problematic Social Media Use. *Frontiers in Psychology*, 11, 617140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>
- Setyastuti, Y., Suminar, J. R., Hadisiwi, P., & Zubair, F. (2019). *Millennial Moms: Social Media as The Preferred Source of Information about Parenting in Indonesia*. 4–16.
- Shannon, H., Montgomery, M., Funk, A., Kamyabi, A., Hunt, M., Pope, C., Hellemans, K., & Guimond, S. (2025). Beyond problematic social media use and the brain: A public health and policy perspective. *ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES*, 1550, 14–22. <https://doi.org/DOI: 10.1111/nyas.15409>
- Sharmin, S., & Afrin, S. (2026). *Avoiding Social Judgment, Seeking Privacy: Investigating why Mothers Shift from Facebook Groups to Large Language Models* (arXiv:2602.13941). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2602.13941>
- Sobieraj, S. (2017). Bitch, slut, skank, cunt: Patterned resistance to womens visibility in digital publics. *Information, Communication & Society*. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1348535>
- Terizi, C., Chatzakou, D., Pitoura, E., Tsaparas, P., & Kourtellis, N. (2021). Modeling aggression propagation on social media. *Online Social Networks and Media*, 24, 100137. <https://doi.org/10.1016/j.osnem.2021.100137>
- Turhan, Z., Acar, S., Canbakış, R., Kızılcay, N., & Doğan, S. Ö. (2026). Parental Communication in the Digital Age: Internet Use, Parent–Child Interaction, and Child Well-Being in Türkiye. *Journal of Child and Family Studies*, 35, 1408–1426. <https://doi.org/10.1007/s10826-026-03309-x>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Voggenreiter, A., Brandt, S., Putterer, F., Frings, A., & Pfeffer, J. (2023). *The Role of Likes: How Online Feedback Impacts Users' Mental Health* (arXiv:2312.11914). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2312.11914>
- Vossen, H. G. M., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and Problematic Social Media Use: A Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 11(3), 511–527. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>
- Wang, Y., Aledavood, T., & Kulshrestha, J. (2025). *Lonely Individuals Show Distinct Patterns of Social Media Engagement* (Versi 1). arXiv. <https://doi.org/10.48550/ARXIV.2510.06733>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Wolgast, M., Adler, H., & Nurali Wolgast, S. (2025). Motives for social media use in adults: Associations with platform-specific use, psychological distress, and problematic engagement. *Journal of Social Media Research*, 2(3), 179–194. <https://doi.org/10.29329/jsomer.45>
- Xu, J. (2022). Motivations for Social Media Use. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 670. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220704.071>
- Yang, C., Mousavi, S., Dash, A., Gummadi, K. P., & Weber, I. (2025). Studying Behavioral Addiction by Combining Surveys and Digital Traces: A Case Study of TikTok. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 19, 2106–2123. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2501.15539>
- Yayla, İ. E., Makas, S., Yıldırım, S., Dombak, K., & Çelik, E. (2025). From stress to screen: Family factors on the path to problematic media use in children aged 4–11. *Frontiers in Psychology*, 16, 1699094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1699094>