

# PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ORANG DEWASA

## *THE USE OF SOCIAL MEDIA ON ADULT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Syahnur Rahman<sup>1</sup>, Nawal<sup>2</sup>, Hasfi Mutiara Insani<sup>3</sup>, Erhica Inriani Lumban Tobing<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia.

<sup>1</sup>Syahnur@upi.edu

### **Abstrak**

Dewasa ini, penggunaan sosial media sangat populer bagi semua kalangan, termasuk orang dewasa. Penggunaan sosial media memiliki konsekuensi positif dan negatif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui kondisi mental individu. Tujuan dari review literatur ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah review literatur beberapa jurnal yang diambil dari Sage, Zlibrary, Scindirect, Cambridge, Springer. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan ketika menggunakan media sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, kecemasan, depresi, dan *social comparison* memiliki keterkaitan dengan penggunaan media sosial sehingga menjadi tolak ukur kesejahteraan psikologis seseorang.

**Kata kunci:** media sosial, kesejahteraan psikologis, orang dewasa

### **Abstract**

*Today, the use of social media is very popular for all groups, including adults. The use of social media has both positive and negative consequences related to psychological well-being. Psychological well-being can be used as a measure to determine an individual's mental condition. The purpose of this literature review is to determine the relationship between social media use and psychological well-being of adults. The method used in this research is literature review of several journals taken from Sage, Zlibrary, Scindirect, Cambridge, Springer. The results obtained indicate that time spent using social media is related to individual psychological well-being. In addition, anxiety, depression, and social comparisons are related to the use of social media so that they become a measure of a person's psychological well-being.*

**Keywords:** social media, psychological wellbeing, adults

### **PENDAHULUAN**

Pemakaian media sosial telah menjadi salah satu fenomena terbesar pada abad ini. Hal ini ditunjukkan dari data di Amerika Serikat bahwa terdapat 7 dari 10 individu yang menggunakan media sosial (Bekalu et al., 2019; Pew Research Center, 2018). Media sosial adalah suatu teknologi yang digunakan untuk berbagi konten ataupun bertukar informasi dengan pengguna atau komunitas online. Sehingga tidak mengherankan, media sosial telah menjadi bagian besar dalam hidup, mulai dari anak-

anak hingga orang dewasa bahkan lansia memakai media sosial (Mackson et al., 2019; Vincent, 2016). Selain itu, penggunaan media sosial biasanya dipakai untuk mencari hiburan, berkomunikasi atau hanya sekedar menghabiskan waktu. Media sosial yang umumnya digunakan di masa dewasa ini adalah *Instagram, Facebook, dan Twitter* (Mackson et al.; dalam Whiteman, 2015).

Review literatur ini dibuat dengan tujuan untuk mencari tahu hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis orang dewasa. Sehingga review literatur ini membahas bagaimana media sosial membawa dampak terhadap psikologis orang dewasa, baik dampak positif maupun dampak negatif. Menurut Santrock (2010) orang dewasa awal adalah orang dewasa yang memasuki masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Menurut Bekalu et al., (2019) penggunaan media sosial adalah kondisi dimana seseorang berlangganan dan memiliki akses informasi dan koneksi sosial. Alasan memilih orang dewasa adalah karena pada masa ini, individu akan mengalami banyak perkembangan seperti jalur karir apa yang ingin diambilnya, ingin menjadi orang yang seperti apa atau gaya hidup apa yang diinginkan dan mencari dukungan sosial. Dengan penggunaan media sosial, individu dapat memperoleh atau mendapatkan jawaban yang diinginkan. Alasan ini sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa dengan menggunakan media sosial, seseorang mudah mendapatkan teman, mudah untuk menginformasikan yang dia rasakan atau alami dengan adanya fitur status di media sosial. Sehingga, media sosial merupakan wadah yang tepat untuk mencari *social support* (Utz & Breuer, 2017).

Media sosial juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi orang dewasa (Mieczkowski et al., 2020; Burke & Kraut, 2016). Orang dewasa merasa bahwa media sosial dapat membawa kebahagiaan dan kepercayaan diri bagi orang dewasa (Bekalu et al., 2019). Namun, disisi lain banyak orang berpendapat bahwa media sosial membuat penggunaannya menjadi anti-sosial, namun pendapat ini banyak mendapat pertentangan karena menurut orang dewasa sebenarnya media sosial dapat menjadi sarana untuk memperluas relasi pertemanan (Lee et al., 2014). Oleh karena itu, pengguna media sosial tidak dapat berharap apakah media sosial sesuai dengan apa yang diinginkan karena media sosial bisa mengecewakan dan akhirnya akan berdampak buruk bagi keadaan psikologis pengguna (Srauy, 2015).

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah review literatur. *Literature review* merupakan metode yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian yang telah ditetapkan sebelum (Kitchenham & Charters, 2007). Metode ini tidak hanya membaca literatur ilmiah saja, namun juga melakukan kajian dan evaluasi yang mendalam tentang suatu topik dari penelitian ilmiah sebelumnya yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. *Literature review* ini biasanya didapat melalui sumber buku-buku, artikel jurnal, internet, dan pustaka lainnya. Penulisan penelitian ini bersifat deskriptif analisis yang menggambarkan, menjelaskan, dan menganalisis suatu objek permasalahan dari sudut pandang peneliti berdasarkan hasil telaah studi literatur yang menunjang.

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis penggunaan media sosial oleh orang dewasa yang berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Variabel independen adalah kesejahteraan psikologis orang dewasa. Variabel dependen adalah penggunaan media sosial oleh orang dewasa.

Pengumpulan data diambil dari beberapa jurnal yang berasal dari Sage, Zlibrary, Sciencedirect, Cambridge, Springer, dan BBC. Sebelum mengambil jurnal dari beberapa web tersebut, peneliti mencari jurnal-jurnal dan artikel berdasarkan topik garis besar, kemudian mengelompokkan artikel berdasarkan relevansi dengan topik dan tahun penelitian. Dan terakhir adalah mengurutkan struktur penjelasan serta perbandingan data yang saling berhubungan. Pencarian artikel jurnal menggunakan beberapa kata kunci, diantaranya adalah “*Social Media*”, “*Well-being*”, “*psychological well-being*”, “*Instagram*”, “*Social comparison*” dan “. Artikel yang diutamakan berkisar penelitian 5 tahun terakhir. Dari hasil pencarian jurnal tersebut peneliti mengumpulkan data dari 23 artikel jurnal.

**Tabel 1.** Judul Artikel Jurnal

No	Judul Artikel	Tahun
1.	Does Taking a Short Break from Social Media Have a Positive Effect on Well-being? Evidence from Three Preregistered Field Experiments	2021

2. How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time 2020
3. Normal and Maladaptive Personality Traits as Predictors of Motives for Social Media Use and Its Effects on Well-Being 2020
4. Priming Effects of Social Media Use Scales on Well-Being Outcomes: The Influence of Intensity and Addiction Scales on Self-Reported Depression 2020
5. Social media, self-harm and suicide 2020
6. What do others' reactions to body posting on Instagram tell us? The effects of social media comments on viewers' body image perception 2020
7. Fear of missing out ( FoMO ): A generational phenomenon or an individual difference ? 2020
8. Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. 2019
9. Outdoor Time , Screen Time , and Connection to Nature : Troubling Trends Among Rural Youth ? 2019
10. Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being 2019
11. Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out 2019
12. More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being 2019
13. Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp 2018
14. The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being: Results from a six-wave longitudinal study 2017
15. Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. 2017
16. Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes 2016
17. Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review 2016
18. The Relationship between Facebook Use and Well-Being depends on Communication Type and Tie Strength 2016
19. The Limits of Social Media: What Social Media Can Be, and What We Should Hope They Never Become 2015
20. How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook 2014

21.	Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States	2014
22.	Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out	2013
23.	Psychological Well-Being in Adult Life	1995

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Seiring dengan kemajuan teknologi, penggunaan media sosial menjadi suatu hal yang lumrah bagi semua kalangan termasuk orang dewasa. Namun, penggunaan media sosial dapat mempengaruhi berbagai aspek perilaku orang dewasa secara positif maupun negatif, baik secara langsung maupun tidak langsung salah satunya melalui aspek kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis atau *psychology well-being* menurut Ryff (1995) merupakan suatu istilah yang menggambarkan kondisi kualitas seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dan kehidupan sosialnya.

Sementara itu, media sosial merupakan suatu tempat dimana semua orang termasuk orang dewasa dapat mengekspresikan dirinya sesuai dengan diri ideal yang diinginkan individu (Srauy, 2015). Ekspresi diri inilah yang nantinya mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Seperti hasil penelitian yang diungkapkan oleh Wirtz et al. (2020), diri yang ditampilkan di media sosial bergantung pada manajemen kesan sehingga secara tidak langsung merepresentasikan peristiwa kehidupan positif yang berlebihan, dan melebih-lebihkan peristiwa positif yang dialami sebenarnya (Wirtz et al., 2020). Tidak dapat dipungkiri bahwa ekspresi positif, seperti kegembiraan dan kebanggaan, cenderung dibenarkan daripada ekspresi negatif, seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan kekhawatiran, di berbagai platform media sosial yang berbeda, termasuk Facebook, Twitter, dan Instagram (Waterloo et al., 2018). Selain itu, melihat gambar dan mengupdate secara selektif yang menggambarkan orang lain secara positif, dapat membuat pengguna media sosial meremehkan seberapa banyak orang lain yang benar-benar mengalami emosi negatif dan menuntun individu untuk melakukan perbandingan sosial yang berpengaruh ke kesejahteraan psikologis individu (Wirtz et al., 2020).

Beberapa penelitian lain menemukan bahwa motif yang mendorong seseorang menggunakan media sosial memiliki dampak yang berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis. Seperti hasil temuan milik Perugini & Solano (2020) yang mengungkapkan bahwa motif individu menggunakan media sosial agar tetap terhubung dengan kenalan, mencari informasi atau saran, memiliki keterkaitan dengan emosi positif, kepuasan

hidup, dan rasa pertumbuhan pribadi serta sosial. Motif ini juga memperkuat individu dalam mendapatkan dukungan sosial dari media sosial, seperti hasil penelitian dari Utz & Breuer (2017) bahwa pengguna media sosial melaporkan lebih banyak mendapat dukungan sosial online ketika mereka meminta saran, sehingga mereka akan cenderung meminta saran kembali di lain waktu. Sedangkan untuk motif penggunaan media sosial dalam rangka menghabiskan waktu, menunjukkan diri sendiri, atau memulai hubungan yang baru lebih sering dikaitkan dengan sifat yang maladaptif dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Perugini & Solano, 2020).

Pola pikir pengguna ketika menggunakan media sosial turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Seperti hasil sebuah studi yang melaporkan bahwa orang yang memiliki pola pikir lebih positif terkait penggunaan media sosial melaporkan kesejahteraan yang lebih baik, termasuk pengalaman gejala depresi yang lebih sedikit, daripada orang yang memiliki pola pikir yang lebih negatif terhadap media sosial. Pengguna yang memiliki pola pikir positif dalam menggunakan media sosial melaporkan bahwa mereka memiliki gejala depresi yang lebih sedikit (Mieczkowski et al., 2020).

Pola penggunaan media sosial yang mencapai lebih dari 2 jam dalam sehari dapat meningkatkan tekanan psikologis, termasuk kecemasan dan depresi (Mackson et al.,; dalam Dobrea & Pasarelu, 2016). Namun, pengurangan waktu penggunaan media sosial dari waktu 2 jam juga tidak memiliki pengaruh yang signifikan, namun kualitas hari yang dijalani menjadi terpengaruh karena kurangnya kepuasan diri (Przybylski et al., 2021). Pengguna media sosial banyak merasakan stress dibandingkan orang yang tidak menggunakan media sosial dan selain itu tingkat kepuasan hidup para pengguna media sosial tidak jauh berbeda dengan yang bukan pengguna media sosial (Utz & Breuer, 2017).

Kesejahteraan psikologis pengguna juga seringkali dipengaruhi oleh perbandingan sosial yang berada di media sosial. Berkaitan dengan hal tersebut, beberapa penelitian menemukan bahwa kebanyakan pengguna media sosial memang membandingkan diri individu saat melihat profil dan postingan milik orang lain (Chae, 2017; Jang, 2016; Lee, 2014; Reer, 2019). Kesejahteraan psikologis yang rendah biasanya diiringi dengan konsep diri yang tidak stabil sehingga meningkatkan keinginan untuk melakukan perbandingan sosial sebagai cara untuk mengurangi ketidakpastian yang berkaitan dengan diri sendiri (Reer et al., 2019). Selain itu, orang yang cenderung membandingkan dirinya secara sosial cenderung menghabiskan waktu di media sosial

secara intens. Temuan ini berkaitan dengan hasil penelitian milik Twenge (2019) yang mengungkapkan penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis bagi penggunanya karena waktu yang dihabiskan menjadi tidak bermanfaat. Selain itu, penggunaan media sosial yang lebih intens juga dapat menggantikan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat untuk kebahagiaan dan kesehatan mental seperti interaksi sosial dengan lingkungan nya, olahraga, membaca, dan waktu yang dihabiskan di luar ruangan (Larson; dalam Reer et al., 2019). Studi terhadap 1.000 pengguna Facebook di Swedia juga memperkuat temuan milik Twenge bahwa wanita yang menghabiskan lebih banyak waktu di facebook melaporkan merasa kurang bahagia dan percaya diri. Temuan lain dari sebuah studi ditahun 2013 juga mengungkapkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan orang di media sosial, semakin buruk perasaan dikemudian hari, dan kepuasan hidup mereka cenderung semakin menurun seiring waktu (Brown, 2018) Namun temuan lain melaporkan bahwa orang cenderung merasa lebih sejahtera karena disebabkan rutin menggunakan dan / atau mengintegrasikan penggunaan media sosial ke dalam rutinitas sosial/sehari-harinya. Namun, untuk terhubung secara emosional terkait dengan penggunaannya, individu cenderung tidak mengalami kesejahteraan secara sosial (Bekalu et al., 2019).

Hasil sebuah studi di tahun 2016 yang dilakukan oleh para peneliti di Penn State University juga menunjukkan bahwa melihat selfie orang lain dimedia sosial dapat menurunkan harga diri seseorang karena pengguna membandingkan dirinya dengan foto orang yang terlihat paling bahagia. Penelitian dari University of Strathclyde, Ohio University, dan University of Iowa juga menemukan bahwa wanita membandingkan diri mereka secara negatif dengan selfie wanita lain. Dengan demikian, para peneliti menyimpulkan bahwa ketika pengguna Facebook membandingkan kehidupannya dengan karier orang lain yang kelihatannya lebih sukses dan memiliki hubungan yang bahagia, individu kemudian membandingkannya dan merasa bahwa hidupnya sendiri kurang berhasil (Brown, 2018).

Selain itu, rendahnya kesejahteraan psikologis pengguna media sosial juga meningkatkan terjadinya FoMo (Fear of Missing Out). FoMo sendiri didefinisikan sebagai hasrat untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain dan merasa khawatir kalau orang lain bersenang-senang tanpa mereka (Barry & Wong, 2020; Przybylski; Andrew & Murayama; Kou & DeHaan; Cody & Gladwell; Valerie, 2013). Reer et al. (2019) mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial dapat

menyebabkan lebih banyak terjadinya FoMO sehingga secara bersamaan dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan. Selain itu, FoMO juga memiliki keterkaitan dengan masalah sosial dan perasaan terisolasi yang dialami oleh individu. Individu dengan dengan masalah psikososial, seperti depresi, kecemasan, dan kesepian, cenderung lebih banyak menggunakan media sosial karena meningkatnya hasrat untuk membandingkan diri dengan orang lain dan karena itulah tingkat FoMO yang dialami lebih tinggi.

Penggunaan media sosial seperti Instagram juga memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang positif bagi pengguna nya. Seperti hasil penelitian milik (Mackson et al., 2019) yang mengungkapkan bahwa Instagram berkaitan dengan hasil psikologi yang positif seperti tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih rendah, serta harga diri yang lebih tinggi. Umpan balik yang positif dan social support yang diberikan melalui media sosial memiliki keterkaitan dengan hasil psikologis yang positif, seperti penurunan depresi dan kecemasan. Instagram memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk menerima umpan balik yang positif berupa like, comment, dan direct message untuk meningkatkan harga diri pengguna dan menciptakan perasaan social support yang dirasakan. Selain itu, Instagram juga mengurangi kesepian dan memenuhi perasaan need to belongs, sehingga memungkinkan pengguna untuk menandai orang lain dalam postingan untuk menciptakan rasa kebersamaan atau memberikan komentar pada foto untuk memotivasi keterlibatan sosial lebih lanjut (Mackson et al., 2019). Instagram juga memiliki keterkaitan dengan kepuasan individu terhadap tubuhnya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa komentar yang ditinggalkan pada unggahan seseorang secara tidak langsung berdampak pada kepuasan tubuh individu dari standar ideal yang berbeda dengan ketidaksesuaian diri yang dirasakan individu sehingga peningkatan standar ideal secara positif mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang (Kim, 2020). Selain itu, orang yang memposting secara aktif gambar diinstagram memiliki citra tubuh yang lebih baik daripada mereka yang tidak sehingga dapat disimpulkan semakin puas individu dengan tubuhnya, semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya (Lee et al., 2014). Namun, para pengguna Instagram yang melakukan social comparison juga lebih sering memiliki tingkat depresi yang lebih besar sehingga cenderung merasa tertekan (Mackson et al., 2019).

Penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan self harm dan self suicide. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa akun yang memposting gambar self harm dapat memicu pengikutnya untuk melakukan risiko bunuh diri. Namun, orang yang berbeda

cenderung terpengaruh oleh pengalaman online mereka secara berbeda, dan orang yang sama mungkin secara berbeda terpengaruh pada kesempatan yang berbeda. Meskipun demikian, terdapat kontradiksi mengenai unggahan self harm yang diposting oleh seseorang karena barangkali dapat membantu orang lain yang melakukan hal serupa (dan tidak mencari bantuan) merasa bahwa individu tidak sendirian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa suatu unggahan seseorang memiliki interpretasi yang berbeda tergantung persepsi orang yang melihatnya (House, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan sejumlah hasil penelitian yang penulis dapatkan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang positif dan negatif tergantung pada penggunaannya. Dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah meningkatnya perbandingan sosial, meningkatnya fenomena FoMo, membuat individu merasa kurang bahagia dan tidak percaya diri, meningkatkan kecenderungan risiko melukai diri dan bunuh diri, dan menurunkan harga diri seseorang. Selain itu, motif dan pola pikir individu dalam menggunakan media sosial turut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan dampak positif yang diperoleh dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah memperoleh dukungan sosial online, penurunan depresi dan kecemasan serta mendapatkan kepuasan tubuh individu dari *like* dan *comment* yang pengguna terima, dan menghubungkan jalinan komunikasi dengan orang lain di belahan bumi lainnya. Penggunaan media sosial memiliki kontradiksi yang terlihat secara jelas sehingga diharapkan pengguna mampu bersikap bijak dan selektif dalam menggunakan media sosial untuk meminimalisir dampak negatif yang dimilikinya.

Penulis merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan ras/etnik dan umur yang dimiliki. Selain itu, peneliti juga dapat menjelaskan proses kognitif yang mendorong individu untuk menggunakan media sosial dan menggunakan berbagai pendekatan psikologi seperti humanistik, psikoanalisis, *behavior*, dan sebagainya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Barry, C., & Wong, M. (2020). Fear of missing out ( FoMO ): A generational phenomenon or an individual difference ? 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>

- Bekalu, M, McCloud, R, & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Education and Behavior*, 46(2\_suppl), 69–80. <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>
- Brown, J. (2018). *Is social media bad for you? The evidence and the unknowns*. diakses dari web <https://www.bbc.com>
- Burke, M., & Kraut, R. (2016). The relationship between facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370–376.
- Dobrea, A., & Pasarelu, C. (2016). Impact of social media on social anxiety: a systematic review. *New Developments in Anxiety Disorders*, December. <https://doi.org/10.5772/65188>
- House, A. (2020). Social media, self-harm and suicide. *BJPsych Bulletin*, 44(4), 131–133. <https://doi.org/10.1192/bjb.2019.94>
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62, 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.082>
- Kim, H. (2020). What do others' reactions to body posting on instagram tell us? The effects of social media comments on viewers' body image perception. *New Media and Society*. <https://doi.org/10.1177/1461444820956368>
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Методи за автоматично управление на подемни устройства при Jack-up системите*. <https://doi.org/10.1145/1134285.1134500>
- Larson, L., Szczytko, R., Bowers, E., Stephens, L., Stevenson, K., & Floyd, M. (2019). *Outdoor time, screen time, and connection to nature: troubling trends among rural youth?* <https://doi.org/10.1177/0013916518806686>
- Lee, H., Lee, H., Choi, J., Kim, J., & Han, H. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of korea and the united states. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343–1358. <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>

- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media and Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Mieczkowski, H., Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2020). Priming effects of social media use scales on well-being outcomes: the influence of intensity and addiction scales on self-reported depression. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120961784>
- Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2020). Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/0033294120922495>
- Pew Research Center. (2018). *Demographics of social media users and adoption in the United States*.
- Przybylski; Andrew & Murayama; Kou & DeHaan; Cody & Gladwell; Valerie. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848.
- Przybylski, A. K., Nguyen, T. T., Law, W., & Weinstein, N. (2021). Does taking a short break from social media have a positive effect on well-being? Evidence from three preregistered field experiments. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00189-w>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Santrock, J. (2010). *LIFE-SPAN Development (Ed-13)*. New York: McGraw-Hill.
- Srauy, S. (2015). The limits of social media: what social media can be, and what we should hope they never become. *Social Media + Society*, 1–3. <https://doi.org/10.1145/1316624.1316682>
- Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being: Results from a six-wave longitudinal study. *Journal of Media Psychology* (Vol. 29, Issue 3, pp. 115–125). <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000222>

- Vincent Vincent, E. A. (2016). *Social Media as an Avenue to Achieving Sense of Belonging Among College Students*.
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: comparing facebook, twitter, instagram, and whatsapp. *New Media & Society*, 20(5), 1813–1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Whiteman, H. (2015). *Social media: how does it affect our mental health and well-being?*
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2020). How and why social media affect subjective well-being: multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness Studies*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>