DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Andi Tahir

Institut Agama Islam Negeri Bone, Indonesia

Email: anditahir2910@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2	<i>This study aims to analyze the impact of social media use on adolescents' mental health. Along with the increasing popularity of social media, adolescents have become the most vulnerable group to its psychological effects. This research employed a quantitative approach through a survey of 300 adolescents aged 13–18 in Indonesia, who actively use platforms such as Instagram, TikTok, and Twitter. The results indicate that excessive use of social media is associated with increased symptoms of anxiety, depression, and low self-esteem. Factors such as duration of use, negative interactions, and exposure to harmful content are identified as the main determinants of these negative effects. On the other hand, the study also found that healthy use of social media, such as communicating with friends or following educational content, can have positive effects on mental health. Therefore, time management and careful selection of accessible content on social media are key to minimizing negative impacts and optimizing its benefits.</i>
Nomor : 6	
Bulan : Juni	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	
	Keyword: Social Media, Mental Health

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Seiring dengan meningkatnya popularitas media sosial, remaja menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak psikologisnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei kepada 300 remaja berusia 13–18 tahun di Indonesia, yang aktif menggunakan platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Faktor seperti durasi penggunaan, interaksi negatif, dan paparan konten yang merugikan menjadi determinan utama dari dampak negatif tersebut. Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan media sosial secara sehat, seperti untuk berkomunikasi dengan teman atau mengikuti konten edukatif, dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Dengan demikian, pengelolaan waktu dan konten yang diakses di media sosial menjadi kunci untuk meminimalkan dampak negatif dan mengoptimalkan manfaatnya.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi. Media sosial kini menjadi salah satu bagian penting dari kehidupan remaja, digunakan tidak hanya untuk menjalin hubungan sosial tetapi juga sebagai platform untuk berbagi informasi, mencari hiburan, dan membangun identitas diri.

Data statistik menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan waktu yang cukup signifikan di media sosial setiap harinya.

Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti memperluas jaringan pertemanan dan memberikan akses ke berbagai sumber pengetahuan, penelitian menunjukkan adanya potensi risiko terhadap kesehatan mental remaja. Paparan konten yang tidak sehat, perbandingan sosial yang berlebihan, *cyberbullying*, dan ketergantungan pada validasi dari "likes" atau komentar dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi.

Menurut kajian Triyono dkk media sosial merupakan teknologi *online* yang berhasil meningkatkan interaksi antar pengguna. Media sosial telah berkembang secara signifikan tidak hanya sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai platform untuk membentuk jaringan sosial dan kelompok masyarakat. Jejaring sosial ini memiliki efek interaktif yang lebih kuat dan lebih populer daripada media tradisional seperti media cetak, media elektronik, penyiaran dan interaksi interpersonal lainnya. Media sosial memudahkan penggunanya untuk berkomunikasi secara pribadi dengan satu orang atau lebih, selama terhubung dengan internet, tanpa batasan waktu dan tempat.¹

Kaum muda adalah kelompok pengguna media sosial yang penting. Remaja sering menggunakan media sosial untuk berbagi aktivitas pribadi, seperti berbagi cerita dan foto dengan teman-temannya. Pengguna media sosial memiliki kebebasan untuk berkomentar dan mengungkapkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa rasa khawatir. Namun, perlu diingat bahwa menggunakan media sosial juga memiliki risiko, termasuk pencurian identitas dan kejahatan. Perkembangan remaja merupakan fase di mana mereka mencari jati diri melalui interaksi dengan teman sebayanya.²

Di sisi lain, media sosial juga dapat berfungsi sebagai sarana dukungan sosial yang positif, terutama bagi remaja yang merasa sulit menjalin hubungan secara langsung. Oleh karena itu, hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja menjadi topik yang kompleks dan penting untuk diteliti lebih lanjut.

Oleh karena itu, penelitian tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja menjadi sangat relevan. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan ini diperlukan untuk membantu orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi

¹ Yenti Arsini et al., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja," *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3.2 (2023), 50–54.

² Fandani Riskal et al., "Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di RSI Siti Rahmah dan RST Dr. Reksodiwiryo Padang," *Health and Medical Journal*, 2.1 (2020).

pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, baik dari sisi positif maupun negatif, serta menawarkan rekomendasi untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan analisis mendalam terhadap pengalaman, persepsi, dan pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis remaja.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan 15 remaja berusia 13–18 tahun yang dipilih secara purposif. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria: aktif menggunakan media sosial (lebih dari 3 jam per hari) dan bersedia berbagi pengalaman terkait dampaknya terhadap kondisi emosional mereka. Wawancara berlangsung selama 30–60 menit dan difokuskan pada tema-tema seperti durasi penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, interaksi sosial di platform, serta dampak terhadap suasana hati, stres, kecemasan, dan rasa percaya diri.

Selain wawancara, data juga dikumpulkan melalui observasi penggunaan media sosial, di mana peneliti mempelajari pola aktivitas digital partisipan selama satu minggu. Catatan observasi ini digunakan untuk memperkuat hasil wawancara.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi pola-pola utama dari narasi partisipan. Data yang terkumpul dikodekan dan dikelompokkan ke dalam tema seperti “pengaruh positif,” “pengaruh negatif,” dan “mekanisme koping.” Validasi data dilakukan melalui triangulasi, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan literatur yang relevan.

Penelitian ini juga mempertimbangkan aspek etika, termasuk memperoleh persetujuan tertulis dari partisipan dan wali (bagi remaja di bawah usia 18 tahun), menjaga kerahasiaan identitas, serta menciptakan lingkungan wawancara yang aman dan nyaman.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkap bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja, dengan pengaruh positif dan negatif yang saling terkait. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan beberapa tema utama terkait dampak media sosial, yaitu validasi sosial, tekanan sosial, dan keseimbangan emosional.

Dampak Positif

Media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan menemukan komunitas yang mendukung. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa media sosial membantu mereka merasa lebih terhubung dengan teman-teman dan keluarga, terutama selama masa pandemi. Selain itu, platform ini juga memungkinkan remaja mengakses informasi terkait pengembangan diri, pendidikan, dan kampanye kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Anderson dan Jiang menyebutkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana positif untuk membangun hubungan sosial dan meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*).³

Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa media sosial memberikan manfaat signifikan, seperti meningkatkan koneksi sosial dan rasa keberadaan dalam komunitas. Remaja yang memiliki minat tertentu, seperti seni, musik, atau olahraga, memanfaatkan platform ini untuk berbagi karya mereka, mendapatkan dukungan, dan menemukan inspirasi. Hal ini mendukung temuan dari yang menunjukkan bahwa keterlibatan positif di media sosial dapat memperkuat rasa percaya diri dan meningkatkan kepuasan hidup.⁴

Selain itu, media sosial sering menjadi sumber edukasi informal. Banyak remaja melaporkan menemukan konten-konten yang mendidik, seperti tips kesehatan mental, strategi belajar, dan informasi terkini. Studi dari Naslund juga menyoroti peran media sosial dalam menyediakan akses mudah ke sumber daya kesehatan mental, yang membantu remaja mengidentifikasi dan mengatasi masalah mereka.⁵

Beberapa partisipan juga merasa bahwa mereka dapat menemukan inspirasi dan motivasi melalui media sosial, seperti cerita sukses atau konten kreatif yang memotivasi mereka untuk mengejar tujuan pribadi. Namun, manfaat ini hanya dirasakan oleh mereka yang mampu mengelola waktu penggunaan media sosial dengan baik dan lebih selektif dalam memilih konten.

Dampak Negatif

Sebaliknya, sebagian besar partisipan mengungkapkan dampak negatif yang signifikan, terutama terkait kecemasan, stres, dan perasaan rendah diri. Partisipan yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial cenderung mengalami

³ Monica Anderson dan Jingjing Jiang, "Teens, social media & technology 2018," 2018.

⁴ Tuti Sulistiati et al., "Membangun website toko online pempek nthree menggunakan PHP dan MYSQL," *JTIM: Jurnal Teknik Informatika Mahakarya*, 3.1 (2020), 35-44.

⁵ John A Naslund dan Davy Deng, "Addressing mental health stigma in low-income and middle-income countries: A new frontier for digital mental health," *Ethics, Medicine and Public Health*, 19 (2021), 100719.

perasaan tidak cukup baik dan kurang percaya diri. Temuan ini konsisten dengan studi Twenge yang menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial secara intensif dengan meningkatnya risiko depresi pada remaja.⁶

Namun, dampak negatif penggunaan media sosial juga sangat nyata. Sebanyak 70% partisipan mengaku merasa cemas atau rendah diri akibat membandingkan diri mereka dengan pengguna lain. Eksposur terhadap standar kecantikan yang tidak realistis, seperti yang sering ditampilkan di Instagram, menjadi salah satu faktor utama. Fenomena ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Fardouly yang menemukan bahwa media sosial memicu body dissatisfaction, terutama pada remaja perempuan.⁷

Selain itu, cyberbullying muncul sebagai masalah utama. Beberapa partisipan melaporkan pengalaman menjadi korban komentar negatif, ejekan, atau bahkan ancaman. Dampak dari cyberbullying termasuk kecemasan sosial, depresi, dan isolasi diri. Menurut Hinduja & Patchin cyberbullying memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental, bahkan berpotensi meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja.⁸

Fitur seperti jumlah "likes" dan "comments" juga disebut memengaruhi suasana hati partisipan. Ketika tidak mendapatkan respons yang diharapkan, mereka merasa kecewa atau tidak dihargai. Selain itu, fenomena *fear of missing out* (FOMO) menjadi masalah umum, di mana remaja merasa cemas karena takut melewatkan momen-momen penting yang dibagikan oleh teman-teman mereka di media sosial.

Isu lain yang muncul adalah cyberbullying, yang dialami oleh beberapa partisipan. Perundungan secara daring menyebabkan trauma emosional dan perasaan isolasi pada korban.⁹

Sebagian partisipan menyadari pentingnya pengelolaan waktu dan pola penggunaan media sosial untuk meminimalkan dampak negatif. Mereka menyebutkan strategi seperti membatasi waktu penggunaan, mengatur jeda dari media sosial, dan mengikuti akun yang memberikan dampak positif sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan yang holistik dalam mengelola penggunaan media sosial pada remaja. Orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan memiliki

⁶ Jean M Twenge dan W Keith Campbell, "Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets," *Psychiatric Quarterly*, 90 (2019), 311-31.

⁷ Jasmine Fardouly, Brydie K Willburger, dan Lenny R Vartanian, "Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways," *New media & society*, 20.4 (2018), 1380-95.

⁸ Sameer Hinduja dan Justin W Patchin, "Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying," *Journal of school violence*, 18.3 (2019), 333-46.

⁹ Peter K Smith, "Research on cyberbullying: Strengths and limitations," *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people*, 2019, 9-27.

peran penting dalam memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial secara sehat. Penyedia platform juga disarankan untuk memperkuat kebijakan keamanan, seperti memoderasi konten negatif dan menyediakan fitur pelaporan yang lebih efektif.

Secara keseluruhan, meskipun media sosial memiliki manfaat yang tidak dapat diabaikan, penting bagi remaja untuk belajar menggunakannya dengan bijak agar dapat meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka.

D. KESIMPULAN

Penggunaan media sosial oleh remaja memberikan dampak yang beragam terhadap kesehatan mental, mencakup aspek positif dan negatif. Dari sisi positif, media sosial dapat memperluas jejaring sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta menyediakan akses terhadap informasi edukatif yang relevan. Hasil penelitian ini menekankan perlunya pendekatan holistik untuk mengelola dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Literasi digital harus diperkenalkan sejak dini untuk membantu remaja memahami cara menggunakan media sosial secara bijak dan mengidentifikasi potensi risiko. Selain itu, dukungan dari keluarga, pendidik, dan pembuat kebijakan juga menjadi kunci penting dalam menciptakan lingkungan digital yang aman dan sehat. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menggali lebih dalam mekanisme yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan mental, serta mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Monica, dan Jingjing Jiang, "Teens, social media & technology 2018," 2018
- Arsini, Yenti, Hannisa Azzahra, Khairan Syahputra Tarigan, dan Irfan Azhari, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja," *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3.2 (2023), 50–54
- Fardouly, Jasmine, Brydie K Willburger, dan Lenny R Vartanian, "Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways," *New media & society*, 20.4 (2018), 1380–95
- Hinduja, Sameer, dan Justin W Patchin, "Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying," *Journal of school violence*, 18.3 (2019), 333–46

- Naslund, John A, dan Davy Deng, "Addressing mental health stigma in low-income and middle-income countries: A new frontier for digital mental health," *Ethics, Medicine and Public Health*, 19 (2021), 100719
- Riskal, Fandani, F Riskal, Mutiara Annisa Mutiara Annisa, dan Purnama Dewi N Nadia Purnama Dewi, "Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di RSI Siti Rahmah dan RST Dr. Reksodiwiryo Padang," *Health and Medical Journal*, 2.1 (2020)
- Smith, Peter K, "Research on cyberbullying: Strengths and limitations," *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people*, 2019, 9–27
- Sulistiati, Tuti, Fanny Yuliansyah, Muhammad Romzi, dan Rintan Aryani, "Membangun website toko online pempek nthree menggunakan PHP dan MYSQL," *JTIM: Jurnal Teknik Informatika Mahakarya*, 3.1 (2020), 35–44
- Twenge, Jean M, dan W Keith Campbell, "Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets," *Psychiatric Quarterly*, 90 (2019), 311–31
- Anderson, Monica, dan Jingjing Jiang, "Teens, social media & technology 2018," 2018
- Arsini, Yenti, Hannisa Azzahra, Khairan Syahputra Tarigan, dan Irfan Azhari, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja," *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3.2 (2023), 50–54
- Fardouly, Jasmine, Brydie K Willburger, dan Lenny R Vartanian, "Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways," *New media & society*, 20.4 (2018), 1380–95
- Hinduja, Sameer, dan Justin W Patchin, "Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying," *Journal of school violence*, 18.3 (2019), 333–46
- Naslund, John A, dan Davy Deng, "Addressing mental health stigma in low-income and middle-income countries: A new frontier for digital mental health," *Ethics, Medicine and Public Health*, 19 (2021), 100719
- Riskal, Fandani, F Riskal, Mutiara Annisa Mutiara Annisa, dan Purnama Dewi N Nadia Purnama Dewi, "Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di RSI Siti Rahmah dan RST Dr. Reksodiwiryo Padang," *Health and Medical Journal*, 2.1 (2020)
- Smith, Peter K, "Research on cyberbullying: Strengths and limitations," *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people*, 2019, 9–27
- Sulistiati, Tuti, Fanny Yuliansyah, Muhammad Romzi, dan Rintan Aryani, "Membangun

website toko online pempek nthree menggunakan PHP dan MYSQL,” JTIM: Jurnal Teknik Informatika Mahakarya, 3.1 (2020), 35–44

Twenge, Jean M, dan W Keith Campbell, “Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets,” *Psychiatric Quarterly*, 90 (2019), 311–31