

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL

Andini Siti Nuryanti¹, Arien Mega Puspita², Jihan Aliyya Putri³, Sri Mulyeni⁴

Prodi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Nasional Pasim

andinistn@gmail.com¹, megaarien31@gmail.com², jihanaliyyap07@gmail.com³,

srimulyeni88@gmail.com⁴

Abstract

Social media has become an integral part of adolescent life, serving as a platform for self-expression and virtual social interaction. However, the high intensity of social media usage also presents serious implications for adolescents' mental health. This study aims to assess the extent to which social media influences the psychological well-being of adolescents by employing a literature review method. The analysis draws upon various sources, including scientific journals, academic articles, and relevant research reports. Findings indicate that excessive use of social media is closely associated with an increased risk of mental health issues, such as stress, anxiety, depression, sleep disturbances, and reduced self-confidence. Contributing factors include cyberbullying, negative comments, unrealistic social comparisons, and exposure to psychologically harmful content. On the other hand, social media also offers positive aspects, such as fostering creativity and expanding social networks, when used appropriately and in moderation. Therefore, it is essential to enhance digital literacy among adolescents and involve the active role of parents and educators in supervising social media usage. Such efforts are expected to mitigate negative effects and maximize the benefits of social media on adolescents' mental well-being.

Keyword: Social Media, Mental Health, Adolescents, Excessive Use

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan membangun interaksi sosial secara virtual. Namun, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga menimbulkan konsekuensi serius terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis remaja, dengan menggunakan metode studi pustaka. Analisis dilakukan terhadap berbagai sumber literatur, seperti jurnal ilmiah, artikel akademik, dan laporan penelitian yang relevan. Hasil studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan erat dengan meningkatnya risiko gangguan mental, termasuk stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan menurunnya tingkat kepercayaan diri. Faktor-faktor yang memicu kondisi tersebut meliputi cyberbullying, komentar negatif, perbandingan sosial yang tidak realistis, serta paparan terhadap konten yang berdampak buruk secara psikologis. Di sisi lain, media sosial juga memiliki sisi positif, seperti memfasilitasi pengembangan kreativitas dan memperluas jaringan pertemanan, apabila digunakan secara tepat dan terkontrol. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan literasi digital di kalangan remaja serta melibatkan peran aktif orang tua dan pendidik dalam mengawasi penggunaan media sosial.

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendekatan ini diharapkan mampu meminimalkan dampak negatif dan mengoptimalkan manfaat dari media sosial terhadap kesejahteraan mental remaja.

Kata kunci: Media Sosial, Kesehatan mental, Remaja, Penggunaan Berlebihan

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang berlangsung secara cepat dan kompleks telah mengubah pola interaksi sosial manusia, di mana komunikasi tidak lagi terbatas pada pertemuan fisik secara langsung. Kemajuan ini memungkinkan terjadinya komunikasi tidak langsung melalui perangkat digital, yang kini telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Berbagai kegiatan kini dapat diselesaikan secara efisien dan praktis berkat hadirnya inovasi teknologi. Dampak dari kemajuan ini secara nyata dapat diamati dalam berbagai bidang, khususnya dalam aspek komunikasi, ekonomi, dan pertukaran informasi. Komunikasi sendiri didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan antara individu yang dapat dilakukan melalui berbagai media, baik dengan tatap muka maupun secara virtual. Salah satu bentuk komunikasi tidak langsung yang paling banyak digunakan dalam era digital saat ini adalah media sosial, yang berperan besar dalam membentuk pola komunikasi masyarakat kontemporer (Mendrofa et al., 2024).

Menurut laporan yang dirilis oleh We Are Social pada tahun 2022, jumlah pengguna aktif media sosial di seluruh dunia per Januari 2022 tercatat mencapai 4,6 juta jiwa, atau sekitar 58,4% dari total populasi global. Distribusi pengguna tersebut tersebar di berbagai kawasan, antara lain Amerika Selatan sebesar 8,2%, Eropa Timur 4,9%, Asia Timur 27,6%, dan Asia Tenggara 11,6%. Di Indonesia sendiri, penggunaan media sosial mengalami peningkatan signifikan, dengan penambahan sebanyak 21 juta pengguna dalam kurun waktu satu tahun, yaitu dari 2021 hingga 2022. Pada awal tahun 2022, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai sekitar 191 juta orang, yang merepresentasikan 68,9% dari total populasi nasional yang berjumlah sekitar 277 juta jiwa (Sahrul Hilmi et al., 2024).

Kehadiran media sosial telah memberikan ruang bagi masyarakat, khususnya kalangan remaja, untuk mengekspresikan emosi dan pandangan mereka secara terbuka melalui unggahan visual seperti foto maupun video, serta melalui fitur interaktif seperti kolom komentar. Meskipun media ini menawarkan kebebasan berekspresi, dalam praktiknya tidak jarang terjadi penyalahgunaan. Beberapa pengguna cenderung menyampaikan komentar bernada negatif tanpa mempertimbangkan dampak psikologis yang mungkin ditimbulkan bagi penerimanya. Situasi semacam ini dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai, memicu kecemasan, dan dalam kasus yang lebih ekstrem, berkontribusi pada terjadinya perundungan siber (*cyberbullying*) apabila dilakukan secara terus-menerus dan berlebihan (Mendrofa et al., 2024).

Kesehatan mental merujuk pada suatu kondisi psikologis yang mendukung individu dalam mencapai pertumbuhan fisik, intelektual, dan emosional secara optimal, serta mampu menyesuaikan diri dengan dinamika sosial di lingkungan sekitarnya. Dalam keadaan mental yang stabil dan sehat, seseorang dapat menjalin relasi interpersonal yang positif serta menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik dalam berbagai situasi sosial (Fakhriyani, 2019). Sebaliknya, kesehatan mental juga dapat dipahami sebagai ketidakmampuan individu untuk merespons tekanan atau perubahan lingkungan secara efektif, yang pada gilirannya dapat mengganggu fungsi kognitif, emosional, maupun sosial. Pada masa remaja, fase perkembangan yang sarat dinamika emosional, gangguan kesehatan mental kerap termanifestasi dalam bentuk kesulitan menjalin hubungan sosial, terutama dalam konteks pertemanan (Putri et al., 2023). Apabila kesehatan mental pada remaja tidak terpelihara secara optimal, mereka berpotensi mengalami gangguan psikologis yang dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan. Beberapa indikasi awal yang umumnya muncul mencakup perubahan perilaku atau kepribadian, gangguan pola tidur, hilangnya dorongan untuk beraktivitas, perubahan berat badan yang tidak stabil, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, serta hambatan dalam proses pembelajaran. Ketika gejala-gejala tersebut mulai teridentifikasi, pendekatan yang disarankan adalah dengan melakukan pengelolaan emosi

secara tepat dan, jika diperlukan, memperoleh pendampingan dari tenaga profesional di bidang kesehatan mental (Mendrofa et al., 2024).

Dengan semakin tingginya frekuensi penggunaan media sosial di kalangan remaja serta munculnya berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental, diperlukan suatu kajian ilmiah yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana keterlibatan media sosial dalam memengaruhi kondisi psikologis remaja. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dampak positif maupun negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial, sehingga dapat menjadi landasan dalam merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat.

KAJIAN TEORI

a. Media Sosial

Media sosial telah berkembang menjadi komponen yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan generasi muda. Platform ini memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan identitas diri, membangun hubungan sosial, serta mengakses informasi global yang dapat memengaruhi pola pikir dan persepsi mereka terhadap berbagai isu. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan tekanan sosial dan krisis identitas, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi kesehatan mental individu (Dawa & Katoda, 2025).

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian Z. Audina (2023) yang mengadopsi pendekatan teori Uses and Gratifications, ditemukan bahwa kalangan milenial cenderung memanfaatkan media sosial sebagai sumber utama informasi politik. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai motif psikologis, seperti kebutuhan akan pengetahuan, pemenuhan identitas pribadi, integrasi sosial, kepuasan emosional, serta sebagai mekanisme pelarian dari tekanan hidup. Temuan tersebut menunjukkan bahwa fungsi media sosial telah berkembang melampaui perannya sebagai media komunikasi, menjadi sarana pemenuhan kebutuhan psikososial yang kompleks bagi penggunanya.

b. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi di mana individu memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup, menjalankan fungsi kerja secara optimal, serta memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi lingkungan sosialnya. Menurut Ayuningtyas et al. (2018), apabila gangguan kesehatan mental tidak ditangani secara tepat, hal tersebut dapat menimbulkan beban yang signifikan, tidak hanya bagi individu yang bersangkutan, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat, hingga negara. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh, mencakup peningkatan kesadaran masyarakat, upaya pencegahan sejak dini, pemberian intervensi terapeutik yang sesuai, serta dukungan dalam proses pemulihan untuk mengatasi persoalan kesehatan mental di Indonesia.

Di tengah perkembangan era Revolusi Industri 4.0 yang ditandai oleh kemajuan teknologi dan disrupsi di berbagai sektor kehidupan, pentingnya layanan bimbingan serta konseling kesehatan mental menjadi semakin menonjol. Penyediaan layanan konseling harus diintegrasikan secara sistematis dalam berbagai lingkungan, seperti sekolah, keluarga, dan komunitas, sebagai bentuk dukungan terhadap peningkatan kualitas kesejahteraan psikologis masyarakat secara menyeluruh (M.Jumarin, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur, yaitu metode yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan mengevaluasi informasi dari berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti jurnal akademik, artikel ilmiah, buku referensi, serta laporan hasil penelitian terdahulu. Metode ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap permasalahan yang dikaji tanpa

melalui proses pengumpulan data primer secara langsung di lapangan. Menurut Nina Adlini et al. (2022) studi pustaka merupakan pendekatan yang efektif dalam memahami suatu fenomena secara kontekstual melalui telaah terhadap data yang telah tersedia dan terdokumentasi.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari sumber-sumber sekunder yang telah dipublikasikan, baik melalui media cetak maupun digital. Referensi yang digunakan mencakup jurnal-jurnal ilmiah, artikel terpercaya, serta laporan penelitian yang tersedia secara daring. Seleksi literatur dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, kredibilitas sumber, dan tahun publikasi, yang difokuskan pada rentang waktu 2018 hingga 2024. Studi literatur dipilih sebagai metode utama untuk mengkaji teori-teori dan hasil temuan sebelumnya yang relevan, guna membangun kerangka konseptual dan dasar teoritis dalam penelitian ini. Seluruh analisis dilakukan berdasarkan data sekunder tanpa melibatkan proses pengumpulan data primer dari lapangan (Rijal Fadli, 2021).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil Pencarian Studi Literatur

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja	Agus Iryadi, 2023	Deskriptif dan kualitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebih menjadi dampak serius pada kesehatan mental remaja, seperti munculnya stres, kecemasan, depresi, hingga keinginan bunuh diri, yang dipicu oleh perbandingan sosial, komentar negatif, dan cyberbullying. Tekanan untuk menampilkan citra sempurna dan kurangnya privasi memperburuk kondisi ini. Selain itu, dampak fisik seperti gangguan tidur dan stres juga ditemukan. Meski ada sisi positif, seperti meningkatkan kreativitas dan komunikasi, peneliti menekankan pentingnya edukasi, pembatasan waktu, serta dukungan orang tua dan profesional
Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang	Putri, 2024	Kualitatif deskriptif dengan Pendekatan penelitian ini didasarkan	Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berdampak besar pada kesehatan mental remaja, terutama terkait paparan pornografi

			pada,wawancara, observasi, dan analisis data primer dan sekunder.	yang tersebar luas. Rasa ingin tahu remaja membuat mereka rentan terhadap konten tersebut, yang dapat menurunkan fungsi kognitif dan menyebabkan gangguan mental. Penggunaan media sosial berlebihan juga memicu depresi, rasa minder, dan penarikan diri sosial akibat perlakuan buruk seperti body shaming. Penelitian ini menekankan pentingnya literasi digital dan penguatan nilai moral untuk mengurangi dampak negatif tersebut.
Penggunaan Sosial Kesehatan Remaja	Media Dalam Mental	Rosmalina & Khaerunnisa, 2021	Kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur	Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. Dampak positifnya meliputi kemudahan komunikasi dan pembentukan komunitas, namun dampak negatifnya lebih kompleks, seperti kecemasan, depresi, dan perbandingan sosial yang tidak realistis. Media sosial juga memicu cyberbullying dan merusak hubungan sosial nyata. Faktor internal dan eksternal memengaruhi dampak ini. Sebagai solusi, disarankan pembatasan penggunaan, pengalihan ke aktivitas positif, serta peningkatan literasi digital.
Sosialisasi Media Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Lage	Dampak Sosial	Cipta, 2024	Pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan	Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan akan berdampak buruk pada

		observasi awal, wawancara, dan sosialisasi edukatif	kesehatan mental remaja. Di SMA Negeri 1 Lage, sebagian besar siswa aktif menggunakan media sosial, bahkan saat di sekolah, yang tidak selalu terkait dengan pembelajaran. Dampak negatif yang ditemukan termasuk insomnia, kecemasan, penurunan harga diri, dan ketergantungan. Penggunaan media sosial selama lebih dari tiga jam per hari meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti stres dan persepsi negatif terhadap kesehatan mental remaja. Kegiatan sosialisasi ini memberikan pemahaman kepada siswa tentang dampak media sosial dan cara menjaga kesehatan mental, seperti mengatur durasi penggunaan gadget dan meningkatkan interaksi sosial. Sekolah mendukung kegiatan ini karena memberikan edukasi yang bermanfaat.
Pengaruh Penggunaan Media Sosial Twitter terhadap Kesehatan Mental Emosional pada Remaja	Hastuti, 2023	Kuantitatif, jenis asosiatif kausal, dengan uji regresi linear sederhana	Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan Twitter secara berlebihan berdampak negatif terhadap kesehatan mental emosional remaja, seperti munculnya kecemasan, overthinking, dan sulit mengontrol emosi. Sebanyak 66% responden terindikasi berisiko mengalami gangguan mental emosional, dan penggunaan Twitter menyumbang 28% dari pengaruh tersebut.

Menyelidiki Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan	Hermawan & Aris Nurohman, 2024	Kuantitatif dengan pendekatan psikologi perkembangan, menggunakan survei skala Likert dan analisis korelasi serta moderasi	Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan remaja berkorelasi dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi. Remaja yang sering membandingkan diri di media sosial cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah. Faktor usia dan jenis kelamin juga memengaruhi dampak tersebut, di mana remaja lebih muda dan perempuan lebih rentan terhadap tekanan emosional akibat media sosial.
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023	Ruswandi, 2023	Kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan teknik simple random sampling terhadap 80 responden, menggunakan kuesioner dan analisis uji bivariat.	Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Sebanyak 55% remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi menunjukkan gejala gangguan emosional. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, menandakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar risiko gangguan kesehatan mental pada remaja.
Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja	Ernawati, 2024	Studi cross-sectional dengan 215 siswa SMK di Surakarta; data dikumpulkan melalui kuesioner kecanduan	Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari dua jam per hari serta skor kecanduan yang tinggi berhubungan signifikan dengan risiko kesehatan mental yang buruk. Remaja dengan

		media sosial dan kesehatan mental; dianalisis menggunakan regresi logistik.	kecanduan tinggi memiliki risiko hampir 7 kali lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan yang kecanduannya rendah.
Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMAN 2 Sukoharjo	Bela Beauty Nur, 2023	Kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan deskriptif melalui survei pada 90 siswa menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental remaja di SMAN 2 Sukoharjo. Melalui survei pada 90 siswa, ditemukan bahwa semakin sering remaja menggunakan TikTok, semakin baik kondisi kesehatan mental mereka. Media sosial ini dinilai dapat membantu menyalurkan emosi secara positif jika digunakan secara bijak.

Transformasi teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai salah satu ruang sosial utama dalam kehidupan remaja masa kini. Platform ini tidak lagi sekadar digunakan sebagai alat komunikasi, melainkan juga sebagai medium untuk mengekspresikan jati diri, membentuk konstruksi identitas personal, serta memperoleh validasi sosial dari lingkungan sekitar. Di balik kemudahan dan aksesibilitas yang ditawarkan, media sosial menyimpan konsekuensi psikologis yang kompleks, yang sering kali tidak disadari oleh penggunanya. Gejala stres, kecemasan, hingga depresi yang meningkat di kalangan remaja pengguna media sosial secara intensif menunjukkan bahwa keterlibatan yang berlebihan dapat memicu tekanan emosional. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah munculnya tekanan sosial yang berasal dari aktivitas perbandingan diri, komentar negatif, serta perundungan dalam dunia maya (*cyberbullying*), yang dapat berujung pada stres berat hingga keinginan melukai diri sendiri (Agus Iryadi et al., 2023).

Selain itu, penyebaran konten negatif dalam media sosial turut memperparah dampak psikologis yang ditimbulkan. Konten seperti body shaming, pornografi, dan representasi standar kecantikan yang tidak realistis dapat menciptakan gangguan pada kepercayaan diri remaja. Eksposur terhadap informasi semacam ini dapat menurunkan fungsi kognitif serta mendorong remaja untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Jika dibiarkan dalam jangka panjang, hal tersebut berisiko menyebabkan perasaan kesepian, kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*), dan munculnya gangguan kecemasan sosial (Putri et al., 2024).

Beberapa platform media sosial tertentu, seperti Twitter, memiliki karakteristik yang dapat memperburuk kondisi emosional pengguna remaja. Paparan terhadap konten opini, perdebatan yang intens, dan informasi yang bersifat sensasional di platform tersebut dapat memicu gejala seperti kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*), ketidakstabilan emosional, serta kesulitan dalam mengontrol pikiran (Hastuti et al., 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis media sosial yang digunakan turut berkontribusi terhadap timbulnya gangguan psikologis. Selain itu, variabel demografis seperti usia dan jenis kelamin juga memengaruhi tingkat kerentanan terhadap tekanan emosional. Remaja perempuan dan mereka yang berada dalam kelompok usia lebih muda cenderung memiliki sensitivitas yang lebih tinggi, terutama ketika mereka aktif dalam aktivitas membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya (Hermawan &

Aris Nurohman, 2024). Oleh karena itu, pendekatan terhadap isu kesehatan mental remaja harus mempertimbangkan faktor individual serta konteks sosial yang melatarbelakanginya.

Di samping tekanan sosial, kecanduan terhadap media sosial telah menjadi persoalan yang semakin mengkhawatirkan. Remaja yang mengakses media sosial lebih dari dua jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan emosional (Ernawati, 2024). Sebanyak 55% dari remaja dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi menunjukkan gejala psikologis seperti stres dan kecemasan (Ruswandi et al., 2023). Ironisnya, bentuk kecanduan ini kerap tidak disadari, mengingat media sosial telah melebur dalam aktivitas sehari-hari remaja, baik sebagai sumber hiburan, sarana pembelajaran, maupun media bersosialisasi.

Meskipun demikian, media sosial tidak semata-mata berdampak negatif. Jika digunakan secara bijak, media sosial dapat menjadi medium positif bagi remaja untuk menyalurkan ekspresi diri, mengembangkan kreativitas, serta memperluas jejaring sosial. Oleh karena itu, diperlukan peran pendampingan yang aktif serta manajemen waktu yang efektif untuk mengoptimalkan manfaat dari penggunaan platform digital ini. Pendidikan dan sosialisasi mengenai pemanfaatan media sosial secara sehat yang diterapkan di lingkungan sekolah dapat menjadi strategi preventif yang signifikan. Penggunaan aplikasi seperti TikTok dapat memberikan efek positif terhadap suasana hati remaja jika diarahkan secara konstruktif (Bela Beauty Nur et al., 2023). Hal ini menegaskan bahwa dampak positif dari media sosial dapat dicapai apabila pengguna memiliki kesadaran pribadi serta kontrol diri dalam menggunakannya.

KESIMPULAN

Penggunaan media sosial memiliki dampak yang kuat terhadap kesehatan mental remaja. Konsumsi media sosial yang berlebihan berisiko menimbulkan berbagai gangguan emosional, seperti stres, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, hingga kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Faktor-faktor yang turut memengaruhi kondisi ini meliputi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, komentar negatif, praktik perundungan digital (cyberbullying), serta paparan terhadap konten yang berbahaya seperti body shaming dan pornografi. Selain itu, durasi penggunaan yang melebihi dua jam per hari juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan suasana hati dan gangguan tidur pada remaja. Karakteristik setiap platform media sosial, seperti Twitter dan TikTok, memberikan pengaruh yang berbeda tergantung pada pola penggunaan masing-masing individu. Remaja perempuan dan mereka yang berada dalam rentang usia lebih muda cenderung lebih rentan terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial. Kendati demikian, apabila digunakan secara bijaksana, media sosial dapat memberikan kontribusi positif, antara lain dalam bentuk sarana ekspresi emosi, perluasan relasi sosial, serta pengembangan kreativitas. Oleh karena itu, diperlukan penguatan literasi digital, keterlibatan aktif dari orang tua dan pendidik, serta pengaturan waktu penggunaan yang proporsional guna meminimalkan dampak negatif sekaligus mengoptimalkan manfaat media sosial bagi kesejahteraan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bela Beauty Nur, N., Widodo, A., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., & Studi Keperawatan, P. (n.d.). ANALISIS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA N 2 SUKOHARJO.
- Cipta, O., Tarinje, N., Gadi, D. G., & Mosude, E. L. (2024). Sosialisasi Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Lage. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 3(01), 1–6. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i01>

- Dawa, A., & Katoda, Y. (2025). PERAN MEDIA SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN IDENTITAS GENERASI MUDA. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 7(3), 2025–2035.
<https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama>
- Ernawati, E. (2024). DAMPAK KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA: STUDI CROSS SECTIONAL. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 78–92.
<https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. <https://www.researchgate.net/publication/348819060>
- Hastuti, E. A., Widiyanti, E., Aryani, Y. A., Dharma, S., & Bandung, H. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TWITTER TERHADAP KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.353>
- Hermawan, A., & Aris Nurohman, D. (2024). Menyelidiki Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan Article Info ABSTRAK. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 2, Issue 02).
- Mendrofa, Y. M., Dwi, E., & Hura, I. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. <https://sihojournal.com/index.php/identik/article/view/171>
- M.Jumarin. (2022). KONSELING KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 MENTAL HEALTH COUNSELING IN COMMUNITIES IN THE ERA OF THE INDUSTRIAL REVOLUTION 4.0. *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 21(2), 71–85.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30737/jatiunik.v1i2.117>
- Nina Adlini, M., Hanifa Dinda, A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Julia Merliyana, S. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA (Vol. 6, Issue 1).
- Putri, A., Hermawan Adinugraha, H., Anas, A., Abdurrahman Wahid Pekalongan, U. K., & Walisongo Semarang, U. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang (Vol. 3, Issue 1). <https://e-journal.uingusdur.ac.id/sahmiyya>
- Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 6, Issue 1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.32529/TANO.V6I1.2400>
- Rijal Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v2i1i1>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
<http://syekhnuurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Ruswandi, U., Fitriyani, L., & Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta, I. (2023). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH CURUG TOPIK BOJONGSARI KOTA DEPOK TAHUN 2023. *Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta*, 4(4), 6421–6424. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/21380>
- Sahrul Hilmi, A., Noviana Nasriyanto, E., Idu, C. J., Program, M., Ilmu, S., Univeritas, K., Madani, Y., & Universitas, D. (2024). Hubungan Perilaku Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 208–212. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjik/article/view/832>
- Z. Audina, W. (2023). Media Sosial sebagai Preferensi Sumber Informasi Politik Generasi Milenial.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8921>