

ANALISIS PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Wanty Eka Jayanti¹, Sahrul Bariyah², Albertus Belo³, Muhammad Rizqi Pratama³

^{1,2,3,4}Universitas Bina Sarana Informatika

aaiiqqii25@gmail.com

Received: 08-03-2026

Revised: 10-04-2026

Approved: 27-04-2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, baik dari sisi dampak positif maupun negatif, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis remaja dalam penggunaan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi literatur, melalui pengumpulan data dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan publikasi relevan yang terbit pada tahun 2020–2025, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menemukan pola dan hubungan antar temuan penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja, di mana penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menyebabkan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, serta kecanduan digital, namun di sisi lain juga dapat memberikan manfaat berupa dukungan sosial, akses informasi, dan penguatan identitas diri apabila digunakan secara bijak. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa media sosial memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja yang dipengaruhi oleh pola penggunaan, literasi digital, serta faktor lingkungan, sehingga diperlukan peran aktif orang tua, pendidik, dan pemerintah dalam meningkatkan kesadaran penggunaan media sosial yang sehat.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja, Studi Literatur, Literasi Digital

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai media untuk membangun identitas diri, menjalin relasi sosial, dan memperoleh informasi (Cahyaningtyas & Sekti, 2024). Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang berada dalam tahap perkembangan emosional dan sosial yang dinamis, memiliki kecenderungan tinggi untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri melalui media sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki potensi besar untuk mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa interaksi intensif dengan media sosial dapat membawa dampak ambivalen, baik positif maupun negatif, terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Silitonga, 2023). Di satu sisi, media sosial mampu meningkatkan konektivitas sosial, memberikan ruang untuk dukungan emosional, serta memfasilitasi akses informasi yang bermanfaat. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi memunculkan permasalahan seperti kecemasan, depresi, perasaan kesepian, body image issues, hingga cyberbullying (Cahya, Ningsih, & Lestari, 2023). Ketidakseimbangan dalam penggunaan media sosial inilah yang menimbulkan keprihatinan terhadap dampaknya pada kesehatan mental remaja yang rentan.

Menurut Arsini, Azzahra, Tarigan, dan Azhari (2023), paparan konten yang tidak realistis, tekanan sosial untuk memenuhi standar popularitas, serta fenomena fear of missing out (FOMO) menjadi pemicu utama munculnya gangguan psikologis di kalangan

pengguna media sosial muda. Selain itu, algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna cenderung memperkuat perilaku adiktif, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan dan stres (Iryadi, Adriani, Pertiwi, Rahmawati, & Dewi, 2024). Dampak ini semakin diperparah oleh minimnya literasi digital dan kemampuan regulasi emosi pada remaja, yang membuat mereka rentan terhadap pengaruh negatif media sosial. Tidak hanya itu, studi yang dilakukan oleh Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal secara langsung, mengganggu pola tidur, dan memicu perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial yang berlebihan. Hal ini berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis, produktivitas akademik, dan stabilitas emosi remaja. Adlya et al. (2024) juga menegaskan bahwa remaja dengan orang tua yang bekerja cenderung mengalami problematic social media use yang lebih tinggi akibat kurangnya pengawasan dan bimbingan, sehingga risiko gangguan mental semakin meningkat.

Meskipun demikian, media sosial tidak selalu membawa dampak buruk. Desrianti, Oganda, Apriani, dan Budiman (2021) berpendapat bahwa media sosial juga memiliki potensi positif jika dimanfaatkan secara bijak. Remaja dapat mengakses konten edukatif, bergabung dalam komunitas positif, serta memperoleh dukungan sosial yang memperkuat rasa percaya diri dan identitas diri mereka. Oleh karena itu, pemahaman yang seimbang mengenai dampak positif dan negatif media sosial sangat penting untuk mendorong perilaku penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab. Namun, dalam praktiknya, batas antara penggunaan yang sehat dan tidak sehat seringkali sulit dikenali oleh remaja. Thursina (2023) menekankan bahwa banyak siswa SMA di Indonesia belum memiliki kesadaran yang cukup terkait risiko kesehatan mental yang ditimbulkan oleh media sosial. Hal ini menjadi tantangan besar bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan mental dalam memberikan edukasi, pengawasan, dan intervensi yang tepat sasaran untuk meminimalkan dampak negatif media sosial pada remaja. Melihat fenomena ini, penting untuk dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks Indonesia yang memiliki karakteristik sosial budaya tersendiri. Pemahaman yang komprehensif terhadap dinamika ini dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi edukasi digital, intervensi psikososial, dan pengembangan kebijakan yang berpihak pada kesehatan mental remaja.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap aspek psikologis remaja, baik dalam bentuk pengaruh positif maupun negatif, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat atau melemahkan pengaruh tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena sosial yang kompleks, khususnya terkait bagaimana media sosial memengaruhi kondisi psikologis remaja dalam kehidupan sehari-hari. Data penelitian diperoleh melalui kajian pustaka dari berbagai sumber ilmiah seperti buku, artikel jurnal, dan publikasi relevan yang diakses melalui internet dengan rentang tahun 2020

hingga 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membaca, menelaah, dan mengidentifikasi berbagai teori serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, seperti kecemasan, depresi, rasa percaya diri, hubungan sosial, serta perilaku digital.

Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan cara mengelompokkan, membandingkan, dan menarik kesimpulan dari berbagai temuan literatur yang ada. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola, hubungan, serta kecenderungan dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis agar memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang objektif serta menjadi dasar dalam memberikan rekomendasi terkait pentingnya literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat bagi remaja di era digital.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Pengaruh Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja saat ini, tidak hanya sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai ruang untuk membangun identitas diri dan menjalin relasi sosial. Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja membawa implikasi yang kompleks terhadap kesehatan mental mereka. Arsini et al. (2023) mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi meningkatkan risiko kecemasan sosial, perasaan kesepian, hingga gejala depresi. Hal ini terjadi karena media sosial sering menjadi arena perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana remaja cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan gambaran ideal yang ditampilkan oleh orang lain. Fenomena ini memicu tekanan psikologis, terutama pada remaja yang memiliki harga diri rendah atau kurangnya dukungan sosial di lingkungan nyata.

Di sisi lain, media sosial juga menawarkan potensi manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental remaja. Cahya, Ningsih, dan Lestari (2023) mencatat bahwa media sosial dapat menjadi saluran untuk memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan mendapatkan akses informasi terkait kesehatan mental. Kelompok remaja yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial tatap muka seringkali merasa lebih nyaman mengekspresikan diri di platform digital, sehingga dapat meningkatkan rasa diterima dan keberhargaan diri. Namun demikian, manfaat ini sangat bergantung pada pola penggunaan dan jenis interaksi yang dilakukan oleh pengguna. Penggunaan yang sehat, seperti komunikasi yang suportif dan konsumsi konten positif, dapat memperkuat ketahanan mental remaja.

Temuan lain dari penelitian Cahyaningtyas dan Sekti (2024) menunjukkan bahwa jejak digital yang ditinggalkan remaja di media sosial turut memengaruhi kesehatan mental mereka. Ketidaksadaran remaja terhadap konsekuensi dari informasi pribadi yang dibagikan secara online dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan pencemaran nama baik, perundungan siber, atau penyalahgunaan data. Situasi ini memperparah kondisi psikologis remaja yang pada dasarnya masih berada dalam tahap perkembangan identitas diri yang rentan. Oleh karena itu, penting untuk membekali remaja dengan literasi digital yang memadai agar mereka mampu mengelola informasi pribadi dan memahami etika berinteraksi di ruang digital. Adlya et al. (2024) menyoroti

pengaruh lingkungan keluarga, khususnya pada anak-anak dengan orang tua yang bekerja, dalam memoderasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Kurangnya pengawasan dan komunikasi yang efektif dari orang tua mendorong remaja mencari pelarian di media sosial tanpa kontrol yang jelas, yang akhirnya memperbesar peluang terpapar konten negatif atau perilaku adiktif. Kondisi ini diperparah dengan lemahnya pengendalian diri dan manajemen waktu dalam penggunaan media sosial. Oleh sebab itu, keterlibatan aktif orang tua dalam mendampingi aktivitas digital anak menjadi kunci penting dalam menekan risiko gangguan kesehatan mental.

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Iryadi et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat adiktif memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada remaja, khususnya dalam bentuk kecemasan dan depresi. Kondisi ini terjadi karena remaja yang sudah mengalami ketergantungan media sosial cenderung memiliki dorongan yang sangat kuat untuk terus terhubung secara online tanpa mengenal waktu, bahkan hingga mengabaikan aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari seperti belajar, beristirahat, maupun berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar. Kebiasaan tersebut secara perlahan dapat mengganggu keseimbangan hidup remaja, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak yang muncul tidak hanya berupa kelelahan mental, tetapi juga gejala lain seperti insomnia atau kesulitan tidur, menurunnya kemampuan konsentrasi, serta penurunan prestasi akademik akibat berkurangnya fokus terhadap kegiatan belajar.

Selain itu, penelitian tersebut juga menyoroti bahwa fenomena fear of missing out (FOMO) atau rasa takut tertinggal informasi menjadi salah satu faktor utama yang mendorong perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan. Remaja merasa perlu terus memantau aktivitas orang lain di media sosial agar tidak tertinggal tren, informasi, maupun interaksi sosial, sehingga mereka menjadi sulit untuk melepaskan diri dari gawai. Kondisi ini berdampak pada ketidakseimbangan emosi yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mental mereka. Meskipun demikian, Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) memberikan pandangan yang lebih positif bahwa media sosial juga dapat memberikan manfaat psikologis apabila digunakan secara bijak dan terkontrol. Media sosial dapat menjadi ruang untuk membangun dukungan sosial, seperti bergabung dalam komunitas daring yang positif, forum diskusi, maupun kelompok sebaya yang membahas isu kesehatan mental. Interaksi semacam ini dapat membantu remaja dalam mengurangi stres, meningkatkan kemampuan coping atau pengelolaan emosi, serta memperluas jaringan sosial yang mendukung perkembangan psikologis mereka. Oleh karena itu, sangat penting adanya peran dari orang tua, pendidik, dan pemerintah dalam memberikan arahan serta pengawasan agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat, seimbang, dan produktif sehingga dampak negatifnya dapat diminimalkan dan manfaat positifnya dapat dioptimalkan.

KESIMPULAN

Bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial berperan positif sebagai sarana untuk memperoleh dukungan emosional, membangun relasi sosial, dan mengakses informasi yang bermanfaat. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat memicu berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, perasaan kesepian, penurunan harga diri, hingga kecanduan digital. Faktor-faktor seperti rendahnya literasi digital, lemahnya regulasi emosi, minimnya pengawasan

orang tua, serta paparan konten negatif turut memperbesar risiko tersebut. Diperlukan upaya kolaboratif dari remaja, orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan literasi digital, membangun kesadaran tentang penggunaan media sosial yang sehat, serta menyediakan dukungan psikososial yang memadai guna menjaga keseimbangan kesehatan mental remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlya, S. I., Zola, N., Fadli, R. P., Handayani, P. G., Suri, G. D., Husna, S. B., & Yuliyardi, V. M. (2024). Problematic Social Media Use Pada Anak Dengan Orangtua Yang Bekerja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 12(3), 175-180.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Mudabbir Journal Research And Education Studies*, 3(2), 50-54.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704-706.
- Cahyaningtyas, P. A., & Sekti, B. A. (2024). Jejak Digital Dan Jiwa Remaja: Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Sisfotek*, 8(1), 224-229.
- Desrianti, D. I., Oganda, F. P., Apriani, D., & Budiman, L. A. A. A. (2021). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Keagamaan Siswa Melalui Pendidikan Agama Islam. *Alfabet Jurnal Wawasan Agama Risalah Islamiah, Teknologi Dan Sosial*, 1(1), 46-54.
- Iryadi, A., Adriani, C. A., Pertiwi, N. S. Q., Rahmawati, R., & Dewi, Z. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*, 2(1), 71-78.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 13077-13089.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu Sman Di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.