

## PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL

Yeni Susilawati

Universitas Muhammadiyah Bengkulu

[yenisusilawati@gmail.com](mailto:yenisusilawati@gmail.com)

Received: 15-01-2025

Revised: 07-02-2025

Approved: 21-02-2025

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain penelitian korelasional cross-sectional. Populasi penelitian adalah remaja berusia 15–22 tahun yang aktif menggunakan media sosial, dengan jumlah sampel sebanyak 120 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert lima tingkat untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental remaja. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari tiga jam setiap hari dengan platform yang paling banyak digunakan yaitu Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Analisis regresi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya stres, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital serta kemampuan pengelolaan diri agar remaja dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dan seimbang sehingga dampak negatif terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.*

**Kata Kunci:** Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja, Era Digital, Penggunaan Media Sosial

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun relasi sosial. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial di berbagai kalangan masyarakat, terutama pada kelompok remaja. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk mengekspresikan identitas diri serta memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan digital (Boyd & Ellison, 2007). Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan psikologis yang penting, khususnya dalam pembentukan identitas diri dan hubungan sosial. Pada tahap ini, individu cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya (Santrock, 2018). Oleh karena itu, penggunaan media sosial sering menjadi bagian dari proses eksplorasi identitas dan interaksi sosial remaja. Namun demikian, peningkatan intensitas penggunaan media sosial juga menimbulkan berbagai persoalan terkait kesehatan mental.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada remaja (Keles et al., 2020). Kondisi ini terjadi karena paparan konten digital yang terus-menerus dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosialnya. Fenomena perbandingan sosial (social comparison) merupakan salah satu faktor yang sering muncul dalam penggunaan media sosial. Remaja cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang

ditampilkan di media sosial, yang sering kali terlihat lebih ideal. Hal ini dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri serta menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis individu (Vogel et al., 2014). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial juga berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Twenge et al., 2018). Paparan konten yang bersifat negatif atau tekanan sosial dari lingkungan digital dapat memperburuk kondisi psikologis remaja.

Di sisi lain, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif. Dalam beberapa kasus, media sosial juga dapat berfungsi sebagai sarana dukungan sosial yang membantu individu memperoleh dukungan emosional dari teman atau komunitas tertentu (Naslund et al., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara media sosial dan kesehatan mental adalah durasi penggunaan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam waktu yang terlalu lama dapat mengganggu pola tidur serta meningkatkan risiko gangguan psikologis pada remaja (Scott & Woods, 2019). Selain durasi penggunaan, jenis aktivitas yang dilakukan di media sosial juga mempengaruhi kondisi psikologis individu. Aktivitas pasif seperti hanya melihat konten orang lain cenderung berkaitan dengan meningkatnya perasaan iri dan rendah diri, sedangkan aktivitas aktif seperti berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dapat memberikan manfaat psikologis tertentu (Verduyn et al., 2017).

Dalam konteks psikologi sosial, penggunaan media sosial juga berkaitan dengan kebutuhan individu untuk memperoleh pengakuan dan penerimaan sosial. Remaja sering mengukur nilai diri mereka berdasarkan jumlah "likes", komentar, atau respons yang diperoleh dari pengguna lain (Nesi & Prinstein, 2015). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja secara lebih mendalam. Pemahaman ini diperlukan untuk merumuskan strategi pencegahan serta intervensi yang dapat membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih sehat dan seimbang. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja secara objektif melalui analisis statistik. Metode survei digunakan untuk memperoleh data secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 15 hingga 22 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Kelompok usia tersebut dipilih karena berada pada fase perkembangan psikologis yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan interaksi sosial serta tingginya intensitas penggunaan teknologi digital. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15–22

tahun, aktif menggunakan minimal satu platform media sosial seperti Instagram, TikTok, atau WhatsApp, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebanyak 120 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial yang diukur berdasarkan frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, serta tingkat keterlibatan aktivitas di media sosial. Sementara itu, variabel dependen (Y) adalah kesehatan mental remaja yang diukur melalui beberapa indikator psikologis, seperti tingkat stres, kecemasan, serta kesejahteraan psikologis individu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian. Kuesioner tersebut terdiri dari sejumlah pernyataan yang mengukur intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental responden. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert dengan lima kategori jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen kuesioner terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui media digital guna mempermudah proses distribusi dan pengumpulan data dari responden. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data demografis responden seperti usia, jenis kelamin, serta jenis platform media sosial yang paling sering digunakan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik dengan bantuan perangkat lunak statistik. Tahap awal analisis dilakukan melalui analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi jawaban pada masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas instrumen penelitian. Tahap berikutnya adalah analisis regresi linear sederhana yang digunakan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan untuk menjawab tujuan penelitian serta memberikan gambaran mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di era digital.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian diperoleh dari pengolahan data kuesioner yang telah diisi oleh 120 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Analisis awal dilakukan melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta pola penggunaan media sosial di kalangan remaja. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden berada pada rentang usia 17–20 tahun. Dari segi jenis kelamin, responden perempuan sedikit lebih dominan dibandingkan responden laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja akhir merupakan kelompok yang paling aktif dalam penggunaan media sosial. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengakses media sosial setiap hari dengan durasi penggunaan yang relatif tinggi. Hasil analisis terhadap intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial selama lebih dari tiga jam per hari. Platform yang paling sering digunakan oleh

responden adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Media sosial tersebut digunakan tidak hanya untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, tetapi juga untuk memperoleh informasi, hiburan, serta mengekspresikan diri melalui berbagai bentuk konten digital.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja dapat dipahami sebagai bagian dari perubahan pola interaksi sosial di era digital. Media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk terhubung dengan orang lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Namun demikian, penggunaan media sosial yang terlalu intens juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan mental individu. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang berada di bawah batas signifikansi statistik ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial memiliki hubungan yang bermakna dengan kondisi kesehatan mental responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya gejala stres, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, termasuk kecemasan dan depresi (Keles et al., 2020). Paparan konten digital secara terus-menerus dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri serta lingkungan sosial di sekitarnya. Salah satu faktor yang menjelaskan hubungan tersebut adalah fenomena perbandingan sosial (*social comparison*). Dalam lingkungan media sosial, individu sering terpapar berbagai konten yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal atau selektif. Remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan identitas cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih menarik secara sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri serta menurunkan tingkat harga diri individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Vogel et al. (2014) yang menyatakan bahwa aktivitas perbandingan sosial di media sosial berkaitan dengan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis serta meningkatnya perasaan rendah diri pada pengguna.

Selain itu, penggunaan media sosial yang intens juga dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Banyak responden dalam penelitian ini mengaku masih mengakses media sosial sebelum tidur atau bahkan pada malam hari. Kebiasaan ini dapat mengganggu pola tidur serta menurunkan kualitas istirahat individu. Kurangnya waktu tidur yang cukup dapat meningkatkan tingkat kelelahan psikologis serta memperburuk kondisi emosional remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Scott dan Woods (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari memiliki hubungan dengan gangguan pola tidur serta meningkatnya risiko masalah kesehatan mental pada remaja. Dalam konteks psikologi sosial, media sosial juga berkaitan dengan kebutuhan individu untuk memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya. Banyak remaja yang menilai diri mereka berdasarkan jumlah "likes", komentar, atau respons yang diterima dari pengguna lain. Ketika respons yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, hal ini dapat menimbulkan perasaan kecewa atau bahkan menurunkan kepercayaan diri individu. Fenomena ini menunjukkan bahwa interaksi sosial di media digital dapat mempengaruhi evaluasi diri remaja secara psikologis. Penelitian Nesi dan Prinstein (2015) juga menunjukkan bahwa pencarian umpan balik sosial melalui media sosial dapat meningkatkan kerentanan emosional

pada remaja. Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Dalam beberapa kasus, media sosial justru dapat menjadi sarana dukungan sosial yang membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis.

Melalui media sosial, remaja dapat berbagi pengalaman, mencari dukungan dari teman sebaya, serta memperoleh informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dukungan sosial yang diperoleh melalui media digital dapat memberikan rasa keterhubungan serta mengurangi perasaan kesepian pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Naslund et al. (2016) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi platform yang efektif untuk membangun dukungan sosial dan komunitas bagi individu yang mengalami tekanan psikologis. Dengan demikian, hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja bersifat kompleks. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bergantung pada durasi penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh jenis aktivitas yang dilakukan, kualitas interaksi sosial yang terjadi, serta kondisi psikologis individu itu sendiri. Penggunaan media sosial secara pasif, seperti hanya melihat konten orang lain tanpa berinteraksi, cenderung berkaitan dengan peningkatan perasaan iri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Sebaliknya, penggunaan media sosial secara aktif untuk berkomunikasi dan membangun relasi sosial dapat memberikan manfaat psikologis tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan literasi digital serta kemampuan pengelolaan diri pada remaja agar mereka dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dan seimbang. Pendidikan mengenai penggunaan media digital yang sehat juga perlu diberikan oleh keluarga, sekolah, serta lingkungan sosial guna membantu remaja menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat.

## **SIMPULAN**

Bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari, dengan platform yang paling dominan digunakan adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Tingginya intensitas penggunaan tersebut berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan munculnya stres, kecemasan, serta tekanan psikologis pada remaja, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perbandingan sosial, pencarian pengakuan melalui respons digital seperti "likes" dan komentar, serta gangguan pola tidur akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Meskipun demikian, media sosial juga memiliki potensi positif apabila digunakan secara bijak, karena dapat menjadi sarana dukungan sosial, komunikasi, dan berbagi pengalaman yang dapat membantu individu mengatasi tekanan psikologis. Oleh karena itu, penggunaan media sosial pada remaja perlu diimbangi dengan kemampuan literasi digital dan pengelolaan diri yang baik agar manfaat teknologi digital dapat dimaksimalkan tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- 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>
- 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>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- 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>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. *Journal of Adolescence*, 68, 18–28. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- 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>