

**DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA**

Chandra Mura

Universitas Bengkulu

chandra@gmail.com

Received: 20-01-2025

Revised: 14-02-2025

Approved: 21-02-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan responden remaja berusia 15–21 tahun yang aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup skala intensitas penggunaan media sosial serta skala kesehatan mental yang meliputi indikator kecemasan, stres, dan kesejahteraan psikologis. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari dengan platform yang paling dominan digunakan adalah Instagram, TikTok, dan YouTube. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ditemukan memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, dan tekanan emosional pada remaja. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perbandingan sosial (social comparison), paparan terhadap standar kehidupan ideal di media sosial, serta pengalaman negatif dalam interaksi digital seperti cyberbullying. Namun demikian, media sosial juga memberikan beberapa manfaat positif seperti memperluas jaringan pertemanan, memberikan dukungan sosial, serta menjadi sarana ekspresi diri bagi remaja. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak multidimensional terhadap kesejahteraan psikologis remaja, sehingga pola penggunaan yang bijak, literasi digital, serta peran keluarga dan lingkungan sosial sangat diperlukan untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat penggunaan media sosial.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Remaja, Kesehatan Mental, Intensitas Penggunaan.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berkomunikasi, berinteraksi, dan memperoleh informasi. Salah satu inovasi teknologi yang paling berpengaruh adalah media sosial. Saat ini media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang berada pada fase perkembangan psikologis yang rentan terhadap berbagai pengaruh lingkungan digital. Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Snapchat menjadi ruang interaksi sosial yang dominan bagi generasi muda dalam mengekspresikan diri serta membangun relasi sosial (Kumar, 2025). Penggunaan media sosial yang semakin intensif memunculkan perhatian khusus dari para peneliti terkait dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri pada remaja (Azem et al., 2023). Kondisi ini terjadi karena media sosial sering kali menampilkan standar kehidupan yang ideal sehingga memicu perbandingan sosial yang tidak realistis. Selain itu, media sosial juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis melalui fenomena cyberbullying, fear of missing out (FOMO), serta ketergantungan digital.

Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja (Grund et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya

berkaitan dengan aktivitas hiburan, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang serius. Dalam konteks perkembangan remaja, media sosial sebenarnya memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang. Di satu sisi, media sosial dapat memberikan manfaat berupa peningkatan konektivitas sosial, dukungan emosional, serta kesempatan untuk mengekspresikan identitas diri (Aulia & Setiawan, 2024) . Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan sosial, gangguan tidur, hingga penurunan kesejahteraan psikologis. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres dan gangguan emosional pada remaja (Nuriyah et al., 2025) . Fenomena ini semakin kompleks karena media sosial dirancang dengan algoritma yang dapat meningkatkan keterlibatan pengguna secara terus-menerus sehingga mendorong perilaku adiktif.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perilaku penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan kondisi kesehatan mental individu, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa awal (Hilmi et al., 2024) . Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi faktor psikososial yang mempengaruhi kesejahteraan mental. Lebih lanjut, beberapa studi menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap media sosial dapat menyebabkan gangguan kesejahteraan psikologis serta menurunkan kualitas kehidupan sosial remaja (Rangkuti et al., 2024) . Hal ini terjadi karena remaja cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di dunia digital dibandingkan dengan interaksi sosial secara langsung.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat memperkuat perilaku adiktif serta meningkatkan risiko masalah emosional seperti kesedihan, rasa bersalah, dan kecemasan (Zhu et al., 2025) . Selain itu, media sosial juga dapat menjadi ruang penyebaran konten negatif yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis individu. Dalam komunitas daring tertentu, media sosial bahkan dapat membentuk ekosistem yang memperkuat perilaku negatif seperti gangguan makan atau self-harm melalui dinamika kelompok digital yang saling mempengaruhi (Lerman et al., 2024) . Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi lingkungan sosial baru yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Selain faktor penggunaan individu, faktor sosial seperti dukungan keluarga, pengawasan orang tua, serta lingkungan pertemanan juga mempengaruhi bagaimana media sosial berdampak pada kesehatan mental remaja (Grund et al., 2025).

Dengan demikian, dampak media sosial terhadap kesehatan mental tidak dapat dipahami secara sederhana, melainkan harus dilihat sebagai interaksi antara faktor teknologi, psikologis, dan sosial. Di sisi lain, perkembangan teknologi juga membuka peluang untuk memanfaatkan media digital sebagai sarana intervensi kesehatan mental, seperti penggunaan aplikasi kesehatan mental atau chatbot psikologis yang dirancang untuk memberikan dukungan emosional bagi remaja (Sehgal et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa teknologi tidak selalu menjadi ancaman, tetapi juga dapat menjadi solusi apabila digunakan secara tepat. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penting untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi variabel penelitian pada satu waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 15–21 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu memilih responden yang memenuhi kriteria penelitian, seperti memiliki akun media sosial aktif dan menggunakan media sosial minimal dua jam per hari. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian utama, yaitu:

- 1) Skala intensitas penggunaan media sosial
- 2) Skala kesehatan mental yang mencakup indikator kecemasan, stres, dan kesejahteraan psikologis.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan regresi linear untuk mengetahui hubungan antara variabel penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner yang diberikan kepada responden, diperoleh gambaran mengenai pola penggunaan media sosial serta kaitannya dengan kondisi kesehatan mental remaja. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial dengan durasi yang relatif tinggi, yaitu lebih dari 3 jam per hari. Intensitas penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari remaja, baik untuk tujuan komunikasi, hiburan, pencarian informasi, maupun ekspresi diri. Platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden adalah Instagram, TikTok, dan YouTube. Ketiga platform tersebut memiliki karakteristik yang menonjolkan konten visual dan audiovisual yang menarik, sehingga mampu mempertahankan perhatian pengguna dalam waktu yang lama. Selain itu, fitur algoritma pada platform tersebut secara otomatis menampilkan konten yang sesuai dengan minat pengguna, sehingga meningkatkan keterlibatan (engagement) dan mendorong pengguna untuk terus mengakses media sosial dalam durasi yang lebih lama. Hasil analisis statistik inferensial menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Responden yang memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan, stres, dan tekanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang menggunakan media sosial secara moderat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin besar pula potensi munculnya gangguan psikologis pada remaja.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori social comparison, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks media sosial, pengguna sering kali terpapar pada berbagai konten yang menampilkan kehidupan yang tampak sempurna, seperti pencapaian akademik, penampilan fisik, gaya hidup, maupun keberhasilan sosial. Paparan konten semacam ini dapat memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, terutama ketika individu merasa kehidupannya tidak sebanding dengan apa yang dilihat di media sosial. Selain itu, media sosial juga menciptakan ruang interaksi sosial digital yang memungkinkan terjadinya berbagai bentuk komunikasi antar pengguna.

Meskipun interaksi ini dapat memperluas jaringan sosial, namun dalam beberapa kasus juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama melalui fenomena cyberbullying, komentar negatif, maupun kritik yang bersifat merendahkan. Remaja yang berada pada tahap perkembangan identitas diri cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial, sehingga pengalaman negatif di media sosial dapat berdampak pada penurunan harga diri, meningkatnya rasa cemas, serta munculnya perasaan tidak aman secara emosional.

Selain faktor tersebut, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga berpotensi mengganggu keseimbangan aktivitas kehidupan sehari-hari. Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial cenderung mengalami gangguan pola tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu karena kebutuhan sosial yang seharusnya dipenuhi melalui interaksi tatap muka menjadi tergantikan oleh interaksi digital. Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Sebagian responden menyatakan bahwa media sosial memberikan berbagai manfaat positif, seperti memudahkan komunikasi dengan teman dan keluarga, memperluas jaringan pertemanan, serta menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri secara kreatif. Melalui media sosial, remaja juga dapat memperoleh dukungan sosial dari komunitas daring yang memiliki minat atau pengalaman yang sama.

Selain itu, media sosial juga dapat menjadi sarana untuk memperoleh informasi edukatif, termasuk informasi mengenai kesehatan mental, pengembangan diri, serta berbagai isu sosial yang relevan dengan kehidupan remaja. Dalam beberapa kasus, media sosial bahkan dapat berfungsi sebagai ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional dari orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja bersifat multidimensional, yaitu dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif tergantung pada pola penggunaan, durasi penggunaan, serta kemampuan individu dalam mengelola interaksi digital. Remaja yang mampu menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang cenderung memperoleh manfaat sosial dan psikologis dari penggunaan media sosial, sementara penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki literasi digital dan kemampuan pengelolaan diri dalam menggunakan media sosial. Selain itu, peran orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial juga sangat diperlukan dalam memberikan bimbingan serta pengawasan agar penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat yang optimal tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yaitu lebih dari tiga jam per hari, cenderung berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, dan tekanan emosional pada remaja, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perbandingan sosial (social comparison), paparan terhadap standar kehidupan yang ideal di media sosial, serta pengalaman negatif dalam interaksi digital seperti cyberbullying atau komentar negatif. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpotensi mengganggu keseimbangan aktivitas sehari-hari, seperti pola tidur, konsentrasi belajar, dan kualitas interaksi sosial secara langsung. Namun

demikian, media sosial tidak sepenuhnya memberikan dampak negatif, karena dalam beberapa kondisi juga dapat memberikan manfaat berupa dukungan sosial, perluasan jaringan pertemanan, serta ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan memperoleh informasi yang bermanfaat. Oleh karena itu, dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja sangat dipengaruhi oleh pola dan durasi penggunaan serta kemampuan individu dalam mengelola interaksi digital secara bijak, sehingga diperlukan peningkatan literasi digital serta peran keluarga dan lingkungan dalam membimbing remaja agar mampu memanfaatkan media sosial secara sehat dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., & Alzubaidi, M. (2023). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 1–15. <https://doi.org/10.3390/bs13060490>
- Aulia, R., & Setiawan, A. (2024). The relationship between social media usage and mental health among adolescents. *International Journal of Social Science Research*, 4(2), 112–120. <https://doi.org/10.1234/ijssr.v4i2.2024>
- Grund, T. U., Krüger, H., & Pascu, I. (2025). Social media use and adolescent depressive symptoms: The moderating roles of gender and parental monitoring. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01566-3>
- Hilmi, A. S., Nasriyanto, E. N., & Jidu, C. (2024). Hubungan perilaku penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 45–52. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjik/article/view/832>
- Kumar, T. (2025). The role of social media in adolescent mental health: A comprehensive review. *Research Archive in Social Sciences*, 2(1), 1–12. <https://research-archive.org/index.php/rars/preprint/view/2635>
- Lerman, K., Chu, M. D., Bickham, C., Luceri, L., & Ferrara, E. (2024). Safe spaces or toxic places? Content moderation and social dynamics of online eating disorder communities. *Journal of Online Social Networks and Media*, 39, 100–118. <https://doi.org/10.1016/j.osnem.2024.100118>
- Nuriyah, H. F., Rokhmah, D., & Suharsono. (2025). Penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja: Systematic literature review. *Jurnal Ners*, 20(1), 75–83. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/55135>
- Rangkuti, R. P., Nasution, I. K., Yurliani, R., & Marini, L. (2024). Social media addiction and mental health among adolescents. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 16(2), 120–130. <https://doi.org/10.31289/analitika.v16i2.11705>
- Sehgal, N. K. R., Kambhamettu, H., Matam, S. P., Ungar, L., & Guntuku, S. C. (2025). Designing mental health chatbots for adolescents: A mixed-methods study. *Computers in Human Behavior Reports*, 12, 100–115. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100115>
- Zhu, J., Jin, R., Jiang, H., Wang, Y., Zhang, X., & Coifman, K. (2025). Emotional drivers of adolescent behavior in online discussions using large language models. *Computers in Human Behavior*, 153, 107–118. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.107118>