

Dampak Paparan Konten Negatif di TikTok dan Instagram terhadap Kesehatan Mental Siswa: Kajian Literatur

Rizki Misbah Hidayat^{1*}, Abdul Rifki², Ichsan Fauzi Rachman³
¹⁻³ Universitas Siliwangi, Indonesia

Alamat: Jalan Siliwangi Nomor 24 Kota Tasikmalaya 46115
Korespondensi penulis: 247002111040@student.unsil.ac.id

Abstract. *The rapid growth of social media platforms, particularly TikTok and Instagram, has exposed students to various types of content—both constructive and harmful. Negative content such as toxic comments, body shaming, false self-image, and hate speech can pose serious risks to students' mental health. This study aims to explore the psychological impact of such exposure among junior and senior high school students using a literature review approach. The method involved a systematic analysis of relevant academic publications from the past five years (2020–2025), focusing on the effects of negative digital content on students' mental well-being. The findings indicate that frequent exposure to toxic comments, body shaming, unrealistic portrayals, and cyberbullying correlates with increased anxiety, depression, low self-esteem, and sleep disturbances. These outcomes emphasize the need for improved digital literacy, stronger parental and educational supervision, and preventative strategies in schools to support students in navigating social media responsibly. This study is expected to provide a theoretical foundation and practical considerations for future educational and psychosocial policies addressing the mental health impacts of social media on adolescents.*

Keywords: *negative content, TikTok, Instagram, student mental health, literature review*

Abstrak. Pesatnya perkembangan media sosial, khususnya TikTok dan Instagram, telah menjadikannya sebagai platform utama konsumsi informasi dan hiburan oleh siswa. Namun, konten negatif yang tersebar luas seperti kekerasan verbal, *body shaming*, pencitraan palsu, dan ujaran kebencian menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak psikologis yang mungkin ditimbulkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak paparan konten negatif di kedua platform tersebut terhadap kesehatan mental siswa. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah berbagai publikasi ilmiah yang relevan dalam lima tahun terakhir (2020-2025). Hasil kajian menunjukkan bahwa paparan konten negatif secara berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, rasa rendah diri, dan gangguan tidur pada siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya kolektif melalui peningkatan literasi digital, keterlibatan aktif orang tua, serta peran strategis sekolah dalam mengarahkan penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Kajian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan kebijakan edukatif dan strategi preventif dalam dunia pendidikan.

Kata kunci: konten negatif, TikTok, Instagram, kesehatan mental siswa, kajian literatur

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan media sosial telah mengubah pola komunikasi dan interaksi remaja secara signifikan. Platform seperti TikTok dan Instagram menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, memberikan ruang untuk berekspresi namun juga menyimpan potensi risiko psikologis yang serius. Konten negatif seperti komentar *toxic*, *body shaming*, ujaran kebencian, hingga pencitraan palsu kerap ditemukan di kedua platform tersebut dan berdampak pada kesehatan mental siswa di tingkat SMP dan SMA (Agus Iryadi et al., 2024; Alika et al., 2022; Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024).

Beberapa penelitian telah mengidentifikasi bahwa komentar kasar dan tidak etis di TikTok dapat menurunkan kepercayaan diri siswa, memicu trauma, dan membentuk budaya

komunikasi yang buruk (Alika et al., 2022). Di sisi lain, Instagram juga berkontribusi terhadap pembentukan citra diri yang tidak realistis melalui standar kecantikan yang dibiarkan berlebihan, sehingga memicu kecemasan, ketidakpuasan diri, dan narsisme digital pada remaja, khususnya perempuan (Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024). Tidak hanya itu, *cyberbullying* yang terjadi di kedua platform menjadi faktor pemicu depresi, *self-harm*, bahkan keinginan bunuh diri di kalangan remaja (Agus Iryadi et al., 2024; Oktariani et al., 2022).

Namun, sebagian besar penelitian yang telah dilakukan masih memfokuskan kajiannya pada media sosial secara umum, tanpa secara spesifik menelaah dampak paparan konten negatif pada TikTok dan Instagram secara terpisah serta efeknya terhadap kesehatan mental siswa di jenjang pendidikan tertentu (Agus Iryadi et al., 2024; Alika et al., 2022; Awang et al., 2021). Padahal, setiap platform memiliki karakteristik konten, algoritma, dan pola interaksi yang berbeda, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih spesifik dan mendalam dalam menelaah pengaruhnya.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokus khusus terhadap konten negatif yang bersifat verbal dan visual di TikTok dan Instagram, serta bagaimana konten tersebut berdampak langsung terhadap psikologis siswa SMP dan SMA dalam konteks sosial dan emosional mereka yang masih berkembang (Alika et al., 2022; Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024). Selain itu, kajian ini memberikan sintesis dari berbagai studi yang sebelumnya tersebar dan belum dikonsolidasikan secara sistematis dalam konteks Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak paparan konten negatif di TikTok dan Instagram terhadap kesehatan mental siswa, dengan pendekatan kajian literatur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kebijakan literasi digital, strategi edukatif, dan intervensi psikososial dalam dunia pendidikan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian studi pustaka (*literature review*) yang bersifat deskriptif-kualitatif. Metode studi literatur atau kajian studi pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian (Juliangkary & Pujilestari, 2022). Pendekatan ini dipilih untuk menelaah dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai literatur ilmiah dari lembaga terpercaya untuk memastikan validitas dan keandalan

informasi yang digunakan terkait dampak paparan konten negatif di media sosial, khususnya TikTok dan Instagram, terhadap kesehatan mental siswa.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review* yang mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020–2025). Studi difokuskan pada publikasi yang membahas pengaruh konten negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja atau siswa secara spesifik.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam kajian ini adalah artikel jurnal yang relevan dengan topik. Sampel dipilih menggunakan pendekatan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi:

- 1) Membahas TikTok dan/atau Instagram sebagai objek media sosial utama.
- 2) Menyoroti isu konten negatif seperti komentar *toxic*, *body shaming*, ujaran kebencian, pencitraan palsu, atau *cyberbullying*.
- 3) Mengaitkan langsung dengan dampak psikologis terhadap siswa usia sekolah menengah (SMP dan SMA).
- 4) Dipublikasikan dalam rentang waktu 2020–2025 dan bersumber dari jurnal nasional/terindeks.

Total terdapat 10 artikel yang digunakan dalam kajian ini.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui telaah dokumen digital (e-journal, PDF, dan prosiding) dari berbagai *database* akademik dan repositori nasional. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah: konten negatif, TikTok, Instagram, kesehatan mental siswa, kajian literatur (*body shaming*, komentar *toxic*, dan *cyberbullying*).

Alat Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, yaitu dengan mengelompokkan temuan-temuan ke dalam tema-tema utama seperti:

- a. Jenis konten negatif yang dominan.
- b. Dampak psikologis terhadap siswa (trauma, kecemasan, depresi, rendah diri).
- c. Perbedaan dampak antar jenjang usia.
- d. Peran mediasi orang tua dan sekolah.

Selain itu, dilakukan juga analisis komparatif antar studi yang menggunakan metode kuantitatif (misalnya dengan uji Spearman Rank, MANOVA, regresi linear) untuk mengamati konsistensi korelasi antara intensitas penggunaan TikTok/Instagram dengan

gejala psikologis yang muncul (Agus Iryadi et al., 2024; Alysha Chamila Mile et al., 2023; Ratri Mawarni et al., 2025; Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024).

Model Penelitian

Model penelitian dalam kajian ini mengacu pada model hubungan antara paparan konten negatif (variabel bebas) dengan kesehatan mental siswa (variabel terikat). Variabel intervening yang dianalisis secara kualitatif meliputi kontrol diri, persepsi diri, dan dukungan sosial. Hubungan antara variabel tidak dihitung secara statistik langsung, namun ditelusuri melalui pola temuan dalam masing-masing literatur yang dikaji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur terhadap artikel-artikel ilmiah yang membahas dampak paparan konten negatif di TikTok dan Instagram terhadap kesehatan mental siswa. Data dikumpulkan dari sumber-sumber terpercaya seperti jurnal nasional, prosiding ilmiah, dan repositori akademik, dengan cakupan tahun publikasi antara 2020 hingga 2025. Penelusuran dilakukan secara daring menggunakan kata kunci relevan, dengan seleksi berdasarkan kriteria inklusi tertentu sebagaimana dijelaskan dalam metode.

Rentang Waktu dan Lokasi Penelitian

Studi ini tidak terbatas pada lokasi tertentu karena bersifat kajian pustaka. Namun, mayoritas artikel yang dikaji dilakukan di konteks Indonesia, mencakup wilayah seperti Purwokerto (Alika et al., 2022), Pamekasan (Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024), Bekasi (Hanafi et al., 2024), Malang (Shanti & Az Zahra, 2022), dan beberapa daerah lainnya. Rentang waktu pengumpulan literatur dilakukan selama April hingga 10 Mei 2025.

Dampak Paparan Konten Negatif Terhadap Kesehatan Mental Siswa

a. Jenis-Jenis Konten Negatif yang Muncul di TikTok dan Instagram

Paparan konten negatif di TikTok dan Instagram secara umum terbagi ke dalam beberapa kategori utama, seperti:

- 1) Komentar *toxic* dan kekerasan verbal, termasuk umpatan dan hinaan (Alika et al., 2022; Hanafi et al., 2024; Oktariani et al., 2022).
- 2) *Body shaming* dan pencitraan fisik yang tidak realistis (Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024; Shanti & Az Zahra, 2022).
- 3) *Cyberbullying* dalam bentuk candaan kasar, pelecehan, atau ujaran kebencian (Agus Iryadi et al., 2024; Oktariani et al., 2022).

- 4) Pencitraan palsu (*fake lifestyle*) yang memicu perbandingan sosial (Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024).

Tabel 1 berikut menyajikan ringkasan jenis konten negatif dan dampak psikologisnya berdasarkan hasil literatur:

Tabel 1. Ringkasan Jenis Konten Negatif dan Dampak Psikologis pada Siswa

No.	Jenis Konten Negatif	Platform	Dampak Psikologis Utama	Sumber
1	Komentar <i>toxic</i>	TikTok	Trauma, rendah diri, komunikasi tidak sehat	(Alika et al., 2022; Hanafi et al., 2024)
2	<i>Body shaming</i>	Instagram	Ketidakpuasan diri, kecemasan, narsisme	(Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024; Shanti & Az Zahra, 2022)
3	<i>Cyberbullying</i>	TikTok & Instagram	Depresi, <i>self-harm</i> , keinginan bunuh diri	(Agus Iryadi et al., 2024; Oktariani et al., 2022)
4	Pencitraan palsu (<i>fake life</i>)	Instagram	Perbandingan sosial, rasa minder, <i>stres social</i>	(Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024)

b. Korelasi Paparan dengan Gejala Psikologis

Paparan berulang terhadap konten negatif terbukti berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, hingga gangguan tidur. Beberapa studi kuantitatif mengonfirmasi hubungan antara intensitas penggunaan TikTok/Instagram dan penurunan kesehatan mental siswa dan mahasiswa:

- 1) Tingkat kecanduan TikTok memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kontrol diri siswa SMP ($r = -0,535$) (Alysha Chamila Mile et al., 2023).
- 2) Penggunaan Instagram untuk membangun citra diri ideal berdampak pada rasa tidak aman, narsisme, dan kecemasan sosial (Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024).
- 3) Remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan mengalami gangguan psikologis akibat paparan media sosial (Alysha Chamila Mile et al., 2023; Ratri Mawarni et al., 2025).

Analisis Keterkaitan Temuan dengan Konsep Teoritis

a. Paparan Stimulus Negatif dan Respon Psikologis

Berdasarkan teori *Cognitive Behavioral*, stimulus berupa konten negatif yang diterima berulang kali dapat membentuk pola pikir destruktif yang menyebabkan

ketidakseimbangan emosional. Hasil dari literatur yang dikaji menunjukkan bahwa siswa mulai memandang komentar kasar sebagai hal normal karena frekuensinya yang tinggi (Alika et al., 2022; Hanafi et al., 2024).

b. Dampak Sosial dan Identitas Diri

Dalam masa pencarian identitas, siswa sangat rentan terhadap tekanan sosial. Penggunaan Instagram yang berfokus pada validasi sosial (*like*, komentar, jumlah *followers*) menyebabkan pembentukan identitas yang semu dan berbasis pada ekspektasi publik, bukan nilai pribadi (Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024; Shanti & Az Zahra, 2022).

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Beberapa temuan dalam literatur yang dikaji mendukung hasil penelitian terdahulu tentang dampak negatif media sosial secara umum terhadap remaja. Namun, penelitian ini memiliki keunikan karena fokus pada dua platform secara spesifik, dan menyoroti jenis konten yang berdampak:

- a. Artikel (Alika et al., 2022) dan (Saidah & Raiza Athifah Nisrina, 2024) lebih eksplisit menyebutkan pengaruh komentar *toxic* dan pencitraan palsu, yang belum banyak disentuh pada studi media sosial generik sebelumnya.
- b. Studi (Agus Iryadi et al., 2024) menyoroti *self-harm* dan kecenderungan bunuh diri sebagai dampak ekstrem yang penting untuk mendapat perhatian khusus.

Implikasi Teoretis dan Praktis

a. Implikasi Teoretis

Penelitian ini memperkaya kerangka teoritis tentang kesehatan mental digital, yaitu bagaimana interaksi dengan konten *online* membentuk kondisi psikologis siswa. Ini juga membuka diskusi tentang perlunya model identitas remaja berbasis digital dalam kajian psikologi perkembangan modern.

b. Implikasi Terapan

Secara praktis, temuan dalam kajian ini menggarisbawahi perlunya:

- 1) Literasi digital berbasis sekolah sebagai bentuk pencegahan (Hanafi et al., 2024; Oktariani et al., 2022).
- 2) Program intervensi edukatif dan psikologis yang memperkuat kontrol diri dan kesadaran etika digital siswa (Alysha Chamila Mile et al., 2023; Shanti & Az Zahra, 2022).
- 3) Peran guru dan orang tua dalam membentuk pola komunikasi sehat serta mengawasi penggunaan media sosial (Alika et al., 2022; Hanafi et al., 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap berbagai penelitian yang membahas dampak konten negatif di TikTok dan Instagram, dapat disimpulkan bahwa paparan terhadap konten seperti komentar *toxic*, *body shaming*, ujaran kebencian, dan pencitraan palsu berpotensi memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa, terutama di jenjang SMP dan SMA. Dampak yang ditemukan mencakup gejala kecemasan, depresi, rendah diri, gangguan tidur, bahkan kecenderungan *self-harm*. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa media sosial bukan hanya sebagai saluran hiburan atau komunikasi, tetapi juga sebagai ruang yang dapat membentuk pola pikir dan kondisi psikologis pengguna mudanya secara intensif. Oleh karena itu, penelitian ini menjawab tujuan untuk mengidentifikasi dan memahami pengaruh konten negatif dalam dua platform media sosial populer terhadap kondisi mental siswa dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti.

Sebagai implikasi dari kesimpulan tersebut, disarankan agar pihak sekolah dan orang tua berperan aktif dalam membangun literasi digital yang kuat sejak dini, serta menyediakan ruang diskusi yang aman bagi siswa untuk mengungkapkan pengalaman negatif yang mungkin mereka alami di media sosial. Penguatan pendidikan karakter, pengawasan media digital yang lebih bijak, dan penyusunan kurikulum berbasis etika digital sangat penting diterapkan dalam konteks pendidikan formal. Pemerintah melalui institusi terkait juga diharapkan mengembangkan kebijakan yang lebih komprehensif dalam mengatasi bahaya konten digital terhadap generasi muda.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena sepenuhnya bersifat kajian literatur, sehingga belum dapat mengungkap secara langsung pengalaman subjektif siswa melalui observasi lapangan atau wawancara mendalam. Selain itu, karena studi ini mengandalkan data sekunder dari penelitian yang telah dipublikasikan, maka kemungkinan bias metodologis dari masing-masing sumber juga perlu diperhitungkan. Untuk itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kuantitatif dan longitudinal guna mengukur dampak jangka panjang secara lebih objektif, serta mengeksplorasi bentuk intervensi yang paling efektif dalam mencegah dan menangani dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian lintas-platform dan lintas-budaya juga penting dilakukan guna memperluas cakupan dan validitas temuan dalam konteks global yang semakin digital dan terhubung.

DAFTAR REFERENSI

- Alika, S. D., Dewi, A. P., Anggara, I. R., Shabrany, R. H., & Madhasatya, S. Y. (2022). Urgensi Penggunaan Tata Bahasa yang Baik dalam Berkomentar di Aplikasi Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental dan Pembentukan Karakter pada Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Paedagogy*, 9(3), 400-409. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i3.5312>
- Awang, J. A., Prayitno, I. S., & Engel, J. D. (2021). Strategi Pendidikan Agama Kristen bagi Remaja dalam Membentuk Konsep Diri guna Menghadapi Krisis Identitas akibat Penggunaan Media Sosial. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(1), 98-114. <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i1.64>
- Hanafi, D., Asri, R., Arianti, G., Tambunan, R. M., & Armia, D. (2024). Informasi Kekerasan Dan Perasaan Tidak Aman Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jp2n: Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Nusantara*, 2(1), 116-125. <https://doi.org/10.62180/5prp1763>
- 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. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Juliangkary, E. (2022). Kajian Literatur Metode Tanya Jawab Pada Pembelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3839>
- Mawarni, R., Mardiana, N., & Fitri, N. (2025). Hubungan Intensitas Dan Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(1), 272-284. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v2i1.55>
- Mile, A. C., Firmawati, F., & Febriyona, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (tiktok) pada remaja di smpn 4 tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198-207. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1294>
- Saidah, I., & Nisrina, R. A. (2024). Perilaku Narsis di Instagram: Studi Kasus pada Remaja Perempuan di Pamekasan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.36420/dawa.v4i1.513>
- Shanti, P., & Az Zahra, A. C. (2022). Self esteem dan gratitude sebagai prediktor body image: Studi pada remaja laki-laki di Kota Malang. *Jurnal sains psikologi*, 11(1), 71-85. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>
- Syamantha, A., & Afriza, R. (2022). Pemberian Psikoedukasi Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), 189-194. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.281>