



Big Five Personality Traits dan Kesehatan Mental Remaja di Era Media Sosial

Muh Madhani Rahmatullah^{1*}, Dealova Savara², Rizqika Ghina Salsabila³,
Fahma Ningrum Rahmasari⁴

^{1,2,3,4} Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

24010014020@mhs.unesa.ac.id^{1*}, 24010014069@mhs.unesa.ac.id², 24010014184@mhs.unesa.ac.id³,
24010014189@mhs.unesa.ac.id⁴

Alamat: Kampus Lidah Wetan Jl. Rektorat Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, 60213

Korespondensi penulis: 24010014020@mhs.unesa.ac.id

Abstract. *The rapid growth of social media has significantly influenced the psychological dynamics of adolescents, particularly regarding their mental health. This study aims to examine the relationship between the five dimensions of the Big Five personality traits (neuroticism, extraversion, openness, agreeableness, and conscientiousness) and adolescent mental health in the digital era. Using a qualitative method with a literature review approach, the study analyzed various recent scientific sources. The findings indicate that certain personality traits, such as high neuroticism, are positively correlated with mental health issues, while others, like extraversion and conscientiousness, serve as protective factors. The interaction between personality traits and social media usage patterns also affects adolescents' levels of stress, anxiety, and tendencies toward negative behaviors such as FOMO and digital addiction. These results highlight the importance of a personalized approach in supporting adolescents, involving parents, teachers, and counselors, to prevent psychological disorders and promote mental well-being based on individual personality characteristics.*

Keywords: *Adolescent, Mental Health, Personality Dimensions, Social Media*

Abstrak. Perkembangan media sosial yang pesat telah membawa pengaruh besar terhadap dinamika psikologis remaja, khususnya dalam hal kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara lima dimensi kepribadian *Big Five* (neurotisisme, ekstrasversi, keterbukaan, kesesuaian, dan ketelitian) dengan kesehatan mental remaja di era digital. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur yang menganalisis berbagai sumber ilmiah terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa dimensi kepribadian tertentu seperti neurotisisme berkorelasi positif dengan risiko gangguan mental, sementara dimensi lain seperti ekstrasversi dan ketelitian cenderung memberikan dampak protektif terhadap kesehatan mental. Interaksi antara karakter kepribadian dan pola penggunaan media sosial juga berpengaruh terhadap tingkat stres, kecemasan, serta kecenderungan terhadap perilaku negatif seperti FOMO dan kecanduan digital. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya pendekatan personal dalam mendampingi remaja, baik oleh orang tua, guru, maupun konselor, dengan mempertimbangkan karakteristik kepribadian masing-masing untuk mencegah gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kata kunci: Remaja, Kesehatan Mental, Dimensi Kepribadian, Media Sosial

1. LATAR BELAKANG

Pada masa kini, kemajuan teknologi telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, terlebih dengan hadirnya media sosial yang telah meluas dan menjadi bagian dari kehidupan masyarakat modern. Media sosial tidak hanya memengaruhi cara manusia berkomunikasi, tetapi juga telah mengubah pola konsumsi informasi, hiburan, serta interaksi sosial secara signifikan. Hootsuite (2019) (dalam Arfiani, 2020), menunjukkan data tren penggunaan internet dan media sosial di Indonesia yang mengalami pertumbuhan signifikan dari tahun ke tahun. Total jumlah penduduk Indonesia tercatat sebesar 268,2 juta

jiwa, mengalami kenaikan sekitar 1% atau 3 juta jiwa. Dari total populasi tersebut, sebanyak 150 juta merupakan pengguna internet, meningkat sebesar 13% atau sekitar 17 juta pengguna dari tahun sebelumnya. Sementara itu, pengguna aktif media sosial juga tercatat sebanyak 150 juta, mengalami pertumbuhan sebesar 15% atau sekitar 20 juta pengguna. Selain itu, terdapat pula 130 juta pengguna media sosial yang mengakses melalui perangkat seluler, yang meningkat sekitar 8,3% atau sekitar 10 juta pengguna (Arfiani, 2020).

Lebih jauh lagi, dunia digital berbasis internet kini memungkinkan aktivitas manusia berlangsung tanpa batas ruang dan waktu. Internet telah memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan hiburan secara instan, serta memperluas akses terhadap berbagai bentuk komunikasi (Sakti & Yulianto, 2018) (dalam Hitasari et al., 2023). Fenomena ini tidak terlepas dari dominasi pengguna muda dalam aktivitas digital. Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), sekitar 49,52% dari total pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia muda, yaitu antara 15 hingga 24 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif dalam penggunaan internet dan media sosial (Hitasari et al., 2023).

Media sosial memberikan ruang bagi individu untuk memiliki kendali atas representasi diri mereka di ruang digital. Saat menggunakan platform media sosial, seseorang memiliki kebebasan dalam memilih informasi apa yang akan dibagikan, kapan waktu yang dianggap tepat untuk membagikan informasi tersebut, bagaimana bentuk penyampaiannya, serta siapa saja yang menjadi sasaran informasi tersebut (Fauzia et al., 2019) (dalam Hitasari et al., 2023). Fenomena yang terjadi terkait media sosial adalah mengenai bagaimana pengguna berinteraksi dan memperlakukan akun mereka secara berbeda.

Saat ini, media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk mengekspresikan serta membangun identitas dirinya. Pengguna media sosial seringkali memanfaatkan *platform* ini sebagai sarana untuk menunjukkan eksistensi mereka di hadapan publik. Representasi diri di media sosial dapat mencerminkan identitas asli pengguna sebagaimana adanya di kehidupan nyata, namun di sisi lain, terdapat pula kecenderungan untuk membangun citra diri yang sepenuhnya berbeda dari kenyataan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memberikan ruang bagi individu untuk merekonstruksi atau bahkan menciptakan identitas alternatif yang mungkin tidak terwujud dalam kehidupan sehari-hari (Dewi & Janitra, 2018) (dalam Hitasari et al.,

2023). Fenomena ini mempertegas peran media sosial sebagai wadah pembentukan identitas yang dinamis dan tidak selalu otentik.

Triyono et al. (2017) (dalam Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) menegaskan bahwa media sosial merupakan bentuk teknologi internet yang berhasil menciptakan dan memperluas interaktivitas antar penggunanya. Tidak lagi sekadar berfungsi sebagai alat untuk mengirimkan pesan, media sosial telah berkembang menjadi medium yang membentuk jaringan sosial, kelompok komunitas, dan interaksi yang jauh lebih intens dibandingkan dengan media tradisional seperti media cetak, elektronik, atau media interpersonal konvensional lainnya. Dengan hadirnya media sosial, komunikasi menjadi lebih mudah, efisien, dan terjangkau. Seseorang dapat berinteraksi secara langsung dan cepat dengan individu lain, baik secara personal maupun dengan kelompok yang lebih luas, kapan pun dan di mana pun, selama terhubung dengan jaringan internet (Moro, 2016) (dalam Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Kemudahan ini menjadi salah satu faktor yang membuat media sosial sangat diminati oleh berbagai kalangan, khususnya remaja.

Remaja termasuk kelompok yang sangat aktif dalam menggunakan media sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka kerap memanfaatkannya untuk membagikan aktivitas pribadi, seperti mengunggah cerita, menuliskan perasaan, maupun memposting foto bersama teman-teman (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Platform ini memungkinkan penggunanya menyalurkan opini, memberikan tanggapan, dan berinteraksi secara bebas tanpa dibatasi norma-norma sosial seperti yang berlaku di lingkungan nyata. Namun, kebebasan ini juga mengandung risiko, karena pengguna dapat menyembunyikan identitas aslinya, bahkan memalsukan jati dirinya. Hal ini membuka peluang terjadinya tindakan penyimpangan atau kejahatan digital, seperti penipuan identitas dan perundungan siber. Padahal, pada masa remaja, individu sedang berada dalam tahap perkembangan yang sangat penting, yaitu pencarian jati diri melalui proses sosialisasi dan interaksi dengan teman sebaya (Rosyidi, 2015).

Remaja dipandang sebagai generasi penerus bangsa yang dipengaruhi oleh dinamika perkembangan zaman, yang turut berdampak pada tumbuh kembang mereka. Masa remaja merupakan fase peralihan menuju kedewasaan (Lubis et al., 2019, dalam Gintari et al., 2023). Pada tahap ini, remaja akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, dalam proses mencapai kondisi kesehatan mental yang optimal. Kesehatan mental memiliki tingkat urgensi yang setara dengan kesehatan fisik (Ayuningtyas et al., 2018, dalam Gintari et al., 2023). Gangguan jiwa tidak boleh diremehkan, karena jumlah kasusnya saat ini masih cukup mengkhawatirkan. Gangguan

mental dan perilaku di seluruh dunia mencapai 450 juta orang. Diperkirakan satu dari empat orang akan mengalami gangguan mental selama masa hidup mereka (Ayuningtyas et al., 2018) (dalam Gintari et al., 2023). Perubahan dalam kondisi kesehatan mental anak-anak di seluruh dunia diperkirakan memengaruhi lebih dari 2,2 miliar jiwa, yang setara dengan sekitar 28% dari total populasi anak global. Sementara itu, kelompok usia 10 hingga 19 tahun mencakup sekitar 16% dari jumlah penduduk dunia (Sonartra, 2021, dalam Gintari et al., 2023).

Saat ini, banyak remaja memandang penggunaan media sosial sebagai simbol kekinian dan pergaulan yang modern. Sebaliknya, mereka yang tidak aktif di media sosial kerap dianggap sebagai individu yang kurang mengikuti perkembangan zaman (Putri et al., 2016, hlm. 48, dalam Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Meskipun media sosial sering dimanfaatkan untuk menciptakan suasana hati yang positif, tanpa disadari, keberadaannya juga dapat menjadi pedang bermata dua yang justru memunculkan dampak negatif. Tak hanya memengaruhi perilaku pengguna, media sosial juga berpotensi menimbulkan gangguan pada kesehatan mental.

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja. Aplikasi seperti Instagram, TikTok, dan Facebook tak hanya difungsikan sebagai alat komunikasi, tetapi juga dimanfaatkan untuk membentuk identitas pribadi dan menyalurkan ekspresi emosional. Meski demikian, intensitas penggunaan yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko kecemasan, depresi, serta menurunnya rasa percaya diri. Menurut Tanjung dan Zulkarnain (2025), tuntutan sosial untuk senantiasa menampilkan citra diri yang ideal di media sosial dapat memperparah kondisi psikologis remaja, di mana fenomena Fear of Missing Out (FOMO) menjadi salah satu pemicu gangguan emosional.

Model Kepribadian Big Five, yang terdiri dari lima dimensi utama yaitu neurotisisme, ekstraversi, keterbukaan terhadap pengalaman, kesesuaian, dan ketelitian, merupakan salah satu pendekatan paling umum dalam menganalisis perilaku manusia. Kerangka ini juga banyak dimanfaatkan untuk memahami bagaimana individu berinteraksi dengan media sosial serta bagaimana hal tersebut berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mentalnya (Sari, 2021). Model kepribadian ini berfungsi sebagai lensa penting untuk mengkaji bagaimana individu bereaksi terhadap pengalaman digital mereka (Sari, 2021). Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa remaja dengan skor tinggi pada dimensi neurotisisme cenderung lebih rentan terhadap masalah psikologis, seperti depresi, khususnya ketika faktor sosial seperti kesepian dan penggunaan internet yang bermasalah

turut hadir dalam kehidupan mereka. Congrui Fu et al. (2024) menjelaskan bahwa kesepian dan perilaku penggunaan internet yang tidak adaptif memediasi hubungan antara neurotisisme dan depresi pada remaja. Temuan ini memperkuat argumen bahwa kepribadian memainkan peran sentral dalam dinamika kesehatan mental, di mana interaksi antara faktor internal (seperti karakter kepribadian) dan eksternal (seperti lingkungan sosial digital) dapat memperkuat kerentanan terhadap gangguan psikologis.

Salah satu variabel penting yang memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan media sosial adalah kepribadian mereka, yang dalam konteks ini diukur melalui kerangka *Big Five Personality Traits*. Model ini memberikan gambaran yang menyeluruh tentang kecenderungan psikologis yang berperan dalam pola interaksi daring dan respons emosional terhadap platform digital. Penelitian yang dilakukan oleh Tresnawati (2016) mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara ciri kepribadian ekstraversi dan kesesuaian dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), di mana kedua dimensi tersebut memiliki korelasi positif terhadap kecenderungan mengalami FOMO. Sebaliknya, individu dengan neurotisisme tinggi cenderung menunjukkan korelasi negatif, yang artinya mereka lebih rentan terhadap kecemasan dan kekhawatiran berlebihan akibat eksklusivitas sosial yang dirasakan dalam konteks media sosial. Hubungan ini menunjukkan bahwa perbedaan kepribadian dapat menentukan bagaimana seseorang menyerap, menanggapi, dan memaknai dinamika informasi yang sangat cepat dan padat di platform digital.

Tidak hanya memengaruhi kecenderungan terhadap FOMO, aspek kepribadian juga berperan dalam perilaku bermasalah di dunia maya, seperti *cyberbullying*. Dewi dan Affifah (2019) mencatat bahwa individu dengan tingkat keterbukaan terhadap pengalaman dan ekstraversi yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku agresif digital yang lebih rendah. Sebaliknya, mereka yang memiliki karakter kepribadian yang lebih tertutup atau kurang nyaman dalam situasi sosial cenderung lebih mungkin terlibat dalam perilaku menyimpang secara daring. Temuan tersebut menegaskan betapa krusialnya perhatian terhadap aspek psikologis dalam mengurangi efek negatif media sosial, khususnya bagi remaja yang tengah menjalani proses pencarian identitas diri dan pembentukan nilai-nilai sosial.

Selain aspek perilaku, kepribadian juga berpengaruh terhadap kesejahteraan mental yang lebih luas. Penggunaan media sosial yang intens dan tidak terkendali telah dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi, terutama pada individu dengan kecenderungan kepribadian tertentu. Dalam studi yang dilakukan Ning Yu dan rekan-rekannya (2024) terhadap lebih dari 11.000 responden di Tiongkok, ditemukan bahwa tingkat penggunaan

media sosial yang tinggi memiliki hubungan positif dengan munculnya gejala depresi. Lebih lanjut, mereka menemukan bahwa trait kepribadian seperti ekstraversi, ketelitian, keterbukaan terhadap pengalaman, dan kesesuaian berkorelasi negatif dengan depresi, artinya individu dengan karakteristik tersebut cenderung memiliki perlindungan terhadap dampak negatif dari media sosial. Sebaliknya, individu dengan neurotisisme tinggi memperlihatkan korelasi positif terhadap gejala depresi, mengindikasikan bahwa sensitivitas emosional mereka dapat memperburuk reaksi psikologis terhadap interaksi sosial yang tidak menyenangkan atau tekanan sosial di media digital. Karena itu, pemahaman mendalam tentang peran kepribadian dalam menentukan respons terhadap media sosial sangat penting untuk merancang strategi intervensi yang efektif demi peningkatan kesehatan mental remaja.

Dalam konteks ini, keterlibatan aktif para pendidik, orang tua, serta profesional kesehatan mental sangat penting dalam menyikapi dampak media sosial terhadap remaja dengan mempertimbangkan karakteristik kepribadian mereka. Pemahaman yang mendalam mengenai *Big Five Personality Traits* dapat menjadi pijakan dalam merancang pendekatan yang sesuai untuk mendampingi remaja menghadapi tantangan dunia digital. Melalui pemetaan kepribadian, para pemangku kepentingan dapat memberikan dukungan yang lebih personal dan tepat guna, misalnya melalui konseling berbasis kepribadian atau intervensi sosial yang memperkuat dimensi kepribadian protektif terhadap tekanan media sosial.

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi *Big Five Personality*

Pendekatan untuk memahami kepribadian sangat beragam, salah satu yang paling populer dan sering digunakan adalah pendekatan *trait*. *Trait* sendiri mengacu pada dimensi karakteristik kepribadian yang cenderung stabil dan menjadi ciri khas yang membedakan setiap individu (Mastuti, 2005; dikutip dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021). Menurut Wade dan Travis (2007; dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021), *trait* merupakan karakteristik yang menggambarkan pola kebiasaan seseorang dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku. Pendekatan *trait* ini bertujuan untuk mengidentifikasi dimensi-dimensi yang dapat menggambarkan kecenderungan perilaku seseorang dalam merespons situasi tertentu. Konsep ini mulai berkembang sejak tahun 1930-an, berakar pada gagasan Jung mengenai orientasi diri ke dalam maupun ke luar, dan diperkuat oleh teori Allport yang menyatakan bahwa setiap

individu memiliki kecenderungan dasar yang konsisten yang membedakannya dari orang lain (Friedman & Schustack, 2008) (dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021).

Dalam perkembangan lebih lanjut, Raymond Cattell menggunakan pendekatan deskriptif terhadap sifat-sifat (*trait descriptive*) berdasarkan istilah yang dikembangkan oleh Allport dan Odbert, sebagai dasar dalam menganalisis struktur kepribadian. Cattell memulai dengan sekitar 4.500 istilah sifat, namun karena keterbatasan teknologi pada masa itu, ia menyaring dan mengelompokkan istilah-istilah tersebut menjadi 171 kelompok, dan akhirnya mereduksinya menjadi 35 kelompok *trait*. Namun, analisis ulang oleh peneliti lain yang menggunakan metode faktor analisis dengan teknik lebih maju hanya mengidentifikasi lima faktor utama yang dapat dipercaya. Goldberg kemudian menganggap Cattell sebagai bapak intelektual penting di balik teori *Big Five Personality Traits* (Larsen & Buss, 2008; dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021).

Seiring dengan itu, Eysenck mengembangkan model kepribadian berdasarkan *trait* yang diyakini memiliki dasar genetik yang kuat serta landasan biologis atau psikofisiologis yang signifikan (Larsen & Buss, 2008) (dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021). Meskipun terdapat perbedaan pandangan di antara para ahli mengenai jumlah *trait* yang esensial, sebagian besar konsensus ilmiah saat ini mendukung keberadaan lima dimensi utama dalam kepribadian, yang dikenal sebagai *Big Five*. Teori ini lahir dari kesepakatan para pakar untuk merumuskan lima faktor fundamental yang dapat menjelaskan berbagai variasi kepribadian manusia (Cervone & Pervin, 2012) (dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021). Berdasarkan berbagai pandangan ahli, *Big Five Personality Traits* dapat disimpulkan sebagai lima domain utama kepribadian manusia yang terbentuk dari pengelompokan *trait* dominan dan mampu memprediksi perilaku umum individu. Teori ini merujuk pada dimensi kepribadian yang dikembangkan oleh Goldberg, yang meliputi *emotional stability* (stabilitas emosi), *extraversion* (ekstraversi), *openness to experience* (keterbukaan terhadap pengalaman), *agreeableness* (kesesuaian), dan *conscientiousness* (ketelitian) (Larsen & Buss, 2008; dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021).

Dimensi *Big Five Personality*

John et al. (2008) dan Cervone dan Pervin (2012) (dalam Febyanti, 2021; Amanda, 2024; Bessma, 2018; Sari, 2021) mengemukakan bahwa terdapat lima faktor utama dalam

model *Big Five Personality Traits*, yang masing-masing merepresentasikan dimensi penting dalam karakteristik kepribadian manusia., yang diantaranya adalah:

a. *Ekstraversi*

Faktor pertama adalah ekstraversi (*extraversion*), yang merujuk pada kecenderungan individu untuk mengekspresikan diri secara terbuka dan sosial. Individu yang tinggi pada dimensi ini cenderung memiliki banyak teman, menjalin persahabatan yang berkualitas, serta mampu menciptakan hubungan interpersonal yang lebih intim dan memuaskan dibandingkan mereka yang memiliki tingkat ekstraversi rendah. Dimensi ini juga berkaitan erat dengan presentasi diri dan strategi dalam berinteraksi sosial.

b. *Agreeableness*

Faktor kedua adalah kesesuaian (*agreeableness*), yang menggambarkan kecenderungan seseorang untuk bersikap kooperatif, simpatik, dapat dipercaya, serta memiliki keinginan untuk membantu orang lain. Orang yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini biasanya lebih mudah membangun hubungan sosial yang harmonis dan menunjukkan empati yang kuat.

c. *Conscientiousness*

Ketelitian (*conscientiousness*) adalah dimensi yang menunjukkan kecenderungan individu untuk hidup teratur, bertanggung jawab, serta memiliki perencanaan dan kontrol diri yang baik. Mereka yang tinggi dalam dimensi ini dikenal sebagai orang yang rajin, ambisius, dan mampu mengorganisasi kehidupan mereka secara efektif..

d. *Neuroticism*

Dimensi keempat adalah neurotisme (*neuroticism*), yakni kecenderungan seseorang untuk merasakan emosi negatif seperti rasa cemas, takut, dan depresi. Individu dengan skor tinggi pada neurotisme umumnya memiliki harapan negatif terhadap masa depan, merasa tidak puas dalam hubungan interpersonal, sensitif terhadap penolakan, dan sering mencari-cari ruang atau lingkungan yang dapat menerima dirinya..

e. *Openness*

Openness menggambarkan individu yang memiliki apresiasi tinggi terhadap ide dan perspektif orang lain, kecintaan terhadap seni, keingintahuan intelektual, dan keinginan untuk mencari pengalaman baru. Individu yang terbuka cenderung berpikiran luas, imajinatif, dan menghargai nilai-nilai estetika serta keragaman pandangan.

Kesehatan Mental Remaja

Masa remaja adalah tahap penting dalam perjalanan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, biasanya terjadi pada usia antara 11 hingga 21 tahun. Pada fase ini, terjadi percepatan perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan, yang kemudian memengaruhi cara remaja merasakan emosi, berpikir, membuat keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya (Burns et al., 2017) (dalam Sulisty, 2019; Fakhriyani, 2019; Gea et al., 2025; Yuliandari et al., 2019). Masa remaja juga sering kali menjadi fase yang membingungkan karena individu tidak lagi diperlakukan sebagai anak-anak, namun belum sepenuhnya diakui sebagai orang dewasa. Dalam kondisi ini, remaja dihadapkan pada ekspektasi untuk bersikap dan bertindak seperti orang dewasa, meskipun mereka masih dalam proses pencarian identitas dan pembentukan diri (Marwoko, 2019) (dalam Sulisty, 2019; Fakhriyani, 2019; Gea et al., 2025; Yuliandari et al., 2019).

Istilah *mental* berasal dari bahasa Latin, yaitu *mens* atau *mentis*, yang berarti jiwa, nyawa, atau sukma. Dalam konteks ini, konsep kesehatan mental berakar pada istilah *mental hygiene*, yang juga terinspirasi dari nama Dewi Kesehatan Yunani kuno, Hygea, yang dipercaya bertugas menjaga dan merawat kesehatan jiwa seseorang. Secara umum, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, produktif dalam berbagai aktivitas, serta memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sekitar (Budiati, 2024; Fakhriyani, 2019; Gea et al., 2025; Ghazali, 2016; Ningsih, 2018; Handayani, 2022). Menurut Daradjat, kesehatan mental mencerminkan adanya keselarasan dalam kehidupan seseorang, yang ditandai dengan berfungsinya mental secara optimal, kemampuan menghadapi tantangan, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan menerima diri secara positif (Budiati, 2024; Fakhriyani, 2019; Gea et al., 2025; Ghazali, 2016; Ningsih, 2018; Handayani, 2022). Sementara itu, Bastaman menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam diri individu (Budiati, 2024; Fakhriyani, 2019; Gea et al., 2025; Ghazali, 2016; Ningsih, 2018; Handayani, 2022). Selain itu, terdapat pula pandangan bahwa kesehatan mental merupakan ilmu yang membahas tentang kehidupan spiritual manusia secara menyeluruh, dengan melihat manusia sebagai entitas kompleks yang terdiri dari unsur fisiologis dan psikologis, serta bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan jiwa (Budiati, 2024; Fakhriyani, 2019; Gea et al., 2025; Ghazali, 2016; Ningsih, 2018; Handayani, 2022).

Media Sosial

Media sosial adalah salah satu inovasi teknologi terkini dalam pengembangan web berbasis internet yang dirancang untuk memudahkan komunikasi online, mendorong partisipasi aktif, berbagi informasi, serta membangun jaringan sosial. Melalui platform ini, pengguna diberikan kebebasan untuk berkontribusi dengan konten mereka sendiri, baik berupa teks, gambar, video, maupun bentuk digital lainnya. Zarella (2010) (dalam Sifana, 2025; Baskoro et al., 2023) menyatakan bahwa konten seperti unggahan blog, cuitan di Twitter, atau video yang diunggah ke *YouTube* memiliki potensi untuk dibagikan secara luas dan diakses oleh jutaan orang tanpa batasan waktu maupun tempat. Zarella (2010) (dalam Sifana, 2025; Baskoro et al., 2023) menjelaskan bahwa media jejaring sosial adalah situs daring yang memungkinkan para pengguna untuk berinteraksi dengan sesama, baik dalam konteks virtual maupun dalam hubungan nyata di kehidupan sehari-hari. Keberadaan media sosial telah secara signifikan mempermudah proses komunikasi antar individu, mempercepat pertukaran informasi, memperluas relasi pertemanan, serta membuka akses yang lebih mudah bagi masyarakat untuk mengeksplorasi informasi, termasuk tentang destinasi pariwisata, secara online.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memusatkan perhatian pada pemahaman tentang *Big Five Personality Traits* serta kesehatan mental remaja di era media sosial. Studi ini tidak melibatkan responden secara langsung karena menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Menurut Arif Rachman (2014), metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk meneliti objek secara alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama, pengumpulan data dilakukan dengan teknik kombinasi, analisis data bersifat induktif, dan hasilnya lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. Tujuan penelitian kualitatif adalah mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia serta menganalisis kualitas-kualitasnya, bukan mengubahnya menjadi data kuantitatif (Mulyana, 2001).

Metode utama yang diterapkan dalam penelitian ini adalah telaah pustaka atau studi literatur. Studi literatur merupakan proses menelaah berbagai sumber data ilmiah dari penelitian terdahulu, baik yang dilakukan di lapangan maupun di laboratorium, serta menggunakan data primer maupun sekunder (Arif Rachman, 2014). Pemahaman mendalam tentang ide, teori, dan data empiris terkini dapat diperoleh melalui studi literatur, yang juga dapat digunakan sebagai landasan atau titik acuan untuk analisis dalam penelitian

ini (Mulyana, 2001). Sumber data dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal ilmiah, buku teks, publikasi akademik, laporan penelitian, serta makalah kebijakan pemerintah yang terkait dengan topik Big Five Personality Traits dan kesehatan mental remaja di era media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai: (1) hubungan antara masing-masing dimensi Big Five Personality Traits dengan kesehatan mental remaja; (2) perbedaan dampak media sosial berdasarkan tipe kepribadian menurut Big Five; (3) peran spesifik media sosial dalam memengaruhi kondisi psikologis remaja; serta (4) dampak umum penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja; (5) Peran Konselor dan Orang Tua dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Kepribadian *Big Five Personality Traits*; (6) Rekomendasi Dukungan Kesehatan Mental Remaja Pada Era Media Sosial.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan naratif tematik, yaitu dengan mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan tema-tema utama yang muncul dari berbagai literatur yang telah ditelaah. Tahapan penelitian diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik *Big Five Personality Traits* dan kesehatan mental remaja di era media sosial, kemudian mengorganisasi serta mengelompokkan temuan-temuan utama dari berbagai sumber tersebut. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan naratif tematik, yang meliputi proses identifikasi dan interpretasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang telah ditelaah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Setiap Dimensi *Big Five Personality Traits* dengan Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan teori kepribadian *Big Five* yang dikembangkan oleh Costa dan McCrae, dapat digambarkan secara umum bagaimana dimensi kepribadian seseorang berhubungan dengan kondisi kesehatan mentalnya. Teori ini mengelompokkan kepribadian menjadi lima dimensi utama, yaitu *Openness*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism*. Setiap dimensi diyakini memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari, termasuk respons terhadap tekanan atau stres psikologis. Salah satu dimensi yang paling terkait dengan kesehatan mental adalah *neuroticism*, yang menggambarkan kecenderungan individu mengalami emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosi. Individu dengan skor tinggi pada

neuroticism biasanya lebih emosional, rentan terhadap stres, dan memiliki kontrol emosi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki skor rendah. Dengan kata lain, orang yang memiliki tingkat *neuroticism* tinggi cenderung menunjukkan reaktivitas emosional yang kuat, pandangan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri pada situasi yang menekan (Salsabila & Nio, 2024; Sari, 2021).

Tidak mengherankan jika dimensi neuroticism diperkirakan memiliki hubungan positif dengan munculnya masalah kesehatan mental. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *neuroticism* seseorang, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat terlihat pada remaja di era media sosial, di mana paparan terhadap konten negatif, perbandingan sosial, dan tekanan untuk selalu tampil baik dapat memperparah gejala kecemasan dan depresi pada individu dengan kecenderungan *neuroticism* tinggi (Salsabila & Nio, 2024; Sari, 2021).

a. Neurotisme (*Neuroticism*)

Neurotisme adalah salah satu dimensi kepribadian yang menggambarkan kecenderungan seseorang mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi. Remaja yang memiliki skor tinggi pada neurotisme biasanya lebih peka terhadap stres dan kurang mampu mengatur emosinya, sehingga berisiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental. Congrui Fu et al. (2024) menunjukkan bahwa neurotisme berhubungan positif dengan gejala depresi pada remaja, dengan kesepian dan penggunaan internet yang bermasalah sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Swaraswati et al. (2019) menemukan bahwa neurotisme berkorelasi negatif dengan *self-compassion* pada remaja akhir, yang dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mereka. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa tingkat neurotisme yang tinggi berhubungan dengan risiko lebih besar mengalami gangguan suasana hati, kecemasan, serta penurunan kualitas hidup secara menyeluruh. Yuliasari dan Pusvitasari (2023) menemukan bahwa *trait negative emotionality*, yang setara dengan neurotisme, memiliki korelasi negatif signifikan dengan literasi kesehatan mental pada remaja di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat neurotisme tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih rendah mengenai kesehatan mental. Selain itu, Geshica dan Musabiq (2017) melaporkan bahwa neurotisme berkaitan positif dan signifikan dengan distress psikologis pada mahasiswa, menandakan bahwa individu dengan skor neurotisme tinggi lebih rentan terhadap gangguan psikologis.

b. Ekstraversi (*Extraversion*)

Ekstraversi menggambarkan tingkat energi, kecenderungan untuk bersosialisasi, serta minat terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar. Remaja dengan tingkat ekstraversi yang tinggi cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik. Swaraswati et al. (2019) menemukan bahwa ekstraversi memiliki korelasi positif signifikan dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Selain itu, penelitian lain juga melaporkan bahwa ekstraversi berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai. Namun, dalam konteks pandemi COVID-19, Kendra Cherry dalam Website Verywell Mind (2022) menjelaskan bahwa ekstrovert mengalami penurunan suasana hati yang lebih besar dibandingkan introvert, karena keterbatasan interaksi sosial yang mereka alami.

Yuliasari dan Pusvitasari (2023) menemukan bahwa *trait* ekstraversi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan literasi kesehatan mental pada remaja di Yogyakarta, menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat ekstraversi lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman lebih baik mengenai kesehatan mental. Selain itu, Geshica dan Musabiq (2017) melaporkan bahwa *trait* ekstraversi berhubungan negatif dan signifikan dengan distress psikologis pada mahasiswa, mengindikasikan bahwa individu yang lebih ekstrovert biasanya mengalami tingkat stres psikologis yang lebih rendah.

c. Keterbukaan terhadap Pengalaman (*Openness to Experience*)

Dimensi ini berkaitan dengan imajinasi, rasa ingin tahu, serta apresiasi terhadap seni dan pengalaman baru. Swaraswati et al. (2019) menemukan bahwa keterbukaan terhadap pengalaman memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Namun, penelitian oleh Congrui Fu et al. (2024) menunjukkan bahwa keterbukaan terhadap pengalaman berperan langsung dalam depresi pada remaja, walaupun pengaruh tersebut tidak dimediasi oleh kesepian maupun penggunaan internet yang bermasalah. Menurut Kendra Cherry dalam situs Verywell Mind (2023), individu dengan tingkat keterbukaan yang tinggi cenderung lebih kreatif dan memiliki minat yang beragam, tetapi mereka juga mungkin mengalami kecemasan dalam situasi sosial tertentu. Sementara itu, Geshica dan Musabiq (2017) melaporkan bahwa *trait* keterbukaan tidak memiliki hubungan signifikan dengan distress psikologis pada mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa dimensi ini tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres psikologis.

d. Kesesuaian (*Agreeableness*)

Kesesuaian mencerminkan sifat empati, kerjasama, dan kepercayaan terhadap orang lain. Remaja yang memiliki tingkat kesesuaian tinggi biasanya mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian Swaraswati et al. (2019) menunjukkan bahwa kesesuaian memiliki korelasi positif dan signifikan dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Congrui Fu et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kesesuaian memiliki peran langsung terhadap depresi pada remaja, dengan kesepian dan penggunaan internet yang bermasalah sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Nurulita dalam Website Liputan6.com (2025) menyebutkan bahwa individu dengan kesesuaian tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan kemampuan manajemen konflik yang lebih baik, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Geshica dan Musabiq (2017) menemukan bahwa trait *agreeableness* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan distres psikologis pada mahasiswa, menunjukkan bahwa kesesuaian mungkin tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres psikologis.

e. Ketelitian (*Conscientiousness*)

Ketelitian berkaitan dengan disiplin, tanggung jawab, dan keteraturan. Remaja dengan tingkat ketelitian yang tinggi cenderung memiliki strategi *coping* yang adaptif, yang mendukung kesehatan mental mereka. Swaraswati et al. (2019) menunjukkan bahwa ketelitian memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Congrui Fu et al. (2024) menemukan bahwa ketelitian memiliki peran langsung terhadap depresi pada remaja, dengan kesepian dan penggunaan internet yang bermasalah sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Artikel dari Liputan6.com (2025) menyebutkan bahwa individu dengan ketelitian tinggi cenderung terlibat dalam perilaku yang lebih sehat dan memiliki kemampuan manajemen stres yang lebih baik, yang dapat melindungi terhadap masalah kesehatan mental. Geshica dan Musabiq (2017) menemukan bahwa trait *conscientiousness* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan distres psikologis pada mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat ketelitian yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres psikologis yang lebih rendah.

Perbedaan Dampak Media Sosial Berdasarkan Kepribadian *Big Five Personality Traits*

Pemanfaatan media sosial oleh remaja sangat dipengaruhi oleh variasi kepribadian mereka, yang dijelaskan melalui teori *Big Five Personality Traits*. Teori ini menguraikan lima dimensi utama, yaitu ekstrasversi, kesesuaian, ketelitian, neurotisme, dan keterbukaan terhadap pengalaman. Setiap dimensi tersebut berperan secara berbeda dalam menentukan pola interaksi individu di dunia digital, terutama terkait dengan perilaku pengungkapan diri dan cara merespons berbagai konten yang ada di media sosial. Islami (2024) mengkaji hubungan antara kelima dimensi tersebut dengan kecenderungan remaja dalam mengungkapkan diri melalui media sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa hanya dimensi *extraversion* dan *conscientiousness* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku pengungkapan diri. Remaja dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung lebih aktif dan terbuka dalam membagikan informasi pribadi mereka di media sosial. Hal ini dikarenakan kebutuhan mereka yang tinggi untuk bersosialisasi dan mendapatkan perhatian atau validasi sosial, sehingga media sosial menjadi wadah ekspresi yang sangat sesuai. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *conscientiousness* tinggi cenderung lebih berhati-hati dan mempertimbangkan risiko sebelum membagikan sesuatu di platform digital. Mereka memiliki kontrol diri yang baik dan kesadaran terhadap dampak jangka panjang, sehingga cenderung membatasi diri dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi.

a. *Neuroticism*

Seseorang dengan tingkat neurotisme yang tinggi cenderung lebih emosional, mudah cemas, dan sangat rentan terhadap stress. Ketika berinteraksi di media sosial, mereka akan sering mengalami perasaan iri, minder, bahkan takut tertinggal atau biasa disebut FOMO. Media sosial ini sangat dapat menjadi pemicu gangguan kecemasan atau depresi, terutama karena mereka yang neurotisme tinggi sangat sensitif terhadap penilaian sosial dan perbandingan diri. Salsabila dan Nio (2024) menemukan bahwa dimensi neurotisme ini memiliki korelasi positif dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dilakukan pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Padang.

b. *Extraversion*

Remaja yang memiliki sifat ekstrovert lebih aktif dalam membangun relasi dan berpartisipasi dalam percakapan online. Bagi mereka, media sosial adalah tempat dan sarana untuk mendapatkan sebuah dukungan sosial, validasi, dan hiburan. Meskipun mereka cenderung memperoleh manfaat psikologis dari interaksi sosial ini, mereka juga

sangat rentan mengalami kecanduan media sosial akibat ketergantungan pada pengakuan sosial seperti likes, komentar, followers. Muflih, Zainuddin, dan Piara (2024) menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian ini lebih terbuka dan aktif dalam berinteraksi di media sosial.

c. *Openness to Experience*

Untuk individu yang memiliki kepribadian *openness to experience* (terbuka terhadap pengalaman baru) memiliki kecenderungan untuk mencoba dan menjelajahi berbagai konten viral atau yang sedang *booming*, mencoba aplikasi baru, dan mengikuti semua tren. Bagi mereka, media sosial bisa menjadi wadag positif untuk eksplorasi ide, belajar hal baru, dan mengekspresikan kreativitas. Namun, terbukanya akses ini juga sangat meningkatkan resiko terpapar konten negatif atau menyesatkan, terutama jika tidak disertai kemampuan literasi digital yang baik. Malik, Aditya & Saudi (2024) memberikan gambaran umum tentang bagaimana dimensi kepribadian Big Five ini mempengaruhi perilaku pengguna media sosial di kalangan dewasa muda.

d. *Agreeableness*

Remaja yang memiliki kepribadian *agreeableness* yang lebih tinggi biasanya sopan, empatik, dan mudah bergaul. Mereka menggunakan media sosial untuk menjaga hubungan, menyebarkan pesan positif, serta sangat

e. *Conscientiousness*

Pada kepribadian ini, ditandai dengan sikap yang disiplin, tanggung jawab, dan kehati-hatian. Individu dengan *conscientiousness* tinggi akan cenderung menggunakan media sosial secara teratur namun akan tetap terkendali. Mereka sangat mampu untuk membatasi waktu layar, memilah informasi, dan tidak mudah terpengaruh akan dinamika media sosial yang bersifat impulsif. Hal ini akan memberikan efek yang protektif terhadap kesehatan mental mereka. Malik, Aditya & Saudi (2024) menunjukkan bahwa individu dengan *conscientiousness* tinggi akan cenderung lebih selektif dan berhati-hati dalam mengungkapkan diri di media sosial.

Media sosial akan memberikan dampak yang berbeda tergantung kepribadian penggunanya. Memahami dinamika kepribadian remaja dapat membantu menyusun sebuah pendampingan atau pencegahan yang sesuai untuk menjaga kesehatan mental remaja.

Peran Spesifik Media Sosial Terhadap Kondisi Psikologis Remaja

Di era digital sekarang, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Kemajuan teknologi komunikasi yang cepat memungkinkan para remaja untuk saling terhubung, berinteraksi, dan mengekspresikan diri melalui berbagai platform media sosial. Beberapa platform yang populer di kalangan remaja meliputi *Instagram*, *TikTok*, *WhatsApp*, *Snapchat*, *YouTube*, dan *X* (yang sebelumnya dikenal sebagai Twitter). Setiap platform tersebut memiliki ciri khas tersendiri yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis penggunanya, terutama terkait dengan aspek kesehatan mental (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Instagram merupakan *platform* berbasis visual yang memungkinkan pengguna membagikan foto dan video dengan berbagai filter dan fitur estetika. Remaja kerap menggunakan Instagram sebagai media untuk mengekspresikan diri, membangun citra diri, dan mengikuti kehidupan sosial teman sebaya maupun figur publik. Namun, dominasi konten yang memperlihatkan standar kecantikan tertentu, gaya hidup mewah, dan kehidupan yang tampak sempurna sering kali menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Hal ini dapat memicu perasaan rendah diri, *body dissatisfaction*, hingga gangguan kecemasan atau depresi (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

TikTok adalah platform video pendek yang sangat populer di kalangan remaja karena sifatnya yang cepat, menghibur, dan algoritma personalisasi yang kuat. *TikTok* memberi ruang bagi remaja untuk berkreasi dan terlibat dalam tren digital yang viral. Akan tetapi, algoritma yang sangat adiktif ini juga berpotensi menyebabkan kecanduan media sosial, penurunan konsentrasi, serta paparan terhadap konten yang tidak selalu positif atau sesuai usia. Selain itu, tekanan untuk mendapatkan *likes* dan *views* juga dapat menimbulkan stres sosial dan kebutuhan validasi eksternal yang tinggi (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

WhatsApp, meskipun fokus pada komunikasi personal dan dalam grup, turut berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan grup-grup seperti kelas, teman, dan keluarga dapat menjadi sarana komunikasi yang efektif, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan sosial. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) muncul saat remaja merasa perlu selalu terhubung dan segera membalas pesan agar tidak merasa terasingkan. Beberapa kasus bullying bahkan terjadi dalam grup chat tertutup, sehingga pengawasan dari orang tua atau guru menjadi lebih sulit dilakukan (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Snapchat memiliki fitur unik berupa pesan atau konten yang menghilang setelah dilihat. Bagi remaja, fitur ini memberi rasa aman dalam berbagi, namun juga dapat mendorong perilaku impulsif dan kurangnya kesadaran akan konsekuensi digital. Fitur seperti *Snapstreak* juga mendorong keterlibatan terus-menerus yang berujung pada ketergantungan emosional terhadap aplikasi (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

YouTube menjadi sumber hiburan dan informasi yang sangat digemari remaja. Mereka dapat mengakses konten edukatif, hiburan, hingga vlog dari figur publik yang mereka kagumi. Walaupun bermanfaat dalam pengembangan wawasan dan keterampilan, konsumsi konten yang berlebihan dapat menyebabkan pola tidur yang buruk, kurangnya interaksi sosial langsung, serta potensi paparan konten tidak sehat atau misinformasi apabila tidak disaring dengan baik (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

X (*Twitter*), meskipun sedikit menurun popularitasnya di kalangan remaja dibandingkan platform lain, masih digunakan oleh sebagian untuk mengikuti berita, isu sosial, dan tren global. Karakteristik platform ini yang cepat dan padat informasi memungkinkan remaja terpapar berbagai opini dan berita aktual. Namun, intensitas perdebatan publik dan konten negatif juga dapat memicu kecemasan, stres emosional, dan kelelahan digital (*digital fatigue*), terutama jika digunakan secara berlebihan tanpa kontrol diri (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Media sosial merupakan bagian integral dari kehidupan remaja, dengan fitur-fitur interaktif yang tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tetapi juga membentuk dinamika psikologis penggunaannya. Fitur seperti tombol "*like*" dan kolom komentar menjadi salah satu elemen yang paling berpengaruh terhadap emosi dan harga diri remaja. Fitur ini menciptakan bentuk validasi sosial yang instan, yang sering kali dijadikan tolok ukur nilai diri oleh pengguna remaja. Jumlah "*like*" dan komentar yang diterima pada sebuah unggahan dapat meningkatkan perasaan senang dan percaya diri, sementara jumlah yang sedikit atau komentar negatif dapat menimbulkan kecemasan, rasa malu, bahkan depresi (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Fitur "*story*" dan "*status*", yang bersifat temporer namun sangat populer di kalangan remaja, juga menimbulkan dampak psikologis tertentu. Remaja merasa terdorong untuk secara rutin memperbarui cerita atau status mereka demi menunjukkan keberadaan dan keterlibatan sosial mereka secara aktif. Kebutuhan untuk selalu tampil "*up-to-date*" ini sering kali menyebabkan tekanan internal dan menciptakan kondisi "*performative*

lifestyle”, di mana remaja lebih fokus membagikan apa yang akan terlihat menarik di mata orang lain, dibandingkan dengan mengekspresikan diri secara autentik (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Selain itu, fitur-fitur berbasis algoritma seperti “*explore*” atau “*for you page*” yang disesuaikan dengan minat pengguna juga membawa pengaruh yang tidak sedikit terhadap kondisi psikologis remaja. Meskipun fitur ini memudahkan pengguna untuk menemukan konten yang sesuai dengan preferensi pribadi mereka, algoritma tersebut juga dapat menciptakan ruang digital yang sempit dan mengulang-ulang jenis konten tertentu, termasuk konten yang memuat standar kecantikan, gaya hidup mewah, atau pencapaian akademik yang tidak realistis. Eksposur berulang terhadap konten-konten semacam ini dapat memicu rasa iri, ketidakpuasan diri, dan perasaan tidak mampu bersaing secara sosial (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Fitur *direct message* atau pesan pribadi juga memengaruhi dinamika psikologis remaja secara signifikan. Fitur ini memungkinkan percakapan yang lebih privat dan mendalam antar pengguna, tetapi juga membuka celah bagi terjadinya *cyberbullying*, *sexting*, atau pelecehan verbal secara langsung. Tidak sedikit remaja yang mengalami tekanan mental karena menjadi korban perundungan melalui pesan pribadi, yang pada akhirnya berujung pada rasa takut bersosialisasi, isolasi sosial, hingga gangguan kecemasan (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Lebih lanjut, fitur notifikasi instan dan sistem penghargaan psikologis dari media sosial turut memperkuat ketergantungan remaja terhadap gawai mereka. Notifikasi yang muncul setiap saat menciptakan efek dopamin yang mendorong pengguna untuk terus-menerus membuka aplikasi dan memeriksa interaksi terbaru, sehingga terbentuk kebiasaan digital yang sulit dikendalikan. Remaja menjadi lebih mudah terdistraksi, mengalami kesulitan konsentrasi, serta menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu (Damayanti et al., 2023; Agazi, 2022; Abdillah, 2022; Baskoro et al., 2023).

Dampak Umum Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, namun tingkat dan pola penggunaannya dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Berbagai penelitian di tingkat nasional menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, stres, serta gangguan tidur pada remaja. Menurut Ramadhani et al. (2024), penggunaan media

sosial yang intensif memicu kecemasan, stres, depresi, dan perasaan kesepian pada remaja. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa 53% remaja masuk dalam kategori kesehatan mental sedang, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memberikan efek negatif terhadap kesejahteraan mental mereka. Secara umum, dampak penggunaan media sosial dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu dampak positif dan dampak negatif:

Dampak Positif:

- a. Media sosial sangat membantu remaja untuk tetap terhubung dengan teman-teman dan keluarganya terutama dalam kondisi fisik yang terbatas. Ini bisa meningkatkan rasa ketertarikan sosial dan kebahagiaan (Muflih, Zainuddin, & Piara, 2024).
- b. Banyak remaja menemukan wadah untuk mengekspresikan diri, berbagi karya seni, opini, atau pengalaman hidup mereka. Hal ini, bisa meningkatkan rasa kepercayaan diri dan rasa memiliki makna (Abdillah, 2022).
- c. Media sosial juga dapat menjadi sumber informasi yang sangat cepat dan sangat mudah dijangkau. Remaja dapat mengakses konten pendidikan, kampanye kesehatan mental, atau topik-topik positif lainnya yang bisa membangun para remaja (Malik, Aditya & Saudi, 2024).

Dampak Negatif:

- a. Ketika remaja melihat unggahan yang menampilkan orang lain yang terlihat lebih sempurna, dapat membuat remaja merasa kurang, iri, atau bahkan tidak berharga. Hal inilah yang seringkali menimbulkan kecemasan dan penurunan harga diri (Salsabila & Nio, 2024).
- b. Dibalik mudahnya penggunaan teknologi, terlalu sering mengakses media sosial terutama di malam hari dapat mengganggu pola tidur dan mengakibatkan kelelahan, kurang konsentrasi, dan gangguan suasana hati (Abdillah, 2022).
- c. Banyak remaja yang menjadi korban komentar negatif atau perundungan online. Ini berdampak serius terhadap kesehatan mental, seperti depresi, rasa malu, bahkan hingga menarik diri dari lingkungan (Abdillah, 2022).

Lamanya waktu penggunaan media sosial juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Tarinje et al. (2024), remaja yang menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk menggunakan media sosial berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental, khususnya gangguan internalisasi seperti citra diri yang buruk. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu pola tidur remaja, yang selanjutnya berdampak negatif pada kondisi

kesehatan mental mereka. Iryadi et al. (2024) menyatakan bahwa ketidakmampuan mengendalikan penggunaan media sosial pada remaja sering kali berkontribusi pada munculnya depresi, stres, kecemasan, bahkan perasaan kesepian.

Peran Konselor dan Orang Tua dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Kepribadian *Big Five Personality Traits*

Menjaga kesehatan mental remaja merupakan tugas yang kompleks dan menuntut perhatian khusus, terutama jika dilihat dari perspektif kepribadian yang berbeda. Model *Big Five Personality Traits* yang terdiri dari Neurotisme, Ekstraversi, Keterbukaan terhadap pengalaman, Kesepakatan, dan Keteraturan menjadi alat penting bagi konselor dan orang tua untuk memahami kebutuhan psikologis remaja secara individual (Sintawati & Rusmining, 2024). Pendekatan yang disesuaikan berdasarkan dimensi kepribadian tersebut memungkinkan intervensi yang lebih tepat sasaran dan mendalam, sehingga dapat mendukung kesejahteraan mental remaja secara lebih optimal.

a. Peran Konselor:

Konselor memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan dukungan psikologis yang sesuai dengan kepribadian remaja. Untuk remaja dengan tingkat neurotisme yang tinggi, mereka biasanya mengalami kecenderungan emosional yang tidak stabil, mudah cemas, dan rentan terhadap stres berat. Oleh karena itu, konselor dapat menggunakan terapi kognitif-perilaku (CBT) yang fokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir negatif, serta teknik relaksasi seperti mindfulness untuk menurunkan reaktivitas emosional (Fahyuni et al., 2023; Maemonah, 2018; Shofiyah & Sartika, 2018). Pendekatan ini membantu remaja mengelola kecemasan dan memperkuat kemampuan coping dalam menghadapi tekanan.

Bagi remaja dengan kepribadian ektravert, konselor dianjurkan untuk melibatkan mereka dalam sesi konseling kelompok atau kegiatan sosial yang terstruktur. Aktivitas ini tidak hanya memenuhi kebutuhan mereka akan interaksi sosial tetapi juga dapat meningkatkan rasa dukungan sosial dan keterikatan emosional, yang penting dalam menjaga kesehatan mental. Sebaliknya, bagi remaja introvert yang cenderung lebih pendiam dan reflektif, pendekatan konseling individual dengan suasana yang tenang dan terbuka akan lebih efektif. Mereka membutuhkan ruang untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran secara mendalam tanpa tekanan dari interaksi sosial yang intens.

Dimensi keterbukaan terhadap pengalaman menunjukkan bagaimana remaja merespon rangsangan baru dan ide-ide kreatif. Remaja dengan keterbukaan tinggi akan

lebih mudah menerima metode terapi yang inovatif dan ekspresif seperti art therapy, journaling, atau terapi drama yang dapat memfasilitasi ekspresi diri dan pengolahan emosi secara kreatif (Fahyuni et al., 2023; Maemonah, 2018; Shofiyah & Sartika, 2018). Sedangkan bagi mereka dengan keterbukaan rendah, konselor perlu menyediakan pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis rutinitas agar memberikan rasa aman dan stabilitas emosional.

Kesepakatan sebagai dimensi kepribadian berkaitan dengan kemampuan remaja dalam membangun hubungan harmonis dan empati terhadap orang lain. Remaja dengan tingkat kesepakatan tinggi sering kali menempatkan kebutuhan orang lain di atas dirinya sendiri, sehingga konselor harus membantu mereka mengembangkan keterampilan asertivitas dan menetapkan batasan pribadi yang sehat agar terhindar dari kelelahan emosional (Fahyuni et al., 2023; Maemonah, 2018; Shofiyah & Sartika, 2018). Untuk remaja dengan tingkat kesepakatan rendah, konselor dapat berfokus pada pembangunan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi agar hubungan sosial mereka menjadi lebih positif dan memuaskan.

Dalam konteks keteraturan, remaja yang memiliki tingkat keteraturan tinggi biasanya memiliki motivasi kuat untuk mencapai tujuan dan menjalani rutinitas yang disiplin. Konselor dapat memfasilitasi perencanaan yang sistematis dan manajemen waktu agar mereka dapat mengelola tekanan dengan lebih efektif (Fahyuni et al., 2023; Maemonah, 2018; Shofiyah & Sartika, 2018). Namun, bagi remaja dengan keteraturan rendah, dukungan yang fleksibel dan penuh pengertian sangat diperlukan agar mereka tidak merasa tertekan oleh tuntutan yang terlalu kaku dan dapat menemukan cara yang sesuai untuk menjaga keseimbangan hidup dan kesehatan mentalnya.

b. Peran Orang Tua:

Orang tua memainkan peran sentral dalam memberikan dukungan sehari-hari yang konsisten dan responsif terhadap kebutuhan kepribadian anak. Dalam menghadapi remaja ektravert, orang tua perlu mendorong aktivitas sosial yang positif dan memberi ruang bagi anak untuk mengekspresikan diri secara bebas, namun tanpa memaksakan interaksi sosial yang berlebihan. Hal ini membantu anak merasa didukung dan diterima sesuai dengan sifat alaminya.

Untuk remaja introvert, orang tua sebaiknya memberikan ruang privasi yang cukup sekaligus menjaga komunikasi terbuka agar anak merasa aman untuk berbagi perasaan dan pengalaman. Pendekatan yang penuh pengertian dan sabar sangat penting untuk membangun kepercayaan sehingga remaja introvert tidak merasa terisolasi atau

ditekan untuk berubah secara drastis. Remaja dengan keterbukaan tinggi mendapatkan manfaat besar jika orang tua menyediakan lingkungan yang merangsang kreativitas dan eksplorasi. Memberikan kesempatan mencoba berbagai kegiatan baru seperti seni, musik, atau olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis mereka (Sugianto, 2016). Orang tua juga perlu mengakomodasi kebutuhan eksplorasi ini tanpa memberikan tekanan berlebihan agar proses perkembangan tetap positif.

Pada remaja dengan kepekaan tinggi, orang tua harus mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan kebutuhan diri sendiri. Mendorong anak untuk mengembangkan batasan pribadi dan kemampuan berkata "tidak" dapat mencegah mereka mengalami kelelahan emosional akibat terlalu memprioritaskan orang lain. Sebaliknya, bagi remaja dengan tingkat kepekaan rendah, orang tua perlu membantu membangun rasa percaya diri dan empati agar hubungan sosial anak lebih harmonis. Untuk remaja yang memiliki keteraturan tinggi, orang tua dapat membantu membangun rutinitas yang konsisten dan memberikan dorongan positif untuk mencapai tujuan akademik maupun pribadi. Namun, bagi yang rendah keteraturan, penting bagi orang tua untuk memberikan dukungan yang fleksibel, menghindari sikap terlalu mengontrol, dan mendorong anak mencari cara pengelolaan diri yang sesuai dengan gaya hidupnya (Sugianto, 2016).

Kolaborasi antara konselor dan orang tua dalam mengamati dan merespons karakteristik kepribadian remaja menjadi fondasi penting dalam menjaga kesehatan mental. Pendekatan yang personal dan adaptif ini memperkuat kemampuan remaja untuk mengelola stres, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi diri secara optimal di tengah tantangan kehidupan masa remaja

Rekomendasi Dukungan Kesehatan Mental Remaja Pada Era Media Sosial

Rekomendasi yang dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental remaja di era media sosial yang berkaitan dengan *Big Five Personality Traits* adalah sebagai berikut.

a. *Neuroticism*

Dengan mengelola emosi kecemasan dan emosi negatif remaja yang memiliki kepribadian ini cenderung lebih rentan terhadap kecemasan, stress, dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara edukasi literasi digital dan menerapkan program kesehatan mental di sekolah (Salsabila dan Nio, 2024; Abdillah, 2022).

b. *Extraversion*

Dengan cara menyeimbangkan interaksi sosial, remaja yang memiliki kepribadian ini cenderung aktif di media sosial, namun dapat beresiko mengalami kelelahan sosial. Solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara memberi batasan waktu dalam bermain media sosial dan menerapkan aktivitas sosial secara offline atau dalam dunia nyata (Yuliasari dan Pusvitasari, 2023; Abdillah, 2022)

c. *Agreeableness*

Dengan cara meningkatkan ketahanan terhadap tekanan sosial, remaja yang memiliki kepribadian ini cenderung menghindari konflik dan berusaha menyenangkan orang lain, sehingga menyebabkan mereka rentan mengalami tekanan sosial. Solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara melatih ketegasan dalam diri dan memberikan pendidikan mengenai batasan atau interaksi sosial (Salsabila dan Nio, 2024; Abdillah, 2022).

d. *Conscientiousness*

Dengan mendorong remaja untuk mempunyai pengendalian diri yang baik. Remaja yang memiliki kepribadian ini cenderung teroganisir atau memiliki control diri yang baik. Untuk mendukung mereka dapat memiliki kontrol diri yang baik dapat dilakukan dengan cara pelatihan manajemen waktu dan pemanfaatan aplikasi pengingat (Salsabila dan Nio, 2024; Abdillah, 2022).

e. *Openness to Experience*

Dengan mengarahkan remaja pada eksplorasi positif. Remaja yang memiliki kepribadian ini cenderung memiliki keterbukaan terhadap pengalaman dan tertarik pada berbagai konten atau tren baru di media sosial. Untuk memanfaatkan hal ini secara positif dapat dilakukan dengan cara kurasi konten edukatif yang mendorong remaja untuk mengikuti dan dapat menyediakan konten edukatif yang dapat menjadi hal inspiratif (Salsabila dan Nio, 2024; Abdillah, 2022).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lima dimensi kepribadian *Big Five* keterbukaan, kehati-hatian, ekstroverti, kesesuaian, dan neurotisisme memiliki peranan penting dalam kesehatan mental remaja di era media sosial. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa neurotisisme memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental, sementara kesesuaian dan ekstroverti memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya memahami karakter kepribadian remaja dalam

menghadapi penggunaan media sosial yang intens, karena hal tersebut dapat memengaruhi kondisi mental mereka secara signifikan. Namun, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat keterbatasan seperti jumlah sampel yang terbatas dan variasi yang kurang, serta desain penelitian yang belum memungkinkan untuk membuat generalisasi yang luas.

Oleh sebab itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih variatif dan menggunakan metode penelitian jangka panjang supaya hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental di dunia digital bisa lebih dipahami secara mendalam. Disarankan agar para orang tua, guru, dan konselor lebih memperhatikan kepribadian masing-masing remaja dalam mendampingi mereka menggunakan media sosial. Setiap remaja memiliki tipe kepribadian yang berbeda, sehingga cara pendekatannya pun harus disesuaikan. Misalnya, remaja dengan sifat mudah cemas atau sensitif (neurotisisme tinggi) perlu diajari cara mengelola emosi, membatasi waktu bermain media sosial, dan diberi pemahaman bahwa media sosial bukan ukuran nilai diri. Untuk remaja yang aktif dan suka bersosialisasi (*ekstrovert*), penting untuk mengingatkan agar tetap seimbang antara dunia online dan kehidupan nyata. Selain itu, sekolah bisa mulai menerapkan program literasi digital dan konseling yang lebih personal sesuai karakter siswa. Mahasiswa juga bisa berperan aktif dalam memberikan edukasi seputar dampak media sosial, misalnya lewat kampanye di kampus atau media online.

Karena penelitian ini masih bersifat literatur dan belum melibatkan responden secara langsung, diharapkan penelitian berikutnya bisa melibatkan data nyata dari remaja agar hasilnya lebih kuat dan bisa diterapkan secara langsung di masyarakat. Sebagai rekomendasi, program kesehatan mental untuk remaja sebaiknya mempertimbangkan aspek kepribadian dalam menghadapi dampak media sosial, serta memberikan edukasi agar remaja dapat mengenali diri sendiri dan membangun ketahanan mental yang sesuai dengan kepribadian masing-masing.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, L. A. (2022). *Peranan media sosial modern*. Bening Media Publishing. <http://www.bening-mediapublishing.com>
- Agazi, G. (2022). *Pengaruh aktivitas pemasaran media sosial Instagram terhadap niat beli pada toko sepatu online Rishoe* (Skripsi Sarjana, Universitas Atma Jaya Yogyakarta).

- Amanda, R. (2024). *Pengaruh Big Five personality traits, self-esteem, loneliness, dan faktor demografi terhadap online self-disclosure pengguna Instagram* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Arfiani, D. (2020). *Pengaruh tipe kepribadian Big Five dan harga diri terhadap pengungkapan diri pada pengguna media sosial Instagram* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Arif Rachman, P., Purnomo, H., Samanlangi, A. I., & Yochanan. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (B. Ismaya, Ed.). CV Saba Jaya Publisher.
- Asmawati, A., Pramesty, A. F., & Afiah, T. R. (2022). Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup remaja. *CICES (Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science)*, 8(2), 138–148. <https://doi.org/10.33050/cices.v8i2.2105>
- Baskoro, F., Wijaya, A. Y., Hozairi, & Asrori, M. Z. (2023). *Media sosial untuk remaja*. Widina Media Utama. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Bessma, T. A. (2018). *Hubungan antara Big Five personality dan smartphone addiction pada mahasiswa* (Skripsi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta).
- Budiati, P. D. (2024). *Hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri tingkat akhir dan bekerja* (Skripsi, IAIN Kediri).
- Cherry, K. M. (2022, August 3). *How different personality types may adapt to life after COVID-19*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/how-different-personality-types-may-adapt-to-life-after-covid-5180151>
- Cherry, K. M. (2023, August 31). *How openness affects your behavior*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/how-openness-influences-your-behavior-4796351>
- Damayanti, A., Delima, I. D., & Suseno, A. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai media informasi dan publikasi (Studi deskriptif kualitatif pada akun Instagram @rumahkimkotatangerang). *PIKMA: Jurnal Publikasi Ilmu Komunikasi Media dan Cinema*, 6(September), 173–190.
- Dewi, N. K., & Affifah, D. R. (2019). Analisis perilaku cyberbullying ditinjau dari Big Five personality dan kemampuan literasi sosial media. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4301>
- Fahyuni, E. F., Taurusta, C., & Hariastuti, R. T. (2023). *Buku ajar layanan bimbingan dan konseling* (Vol. 11, No. 1). UMSIDA Press.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental
- Febyanti, R. (2021). *Pengaruh self-control, Big Five personality, dan peer attachment terhadap social media addiction pada remaja* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

- Fu, C., Li, C., Zheng, X., Wei, Z., Zhang, S., Wei, Z., Qi, W., Lu, H., Wu, Y., & Hu, J. (2024). Relationship between personality and adolescent depression: The mediating role of loneliness and problematic internet use. *BMC Psychiatry*, 1–10.
- Gea, N. Y. K., Indrawati, L., Bunga, D. N. F. H., Agustina, L., Roulita, Meliyana, E., & Martadinata. (2024). *Kesehatan mental remaja*. CV Dunia Penerbitan Buku. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Geshica, L., & Musabiq, S. A. (2017). Hubungan antara trait kepribadian dan distres psikologis pada mahasiswa: Sebuah aplikasi dari Five-Factor Model. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 5–17.
- Ghazali, B. (2016). *Kesehatan mental I*. Harakindo Publishing (Anggota IKAPI). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Journal Nursing Research Publication Media*, 2, 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan mental (Mental hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Hidayah, B. C. R. S. Al, Yaqinah, S. N., & Hasbi, U. H. (2025). Penggunaan media sosial dan perubahan perilaku sosial remaja. *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan dan Inovator Pendidikan*.
- Hitasari, N. K. J., Dewi, N. K. S. A. D., Anindya, F., & Sandra, L. (2023). Self-disclosure dan Big Five personality pada mahasiswa dalam menggunakan media sosial. *Prosiding SINTESA*, 6, 147–158.
- 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).
- Islami, I. A. (2024). *Pengaruh kepribadian Big Five terhadap self-disclosure pengguna media sosial pada mahasiswa FUAD IAIN Parepare* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Parepare).
- Maemonah. (2018). *Asesmen pembelajaran*. PGMI Press UIN SUKA.
- Malik, M., Aditya, A. M., & Saudi, A. N. A. (2024). Gambaran Big Five Personality terhadap Pengguna Media Sosial pada Dewasa awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 456–463. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3740>
- Muflih, A., Zainuddin, K., & Piara, M. (2024). Influence of Big Five Personality Traits on Self-Disclosure in Early Adulthood Instagram Social Media Users. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(2), 199–207.
- Mulyana, D. (2001). *Metodologi penelitian kualitatif: Paradigma baru ilmu komunikasi dan metode ilmu sosial lainnya*.

- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan mental* (Vol. 11, Issue 1). UINSA Surabaya.
- Nurulita, A. (2025, February 26). *Memahami kepribadian Big Five: Dimensi, karakteristik, dan penerapannya*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/feeds/read/5876394/memahami-kepribadian-big-five-dimensi-karakteristik-dan-penerapannya>
- Ramadhani, N., Adilah, P., Oktora, M. Z., & Anggraini, D. (2024). Systematic literature review: Hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(3), 178–190.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Rosyidi, H. (2015). *Psikologi kepribadian: Paradigma traits, kognitif, behavioristik dan humanistik*. Jaudar Press.
- Salsabila, A. M., & Nio, S. R. (2024). Hubungan antara Big Five Personality Traits dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Kota Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(4), 102–110.
- Sari, E. Y. D. (2021). *Mengenal tes kepribadian non proyektif*. UM Jakarta Press. <https://eprints.uad.ac.id/35021/1/FILE%20BUKU%20AJAR%20TKNP%20OK.pdf>
- Shofiyah, N., & Sartika, S. B. (2018). *Buku ajar mata kuliah asesmen pembelajaran*. UMSIDA Press.
- Sifana, L. F. A. (2025). *Pengaruh terpaan akun Instagram @london.bierhaus terhadap preferensi mahasiswa dalam memilih tempat hiburan malam di Kota Malang* (Undergraduate thesis). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sintawati, M., & Rusmining. (2024). *Asesmen pembelajaran*. Penerbit K-Media.
- Sugianto, G. (2016). *Pengaruh persepsi pola asuh orang tua dan tipe kepribadian Big Five terhadap kecerdasan emosi pada remaja* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sulistyo, E. P. (2019). *Hubungan antara kepribadian neuroticism dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku impulsive buying produk fashion pakaian pada remaja SMA Muhammadiyah 2 Surabaya* (Undergraduate thesis). Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Swaraswati, Y., Sugiariyanti, Rizki, B. M., & Figi. (2019). Memahami self-compassion remaja akhir berdasarkan trait kepribadian Big Five. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 69–81.
- Tanjung, L. L., & Zulkarnain, I. (2025). Kesehatan mental remaja di era media sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 174–181.
- Tarinje, O. C. 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>

- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the Big Five Personality Traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 179–186.
- Yu, M., Chang, Y., & Li, R. (2024). Relationships between Big Five Personality Traits and psychological well-being: A mediation analysis of social support for university students. *Education Sciences*.
- Yuliandari, E., Elisabeth, M. P., Dianovinina, K., Yunanto, T. A. R., & Rasyida, A. (2019). *Kesehatan mental anak dan remaja*. Graha Ilmu.
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental health literacy ditinjau dari Big Five Personality Traits pada remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(1), 1–12.