

Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Aan Tajudin¹, Puan Kayla Ayu Qolbiyyah^{2*}, Nazwa Astri Alasa³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻³ Fakultas Psikologi, Universitas Nasional Pasim, Jawa Barat, Indonesia, 40229

⁴ Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim, Jawa Barat, Indonesia, 40229

*Penulis Korespondensi: puankaylaayuq@gmail.com²

Abstract. *The advancement of digital technology has led to the extensive adoption of social media by teenagers. Social media has become a means of communication, entertainment, and an easily accessible source of information, but its use also has various impacts on adolescent mental health. This study aims to examine the influence of social media on adolescent mental health through a literature review approach. The method used was a literature review, reviewing various scientific journals, books, and academic articles relevant to the topic of social media and adolescent mental health. The data obtained was analyzed descriptively and qualitatively to identify patterns of findings and trends in previous research. The findings of the research show that social media usage has both beneficial and detrimental effects on the mental health of adolescents. On the positive side, social media also can be means of self-expression, expanding social networks, and obtaining emotional support. However, excessive and uncontrolled social media use possesses the ability to create adverse effects, such as increased anxiety, stress, depression, low self-confidence, and impaired self-image due to social comparison. Furthermore, exposure to negative content, cyberbullying, and pressure to gain social approval also contribute to the decline in adolescent psychological well-being. The duration of use, the type of platform, and adolescents' ability to manage emotions and time also influence the level of perceived impact. Therefore, the active role of parents, educators, and the social environment is needed to provide guidance and digital literacy education so that teenagers can utilize social media sensibly. Through effective management, it is anticipated that social media can be used constructively while prioritizing adolescent mental health.*

Keywords: *Adolescent Mental Health; Anxiety; Depression; Social Media Impact; Social Media.*

Abstrak. Kemajuan teknologi digital telah mendorong penggunaan media sosial secara luas di antara remaja. Media sosial menjadi sarana komunikasi, hiburan, dan sumber informasi yang mudah dijangkau, namun penggunaannya juga menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini bertujuan menyelidiki pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dengan metode studi literatur. Metode yang diterapkan adalah kajian pustaka dengan mengevaluasi beragam jurnal ilmiah, buku, dan artikel akademis yang berkaitan dengan tema media sosial dan kesehatan mental remaja. Data yang didapat dianalisis dengan pendekatan deskriptif-kualitatif untuk mengenali pola temuan dan kecenderungan hasil penelitian sebelumnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial memberikan efek baik dan buruk terhadap kesehatan mental remaja. Dari sisi positif, media sosial dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, memperluas jejaring sosial, serta memperoleh dukungan emosional. Namun, pemanfaatan media sosial yang berlebihan dan tidak terkelola dapat menyebabkan efek buruk, seperti meningkatnya kecemasan, stres, depresi, rendahnya kepercayaan diri, serta gangguan citra diri akibat perbandingan sosial. Selain itu, paparan terhadap konten negatif, perundungan siber, dan tekanan untuk memperoleh pengakuan sosial juga berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis remaja. Faktor durasi penggunaan, jenis platform, serta kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan waktu turut memengaruhi tingkat dampak yang dirasakan. Oleh sebab itu, peran aktif orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial sangat penting untuk memberikan dukungan serta pendidikan literasi digital agar remaja mampu memanfaatkan media sosial dengan bijaksana. Dengan pengelolaan yang baik, media sosial diharapkan mampu dimanfaatkan secara konstruktif tanpa mengesampingkan kesehatan mental remaja.

Kata kunci: Media Sosial; Kesehatan Mental Remaja; Kecemasan; Depresi; Pengaruh Media Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Internet berfungsi sebagai media komunikasi utama, serta sebagai teknologi informasi komunikasi (TIK) yang telah mengalami perkembangan yang signifikan dan bahkan sangat cepat dalam beberapa tahun terakhir. Transformasi terjadi bukan tanpa alasan, tetapi akibat dari teknologi komunikasi dan

modernisasi konvensional yang sepenuhnya digital. Kemajuan pemanfaatan internet sebagai alat komunikasi, sumber data, dan pendidikan telah dimungkinkan berkat kehadiran telepon pintar, yang melahirkan istilah "smartphone" (Egi et al., 2024). Kemajuan teknologi ditandai oleh pertumbuhan perubahan cepat dalam bidang informasi dan komunikasi selama beberapa dekade terakhir yang telah memengaruhi cara manusia berinteraksi dan menjalani kehidupan sehari-hari. Perilaku masyarakat mengalami perubahan seiring dengan kemajuan zaman serta teknologi komunikasi dan informasi. Berbagai macam dimensi kehidupan manusia juga mengalami perubahan dan pergeseran dalam hal moral seperti etika, budaya, dan norma-norma tertentu. Dalam cara berpikir, emosi, dan perilaku manusia juga mengalami perubahan, yang merupakan salah satu aspek dari kemajuan teknologi komunikasi dan informasi, di mana media sosial saat ini menjadi faktor penting dalam kehidupan masyarakat.

Fenomena media sosial telah menjadi salah satu inovasi teknologi yang mengalami peningkatan paling signifikan, di mana platform-platform seperti *YouTube*, *Facebook*, *Twitter/X*, *TikTok*, dan *Instagram* kini menjadi ruang utama interaksi sosial digital bagi jutaan orang di seluruh dunia. Dalam konteks generasi muda, media sosial berperan sebagai sarana komunikasi dua arah, berbagi informasi, dan ekspresi diri, sekaligus mengubah cara remaja berinteraksi baik dalam lingkungan digital maupun kehidupan nyata melalui pola komunikasi baru dan penggunaan bahasa visual yang berkembang pesat (Pramanda & Priyatmono, 2025).

Remaja yang mudah terpengaruh oleh kehidupan sosial mungkin disebabkan oleh pemakaian media sosial yang berlebihan dalam menjalani berbagai macam gaya hidup yang ada. Bahkan dengan adanya media sosial ini mengubah ruang pribadi menjadi ruang publik atau sebaliknya. Para remaja melakukan segala sesuatu di media sosial untuk menemukan dan membentuk identitas diri mereka di dalam dunia maya. Hal ini cukup berdampak pada pembentukan konsep identitas diri remaja dan menurunkan rasa percaya diri pada mereka. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan mental atau stres, karena media sosial digunakan untuk menutupi kelemahan diri yang dimiliki. Contohnya, mereka akan menghabiskan waktu dengan menyalahkan diri sendiri dengan membandingkan pengalamannya dengan pengalaman orang lain yang sudah jelas berbeda (Awang et al., 2021). Yang menjadi krisis keyakinan serta cara seseorang berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dapat dipengaruhi oleh pengalaman mereka sendiri.

Media sosial memberikan banyak dampak baik yang dapat kita nikmati, tetapi juga memiliki efek buruk, tergantung cara penggunaannya. Sangat cukup untuk mengakibatkan media sosial khususnya pada kesehatan mental. Media sosial yang berpengaruh pada kesehatan mental remaja, sering kali dianggap memberi dampak buruk bagi mereka, di mana penggunaannya dianggap berisiko terhadap gangguan psikososial remaja (Awang et al., 2021). Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak baik dan buruk, meski begitu media sosial memberi kesempatan bagi remaja untuk saling terhubung melalui informasi yang ada, sementara keterlibatan berlebihan dalam media sosial dapat meningkatkan

kemungkinan terjadinya gangguan mental seperti kecemasan, stres, hingga depresi (Wahid et al., 2025b).

Media sosial juga dapat membawa efek baik dan buruk. Ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial memiliki dampak saling terhadap kesehatan mental. Walaupun kita tidak dapat menolak bahwa media sosial dapat memberikan keuntungan untuk kita seperti akses informasi yang cepat dan memperkuat rasa kebersamaan. Tetapi hal ini dapat menimbulkan efek buruk seperti kecemasan, depresi, dan tekanan sosial jika kita menggunakannya dengan cara yang salah atau berlebihan. (Wahid et al., 2025b). Pandangan pribadi dan identitas diri seorang remaja dapat sangat dipengaruhi oleh cara mereka menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial perlu dilakukan dengan bijaksana oleh remaja agar tidak terpapar dampak negatif yang dapat memengaruhi pembentukan identitas diri mereka (Egi et al., 2024).

2. KAJIAN TEORITIS

Media sosial kini telah menjadi elemen yang hampir tak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja di zaman modern saat ini, yang di mana banyak hal sudah mulai menggunakan teknologi. Penggunaan media sosial yang sangat aktif dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan signifikan pada remaja, baik secara positif maupun negatif tergantung pada cara pemakaiannya. Pada sisi yang lain juga, Media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *Twitter* memungkinkan remaja untuk dapat mengekspresikan diri, membangun koneksi, dan interaksi sosial. Namun, media sosial juga bisa menjadi penyebab tekanan mental yang signifikan akibat standar dan perbandingan sosial, *cyberbullying*, serta dorongan untuk mendapatkan validasi dari orang lain (Wahid et al., 2025b).

Fenomena ini sangat menekankan bahwa remaja yang terlalu sering menonton, *scrolling* atau bahkan mendalami konten standarisasi seperti konten *flexing* di media sosial cenderung mengalami berbagai hal negatif seperti penurunan harga diri, dan tingkat kepercayaan pada diri dan peningkatan kecemasan yang dikarenakan hal tersebut yang tak akan ada habisnya. Hal menemukan keterkaitan yang penting antara durasi daripada pemakaian media sosial itu sendiri serta tingkat stress yang kian meningkat bahkan bisa timbul menjadi depresi pada remaja (Sri Yuhana et al., 2023). Sebuah ketergantungan/kecenderungan yang dialami diri terhadap interaksi digital dapat mengganggu kemampuan remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan bisa memperburuk regulasi emosi.

Media sosial yang selama ini memiliki peran timbulnya perasaan keraguan dalam kehidupan remaja dapat dijadikan sebagai sarana ekspresi dan koneksi, sekaligus sebagai pemicu gangguan psikologis. Ini cukup menegaskan betapa pentingnya literasi digital dan pendampingan psikososial untuk meminimalisir dampak buruk pada media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Seiring meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, hal ini menunjukkan bahwa platform digital mempunyai kemampuan yang berarti dalam memengaruhi keadaan psikologis mereka (Wahid et al., 2025b). Media sosial saat ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari pada

remaja, juga menyebabkan dampak buruk seperti gangguan kecemasan, stres, dan bahkan depresi. Hal ini terjadi karena remaja sering kali terpapar konten yang menampilkan standar hidup tinggi dan penampilan yang tidak realistis dengan keadaan, sehingga memicu perasaan tidak aman dan rendah diri.

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi dan komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membentuk identitas pribadi, serta mencari pengakuan dan validasi sosial melalui respons pengguna lain seperti komentar, *likes*, dan perhatian sosial, yang bisa memengaruhi perspektif remaja terhadap diri mereka sendiri serta memicu perbandingan sosial (Egi et al., 2024). Ketika ekspektasi sosial yang tidak terpenuhi, seperti minimnya respons terhadap unggahan, jumlah tayangan, atau komentar dapat merasa seperti terisolasi dan mengalami penurunan harga diri. Hal ini yang menyatakan bahwa minimnya kesadaran akan kesehatan mental dan tingginya intensitas Pemanfaatan media sosial menjadi faktor utama yang berisiko terhadap kesehatan mental psikologis remaja. Dengan demikian, media sosial berdampak sangat kompleks terhadap kesehatan mental remaja, yang menuntut pendekatan belajar dan pencegahan agar penggunaannya dapat lebih sehat dan bijak.

3. METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metode penelaahan literatur. Studi pustaka adalah cara riset yang meliputi pengumpulan, pembacaan, pencatatan, dan pengolahan beragam sumber bahan yang berkaitan dengan masalah penelitian untuk mendapatkan dasar teori dan pemahaman yang mendalam. Melalui pendekatan ini, tujuannya adalah untuk menganalisis secara mendalam pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Metode studi literatur dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti melalui telaah kritis terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya, sehingga dapat mengidentifikasi pola, dampak, serta celah penelitian yang masih terbuka. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari beragam publikasi ilmiah, baik dari jurnal nasional maupun internasional, yang diakses melalui penelusuran digital menggunakan kata kunci yang relevan. Literatur yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan kredibilitas sumber, relevansi topik, serta kebaruan penelitian, dan selanjutnya dianalisis secara sistematis untuk menghasilkan sintesis dan kesimpulan yang menyeluruh (Sugiyono, 2019).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut kami sajikan hasil penelitian tabel untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai hasil yang sudah diperoleh.

Tabel.1 Hasil Studi Literatur.

Judul Penelitian, Penulis & Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi, Studi Literatur. (Aisyah Fitriah et al., 2023)	Kuantitatif	Ketergantungan pada media sosial bisa berdampak buruk pada kesehatan mental, seperti menurunnya rasa percaya diri dan meningkatnya kemungkinan kecemasan serta depresi. Media sosial juga berpengaruh pada perilaku penggunaannya dan dapat menyebabkan gangguan psikologis. Akan tetapi, efek tersebut bisa diminimalkan dengan mengatur durasi pemakaian, mencari data di luar platform media sosial, melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan memanfaatkan media sosial dengan bijaksana.
Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z, Studi Literatur. (Masriyudin, 2024)	Kuantitatif	Media sosial berpengaruh pada kesehatan mental Generasi Z, serta menawarkan cara untuk mengurangi dampak buruknya. Agar dapat mendukung kesehatan mental dengan lebih efektif di era informasi saat ini, diperlukan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif. Usaha ini krusial untuk merumuskan strategi dan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental Generasi Z. Melalui kerjasama antara peneliti, tenaga kesehatan mental, pendidik, dan orang tua, atmosfer yang mendukung interaksi sosial sehat dapat terbentuk dengan pengelolaan media sosial yang bijak. Pada akhirnya, media sosial bukanlah sebuah ancaman, tetapi sarana yang bisa dimanfaatkan dengan baik untuk mendukung kemajuan dan perkembangan Generasi Z.
Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu SMAN di kota Bandung, Studi Literatur. (Fazrian Thursina, 2023)	Kuantitatif	Penggunaan berlebihan pada media sosial bisa membuat mereka terpengaruh. Walaupun banyak konten sehat seperti podcast edukasi, mereka lebih cenderung memanfaatkan media sosial untuk berkomunikasi.
Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja, Studi Literatur. (Rhaina Al Yasin, 2022)	Studi Literatur	Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dapat memberikan efek buruk bagi kesehatan mental dan fisiknya. Remaja yang terjebak dalam kecanduan media sosial cenderung merasakan stres, depresi, kecemasan, dan perasaan kesunyian. Apabila gangguan mental tersebut bertahan lama, situasi ini dapat memengaruhi kesehatan fisik, seperti tekanan darah yang tinggi yang berisiko menimbulkan hipertensi. Di samping itu, ketergantungan pada media sosial dapat menurunkan aktivitas fisik yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas. Dampak fisik lain meliputi masalah kesehatan mata dan gangguan tidur, seperti insomnia, yang sering dialami oleh remaja.

Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja, Studi Literatur. (Asriyanti rosmalina, 2021)	Kuantitatif	Media sosial adalah platform internet yang memudahkan pengguna untuk berkomunikasi dengan orang lain dan membangun hubungan secara daring atau virtual. Selain itu hal ini pun memiliki dampak signifikan terhadap perilaku penggunanya, media sosial juga dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental. Salah satu masalah tersebut adalah kecemasan dan depresi yang berdampak pada kesehatan mental penggunanya.
Identitas di Era Maya: Pencarian Jati Diri Remaja dalam Labirin Media Sosial, Studi Literatur. (Saryuti & Haerani Nur, 2025)	Studi literatur terhadap 32 artikel dan laporan ilmiah	Media sosial berperan sebagai sarana pernyataan diri dan komunikasi sosial bagi remaja, namun memunculkan rintangan berupa tekanan sosial, kebingungan identitas, serta efek buruk terhadap kesehatan mental. Keterbatasan dalam literasi digital menjadi penyebab yang menghalangi remaja untuk mengelola identitas digital dengan sehat dan otentik.
Media Sosial X dalam Membentuk Identitas Sosial Digital Generasi Z, Studi Literatur. (Pramudya Sujarwo & Safitri, 2025)	Kualitatif deskriptif	edia sosial X berperan dalam membentuk identitas sosial digital bagi Generasi Z dengan keterikatan pada tren dan pandangan umum, kebutuhan akan validasi melalui interaksi online, serta pemisahan antara identitas digital dan identitas nyata. Dorongan algoritmik dan interaksi di X membuat Generasi Z mengubah pandangan dan ungkapan diri untuk diakui secara sosial, walaupun dapat berlawanan dengan sifat asli dalam kehidupan nyata.
Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kehidupan Remaja, Studi Literatur. (Chanra, 2024)	Deskriptif kualitatif	Penggunaan media sosial memiliki dampak paradoks bagi kehidupan remaja. Media sosial memberikan ruang kebebasan, ekspresi diri, dan konektivitas sosial, namun juga menimbulkan risiko seperti kecanduan, perundungan siber, konflik sosial, serta gangguan kesehatan mental. Kurangnya pengawasan dan pendampingan dari orang tua dan pendidik memperbesar dampak negatif tersebut. Pendampingan yang seimbang dan komunikasi terbuka terbukti penting dalam meminimalkan risiko dan mengarahkan pemanfaatan media sosial untuk tujuan yang lebih baik dan produktif.
Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja, Studi Literatur. (Wahid Sufriaman, Mahka, & Jaya, 2025)	kualitatif	Pemanfaatan media sosial sangat terkait dengan kesehatan mental di kalangan remaja. Lama pemakaian, jenis aplikasi, serta frekuensi akses berpengaruh terhadap munculnya efek buruk seperti kecemasan, depresi, stres, kesepian, dan penurunan mutu interaksi sosial. Media sosial juga berpotensi meningkatkan risiko paparan konten negatif, termasuk pornografi, yang dapat merusak fungsi psikologis dan mental remaja. Di sisi lain, media sosial memberikan manfaat berupa akses informasi, sarana ekspresi diri, dan peningkatan kesadaran sosial apabila digunakan secara bijak dan terkontrol.
Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja, Studi Literatur. (Yuhana Mariyati, & Sugianto, 2023)	Kuantitatif	Ada keterkaitan yang penting antara pemanfaatan media sosial dan kesehatan mental anak remaja (p value = 0,000; r = 0,607). Remaja yang menggunakan media sosial secara intensif (>3 jam setiap hari) biasanya lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental emosional seperti kecemasan, gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan fokus. Semakin banyak remaja menggunakan

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja, Studi Literatur. (Septiana, 2021)	Pendekatan kuantitatif	media sosial, semakin tinggi peluang terjadinya masalah kesehatan mental. Penggunaan media sosial memiliki dampak yang besar berkaitan dengan kesejahteraan sosial dan kesehatan mental pada remaja, terutama di masa pandemi COVID-19. Peningkatan jumlah penggunaan media sosial berkorelasi dengan perubahan kondisi psikologis remaja, baik positif maupun negatif. Media sosial bisa menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kekhawatiran, depresi, dan kesepian. Jika digunakan secara berlebihan dan tanpa pengendalian diri. Namun, jika digunakan secara bijak, media sosial berperan positif sebagai sarana komunikasi, dukungan sosial, akses informasi, pembelajaran daring, serta membantu menjaga kesejahteraan sosial remaja melalui interaksi dan hubungan sosial yang tetap terjalin selama pembatasan sosial.
Dampak Penggunaan Media Sosial bagi Kesehatan Mental Remaja, Studi Literatur. (Ilat, Tapada, Durandt, & Koyongian, 2023)	Studi literatur	Media sosial berpengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Efek negatif yang paling dominan meliputi kecemasan, depresi, stres, kesepian, gangguan emosi, kecanduan media sosial, penurunan kualitas berpikir kritis, serta meningkatnya risiko perundungan siber (<i>cyberbullying</i>). Remaja juga cenderung mengalami penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung akibat tingginya intensitas Penggunaan media sosial. Namun, di pihak lain, platform media sosial memberikan dampak positif berupa sarana membangun identitas diri, mengekspresikan diri, memperluas jaringan sosial, meningkatkan kesadaran sosial, serta memudahkan akses terhadap informasi dan sumber pembelajaran. Sehingga, pemanfaatan media sosial dengan cerdas, penguatan literasi media, kontrol diri, serta peran aktif orang tua dan pendidik sangat diperlukan untuk meminimalkan dampak negatif dan mendukung kesehatan mental remaja.
Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, dan Perilaku Remaja di Indonesia, Studi Literatur. (Silitonga, 2023)	Pendekatan campuran (<i>mixed methods</i>), Survei, wawancara, dan analisis konten	Media sosial memberikan efek baik dan buruk terhadap pertumbuhan remaja di Indonesia. Konsekuensi yang menguntungkan meliputi meningkatnya interaksi sosial, kemudahan komunikasi jarak jauh, perluasan wawasan, serta akses informasi dan pengetahuan yang lebih luas. Media sosial juga berperan dalam pembentukan identitas diri dan memperkuat koneksi sosial apabila digunakan secara bijak. Namun, dampak negatif yang muncul antara lain meningkatnya ancaman terhadap kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, munculnya perilaku konsumtif, tekanan sosial akibat perbandingan diri, serta paparan konten negatif. Dampak tersebut cenderung lebih besar pada remaja yang memiliki literasi digital rendah dan belum terbiasa menggunakan teknologi media sosial secara sehat.
Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri	Kuantitatif deskriptif korelatif	Penggunaan media sosial yang terlalu banyak dapat mengakibatkan ketergantungan dan memengaruhi kesehatan mental. Remaja yang menggunakan lebih dari

1 Godean, Studi Literatur. (Julianti & Satriyandari, 2025)		4 jam sehari mengalami peningkatan gejala depresi serta kecemasan.
Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kehidupan Remaja, Studi Literatur. (Putri & Putra, 2025)	Deskriptif kualitatif, Wawancara dengan remaja SMA	Penggunaan media sosial memiliki dampak paradoks bagi kehidupan remaja. Media sosial memberi ruang kebebasan, ekspresi diri, dan konektivitas sosial, tetapi juga menimbulkan risiko seperti kecanduan, perundungan siber, konflik sosial, serta gangguan kesehatan mental. Kurangnya pengawasan orang tua dan pendidik memperbesar dampak negatif tersebut. Pendampingan yang seimbang dan komunikasi terbuka terbukti penting untuk meminimalkan risiko dan mengarahkan penggunaan media sosial ke arah positif.

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai penelitian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak yang berarti terhadap kesehatan mental remaja. Dampak tersebut bersifat kompleks dan bervariasi, karena media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan sumber hiburan, tetapi juga sebagai arena pembentukan identitas, ungkapan diri, serta pencarian pengakuan sosial. Karena itu, efek yang ditimbulkan sangat tergantung pada seberapa sering digunakan, sifat individu remaja, jenis platform yang dipakai, serta konteks sosial yang mengelilinginya. Temuan dari penelitian kuantitatif oleh (Sri Yuhana et al., 2023) mengindikasikan adanya ikatan yang kukuh antara pemanfaatan media sosial dan kondisi kesehatan mental pada remaja, dengan tingkat korelasi yang relatif tinggi. Remaja yang menghabiskan waktu lama dalam penggunaan media sosial, khususnya di atas tiga jam per hari, cenderung berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan fokus. Keterikatan pada media sosial dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, serta menurunkan rasa percaya diri di kalangan remaja. Penggunaan yang berlebihan menyebabkan remaja kesulitan dalam mengatur waktu, emosi, dan aktivitas sosial dengan seimbang. (Wahid et al., 2025b).

Salah satu komponen utama yang menyebabkan penurunan kesehatan mental remaja adalah fenomena perbandingan sosial. Media sosial menyediakan beragam konten yang menunjukkan standar kehidupan, penampilan fisik, serta prestasi yang sering kali tidak dapat dicapai secara nyata. Remaja yang sedang dalam proses menemukan identitasnya biasanya akan membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dapat menimbulkan rasa tidak puas, rasa rendah diri, dan tekanan psikologis. Temuan (Saryuti & Nur, 2025) memperkuat hal ini dengan menyebutkan bahwa media sosial bisa menyebabkan krisis identitas pada remaja, terutama saat literasi digital dan kemampuan refleksinya belum memadai. Di samping itu, permintaan untuk validasi sosial juga merupakan aspek krusial yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Interaksi di platform media sosial mendorong Generasi Z untuk mengubah pandangan, tindakan, dan ekspresi diri guna mendapatkan penerimaan sosial. Saat hasil yang diinginkan, seperti jumlah “like”, komentar, atau tampilan, tidak tercapai, remaja bisa merasakan isolasi, kekecewaan, dan penurunan rasa percaya diri (Pramudya, 2025). Keadaan ini mengindikasikan

bahwa media sosial memiliki dampak besar dalam membangun identitas digital sosial yang tidak selalu sejalan dengan identitas nyata para remaja. Efek buruk dari penggunaan media sosial tidak hanya terkait dengan sisi psikologis, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan mutu kehidupan sehari-hari. Remaja yang terpapar kecanduan media sosial memiliki risiko mengalami gangguan tidur, kelelahan, penurunan aktivitas fisik, serta masalah kesehatan seperti obesitas dan hipertensi (Yasin et al., 2022).

Media sosial bisa memberikan keuntungan apabila dimanfaatkan dengan cermat. Media sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, memperluas relasi, meningkatkan rasa solidaritas, serta mempermudah akses informasi dan pendidikan, termasuk pendidikan tentang kesehatan mental. Bagi sejumlah remaja, media sosial berperan sebagai tempat untuk mendapatkan dukungan emosional dan berbagi pengalaman dengan individu yang memiliki masalah yang sama. (Chanra, 2024). Karena itu, peran orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial sangat krusial dalam mendukung remaja saat menggunakan media sosial. Pendampingan yang edukatif, bukan represif, harus dilakukan dengan meningkatkan literasi digital, memperkuat regulasi emosi, dan menanamkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Sekolah dan keluarga diharapkan dapat menjadi tempat yang mendukung remaja dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis terhadap konten digital dan membentuk identitas diri yang positif. Dengan strategi yang sesuai dan berkelanjutan, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana yang memberikan manfaat tanpa mengancam kesehatan mental generasi muda.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental remaja, tidak hanya menawarkan keuntungan positif, seperti tempat untuk mengekspresikan diri, memperluas relasi sosial, serta mempermudah akses informasi dan dukungan emosional, namun juga dapat menimbulkan dampak buruk jika digunakan secara berlebihan dan tanpa kendali. Dampak buruk tersebut mencakup meningkatnya kecemasan, stres, depresi, kurangnya kepercayaan diri, serta masalah citra diri karena perbandingan sosial dan tekanan untuk mendapatkan pengakuan sosial. Tingkat pengaruh yang dialami oleh remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk lama penggunaan, serta keterampilan remaja dalam mengatur waktu dan emosi. Karena itu, peran aktif orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial sangat penting dalam mendampingi serta mendidik literasi digital supaya remaja mampu memanfaatkan media sosial dengan bijak. Dengan pengelolaan yang efektif, media sosial diharapkan dapat digunakan secara konstruktif tanpa mengesampingkan kesehatan mental remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, & Aseh Miati. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114>
- Ananda, M., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Generasi Z. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2279–2289. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.634>
- Awang, J. A., Prayitno, I. S. P., & 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>
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2016). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/bpl-160040>
- Calsum, A. Y. (2019). Identitas Diri Remaja Pengguna Media Sosial. *Skripsi*, 5.
- Chanra, H. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kehidupan Remaja. *Tarbawi : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 7(1), 13–24. <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v7i1.578>
- Egi, R., Nabilah, L., & Riswandy, M. N. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52.
- Fazrian Thursina. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung Fazrian Thursina. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30.
- Firnanda, Nurviana, Aziz, & D. (2025). Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan. *Jurnal Edukasi Dan Literasi Pendidikan*, 6(3), 17–25.
- Irene Preisilia Ilat, Jufita Tapada, Claudia Durandt, & Febrianti Koyongian. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah & Pendidikan*, 9(10), 830–837.
- Karinta, A. (2022). Negative Effects of Social Media Use On Mental Health In Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 307–312. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.307-312>
- Luke Setyo Anggoro. (2025). Edukasi Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital. *Community Service Journal of Economic Education*, 4(1).
- Media, D., Terhadap, S., Sosial, P., & Makassar, D. I. K. (2018). *Sosiologi*. VI, 86–94.
- Paulina, S. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Pediaqu Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 1–23.
- Pramanda, F. Y., & Priyatmono, B. (2025). Jurnal dinamika sosial dan sains. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(4), 670–676.
- Pramudya, K. (2025). Media Sosial X dalam Membentuk Identitas Sosial Digital Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(2), 178–183. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i2.807>
- Putri, F. A., & Putra, R. A. (2025). *Prosiding Seminar Nasional Manajemen Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Perilaku Sosial di Kalangan Remaja*. 4(1), 561–565.
- Rahmaniya, N., & Haryanto, L. (2024). *JPK : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan JPK : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 01(03), 6–11.

- Ramadhani, N., Adilah, P., Zulyati Oktora, M., & Anggraini, D. (2024). Systematic Literature Review: Hubungan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Public Health Science*, 1(3), 178–190. <https://doi.org/10.70248/jophs.v1i3.1500>
- Ricca Andalasari, A. B. B. (2018). *KEBIASAAN OLAH RAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III Ricca*.
- Rope, D. (2022). Hubungan Media Sosial Terhadap Krisis Identitas Remaja: Studi Kualitatif. *Jurnal Kala Nea*, 3(1), 44–54. <https://doi.org/10.61295/kalanea.v3i1.95>
- Saryuti, S., & Nur, H. (2025). Identitas di Era Maya: Pencarian Jati Diri Remaja dalam Labirin Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(02), 13–23. <https://doi.org/10.56842/jpk.v2i02.485>
- Sri Yuhana, E., Mariyati, & Puspitasari Sugiyanto, E. (2023). Sri Yuhana, Elis Mariyati Puspitasari Sugiyanto, Emilia. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 477–486. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10741/pdf>
- Wahid, A. I., Sufriaman, S., Mahka, M. F. R., & Jaya, K. (2025a). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Indonesian Journal of Legality of Law*, 7(2), 294–299. <https://doi.org/10.35965/ijlf.v7i2.6273>
- Wahid, A. I., Sufriaman, S., Mahka, M. F. R., & Jaya, K. (2025b). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Indonesian Journal of Legality of Law*, 7(2), 294–299. <https://doi.org/10.35965/ijlf.v7i2.6273>
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>
- Yuhana, E. S., Mariyati, M., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.477-486>