



Kajian Pustaka: Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Evita Christy^{a,1}

^aUniversitas 17 Agustus 1945 Semarang, Indonesia

¹ christyevita@gmail.com

* christyevita@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diserahkan:

2025-08-08

Diterima:

2025-08-21

Dipublikasikan:

2025-08-30

Kata Kunci:

Social Media

Adolescent Mental Health

Digital Literacy

ABSTRAK

Social media has become an integral part of teenagers' lives in today's digital age. The use of platforms such as Instagram, TikTok, and WhatsApp provides a space for socializing, self-expression, and obtaining information. However, behind these benefits, social media also has a significant negative impact on the mental health of adolescents. This study aims to examine the influence of social media on the psychological aspects of adolescents, including increased anxiety, depression, body image disorders, and low self-esteem. The research method used is a literature study of various academic journals and empirical data related to adolescent behavior on social media. The results show that excessive use of social media can trigger social pressure due to unrealistic social comparisons, cyberbullying, and digital addiction. Adolescents tend to experience sleep disorders, stress, and difficulties in building healthy social interactions in the real world. This study concludes that families, schools, and communities play an important role in providing digital literacy education and guiding adolescents in the wise use of social media so that the negative impacts on mental health can be minimized. Education and supervision are key to creating a safe and healthy digital environment for adolescent development.



This is an open-access article under the [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan perkembangan teknologi informasi yang pesat, media sosial telah menjadi salah satu elemen penting dalam kehidupan masyarakat, khususnya bagi kalangan remaja. Kehadiran berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp, dan Facebook memberikan ruang interaksi tanpa batas yang memungkinkan individu saling terhubung kapan saja dan di mana saja. Bagi remaja yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan pembentukan identitas, media sosial dapat menjadi sarana untuk berekspresi, memperoleh pengakuan, dan menjalin pertemanan. Tak jarang, media sosial juga digunakan sebagai sumber hiburan dan informasi terkini yang mendukung kebutuhan eksistensial mereka.¹

Namun, seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, muncul pula berbagai dampak yang mengkhawatirkan terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan erat dengan peningkatan kasus gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, gangguan makan, serta perasaan kesepian dan rendah diri. Fenomena ini kian diperparah oleh adanya budaya perbandingan sosial (social comparison), di mana remaja cenderung membandingkan

¹ KRISDAYANTI, S. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *literacy notes*, 2(1).

kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial. Tidak jarang, konten yang dikonsumsi di media sosial bersifat tidak realistis, memicu tekanan sosial, dan memengaruhi persepsi remaja terhadap diri mereka sendiri.

Selain itu, media sosial juga menjadi ruang potensial bagi terjadinya cyberbullying atau perundungan daring. Remaja yang menjadi korban cyberbullying dapat mengalami tekanan emosional yang berat, bahkan sampai pada tahap keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak dibatasi juga dapat menciptakan kecanduan digital, di mana remaja sulit melepaskan diri dari layar gawai dan cenderung mengabaikan aktivitas sosial di dunia nyata, seperti belajar, bersosialisasi secara langsung, atau beristirahat yang cukup.

Faktor-faktor seperti kurangnya literasi digital, lemahnya pengawasan orang tua, serta minimnya dukungan psikososial di lingkungan sekolah dan masyarakat menjadi penyebab semakin rentannya remaja terhadap dampak negatif media sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara komprehensif bagaimana media sosial memengaruhi kondisi psikologis remaja, serta bagaimana upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan untuk menciptakan ruang digital yang lebih sehat dan aman.

Melalui tulisan ini, penulis berupaya untuk mengkaji secara mendalam dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja dengan menyoroti berbagai faktor yang memengaruhinya, serta pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam memberikan edukasi, pengawasan, dan pendampingan terhadap penggunaan media sosial di kalangan remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan para pemangku kepentingan dapat merancang strategi yang tepat guna meminimalisasi dampak negatif dan mengoptimalkan manfaat media sosial bagi perkembangan psikologis remaja.²

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis data serta informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai topik yang diteliti. Studi pustaka dipilih karena dinilai efektif dalam menjelaskan dan menguraikan hubungan antara penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja secara teoritis dan empiris. Sumber-sumber literatur yang dijadikan acuan dalam penelitian ini meliputi jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku-buku psikologi perkembangan, artikel akademik, hasil penelitian sebelumnya, serta laporan resmi dari lembaga kesehatan mental dan pendidikan yang memiliki kredibilitas tinggi.

Dalam pelaksanaan studi pustaka ini, peneliti melakukan pencarian data melalui beberapa database ilmiah seperti Google Scholar, ResearchGate, Scopus, dan PubMed dengan menggunakan kata kunci "media sosial," "kesehatan mental remaja," "dampak psikologis media sosial," dan "*cyberbullying*." Sumber yang dipilih kemudian diseleksi berdasarkan relevansi dengan topik penelitian, tahun publikasi (diprioritaskan lima tahun terakhir), serta kualitas dan validitas metode penelitian yang digunakan dalam referensi tersebut. Data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis untuk melihat pola, tren, dan hasil temuan yang konsisten terkait pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikologis remaja, seperti intensitas penggunaan, jenis

² Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.

platform, motivasi penggunaan, serta kondisi lingkungan sosial dan emosional pengguna. Selain itu, penelitian ini juga membandingkan temuan dari berbagai studi yang menyoroiti dampak positif dan negatif media sosial, dengan tujuan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih seimbang dan objektif. Melalui pendekatan ini, peneliti berharap dapat menyajikan gambaran komprehensif mengenai tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja di era digital, serta memberikan dasar teoretis untuk perumusan strategi intervensi yang efektif oleh para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan.³

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial merupakan fenomena global yang secara masif memengaruhi cara individu berinteraksi, berpikir, dan membentuk identitas sosial, terutama pada kalangan remaja. Remaja berada dalam fase perkembangan yang sangat rentan secara psikologis dan emosional, sehingga paparan media sosial yang tidak sehat dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan mental mereka. Pembahasan ini menguraikan secara mendalam berbagai aspek yang terkait dengan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, yang dibagi ke dalam beberapa subjudul utama berikut:

3.1 Pengaruh Media Sosial terhadap Citra Diri dan Kepercayaan Diri Remaja

Salah satu dampak utama media sosial terhadap remaja adalah perubahan dalam persepsi diri atau citra diri. Media sosial menampilkan standar kecantikan, gaya hidup, dan pencapaian yang sering kali bersifat artifisial dan tidak realistis. Banyak remaja yang mulai membandingkan penampilan dan kehidupannya dengan apa yang mereka lihat di platform seperti Instagram atau TikTok, yang menonjolkan visual-visual sempurna melalui filter dan editan.⁴

Perbandingan sosial ini dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri dan merusak kepercayaan diri. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi memicu gangguan psikologis seperti *body dysmorphic disorder*, gangguan makan (anoreksia atau bulimia), dan krisis identitas. Penelitian dari *American Psychological Association* (APA) menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan remaja merasa kurang percaya diri, terutama dalam hal penampilan fisik.⁵

3.2 Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Digital

Media sosial juga menjadi pemicu utama meningkatnya kasus kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja. Ketika seorang remaja memposting sesuatu, mereka sering kali merasa cemas mengenai bagaimana orang lain akan merespons konten tersebut. Jumlah "like," komentar, dan interaksi lain menjadi tolok ukur penerimaan sosial, yang sebenarnya bersifat semu namun sangat memengaruhi kondisi emosional mereka.

Selain itu, remaja menjadi sangat bergantung pada gawai dan notifikasi dari media sosial. Kondisi ini dikenal sebagai *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu ketakutan berlebihan saat tidak memiliki akses ke ponsel atau media sosial. Ketergantungan ini menyebabkan waktu tidur

³ Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75.

⁴ Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(01), 1-17.

⁵ Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50-54., t.t.

terganggu, konsentrasi menurun, dan munculnya gejala stres serta kelelahan mental akibat kurangnya detoksifikasi digital.

3.3 Cyberbullying dan Dampak Emosionalnya

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang terjadi melalui media digital, dan sayangnya sangat sering dialami oleh remaja. Bentuknya bisa berupa komentar kasar, penyebaran rumor atau fitnah, pelecehan seksual daring, hingga ancaman secara psikologis. Karena terjadi secara daring, korban sering kali merasa tidak aman bahkan di ruang pribadinya.⁶

Akibatnya, banyak remaja mengalami tekanan emosional yang berat, termasuk perasaan terisolasi, putus asa, dan dalam kasus ekstrem, mendorong mereka pada pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Sebuah studi yang dilakukan oleh *Journal of Adolescent Health* pada tahun 2022 menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki tingkat risiko depresi dan kecemasan 2 hingga 3 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menjadi korban.

3.4 Gangguan Tidur dan Keseimbangan Kehidupan

Waktu penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan pola tidur pada remaja. Banyak dari mereka yang terjaga hingga larut malam untuk bermain media sosial atau menonton konten video, yang mengakibatkan kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk. Kurangnya tidur yang konsisten diketahui sebagai faktor risiko utama bagi gangguan mental seperti depresi, mudah marah, dan gangguan fokus.

Di samping itu, keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata menjadi terganggu. Remaja lebih memilih berkomunikasi secara daring daripada berinteraksi langsung, yang menghambat kemampuan interpersonal mereka dan memperburuk kondisi isolasi sosial.⁷

3.5 Dampak Positif Media Sosial bagi Remaja

Meskipun banyak dampak negatif yang ditimbulkan, media sosial tidak sepenuhnya membawa pengaruh buruk. Dalam konteks yang tepat, media sosial bisa menjadi alat yang sangat bermanfaat untuk mendukung perkembangan psikologis remaja. Media sosial memberikan ruang untuk berekspresi, membangun komunitas dengan minat yang sama, dan mendapatkan akses ke informasi positif, termasuk seputar kesehatan mental dan *self-help*.

Beberapa kampanye kesehatan mental yang disebarluaskan melalui media sosial bahkan berhasil menjangkau jutaan remaja dan mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional. Media sosial juga membantu mereka yang mengalami keterbatasan sosial di dunia nyata untuk tetap merasa terhubung.

3.6 Peran Orang Tua, Sekolah, dan Pemerintah

Mengatasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja membutuhkan kolaborasi semua pihak. Orang tua harus meningkatkan keterampilan literasi digital dan terlibat aktif dalam aktivitas daring anak-anak mereka, dengan tetap memberikan ruang kebebasan yang sehat. Sekolah dapat menyediakan edukasi mengenai etika bermedia sosial, pencegahan *cyberbullying*, serta mengenalkan program kesehatan mental berbasis kurikulum.

⁶ Gunawan, I. A. N., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78-92.

⁷ "Bikriyah, N. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)."

Pemerintah juga perlu membuat kebijakan perlindungan digital yang tegas, termasuk regulasi konten dan perlindungan data pengguna remaja. Selain itu, penyedia platform media sosial juga memiliki tanggung jawab moral untuk menciptakan fitur-fitur keamanan, filter konten negatif, dan mendeteksi potensi kekerasan digital sejak dini.⁸

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja sangat kompleks dan beragam. Di satu sisi, media sosial membuka peluang untuk belajar dan berinteraksi; di sisi lain, ia menimbulkan tantangan psikologis yang serius jika tidak digunakan secara bijak. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk berperan aktif dalam menciptakan ekosistem digital yang sehat dan mendukung perkembangan remaja secara holistik. Edukasi, pengawasan, dan pembimbingan merupakan kunci utama agar media sosial dapat digunakan sebagai alat yang membangun, bukan menghancurkan.

4. KESIMPULAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan remaja modern dan memengaruhi berbagai aspek perkembangan psikologis mereka, baik secara positif maupun negatif. Dari pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara tidak bijak dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental remaja. Citra diri yang terbentuk dari perbandingan sosial yang tidak realistis, tekanan untuk selalu tampil sempurna, dan keinginan untuk mendapatkan validasi sosial melalui "like" dan komentar, telah menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Selain itu, ancaman cyberbullying menjadi masalah besar yang menyebabkan trauma emosional mendalam dan bahkan mengarah pada tindakan menyakiti diri atau bunuh diri. Ketergantungan terhadap media sosial juga berdampak pada kualitas tidur, konsentrasi belajar, serta keterampilan sosial yang melemah karena minimnya interaksi langsung di dunia nyata. Meski demikian, media sosial juga memiliki sisi positif yang dapat memberikan ruang untuk berekspresi, menjalin komunitas positif, dan mengakses informasi bermanfaat, termasuk edukasi kesehatan mental. Oleh karena itu, dibutuhkan peran aktif dari orang tua, guru, serta pemerintah untuk membekali remaja dengan literasi digital yang kuat, pendampingan psikososial yang memadai, serta menciptakan kebijakan yang melindungi pengguna muda dari bahaya dunia maya. Keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesehatan mental harus dijaga, agar media sosial menjadi alat yang membangun dan mendukung pertumbuhan psikologis remaja secara sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50-54. t.t.

“Bikriyah, N. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).” t.t.

Gunawan, I. A. N., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78-92. t.t.

KRISDAYANTI, S. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *literacy notes*, 2(1). t.t.

⁸ *Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. MUDABBIR Journal Research and Education Studies, 3(2), 50-54., t.t.*

Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75. t.t.

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58. t.t.

Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(01), 1-17. t.t.