

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Nyayu Nur Amalina¹, Roudhatul Hafizah², Tria Intan Sabelah³,
Rizki Novirson⁴, Risma Anita Puriani⁵

Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: nyayunuramalina2003@gmail.com¹, zazahafizah123@gmail.com²,
sabelatriaintan@gmail.com³, rizkinovirson@fkip.unsri.ac.id⁴,
rismary@fkip.unsri.ac.id⁵

ANALYSIS:
Journal of
Education
Vol. 3 No. 2
2025

Abstrak: Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja karena menawarkan banyak keuntungan, seperti kemampuan untuk tetap terhubung dan mendapatkan akses ke informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak bijak dapat menyebabkan efek kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Data dikumpulkan dan dianalisis dari berbagai kajian dan sumber terkait dalam penelitian ini melalui teknik observasi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap efek negatif media sosial termasuk paparan konten negatif, komunikasi sosial, perundungan siber, dan kurangnya interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, remaja, orang tua, sekolah, dan platform media sosial harus bekerja sama untuk mengurangi efek negatif dan memaksimalkan manfaatnya.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract: Social media has become an important part of teens' lives because it offers many benefits, such as the ability to stay connected and gain access to information. However, excessive and unwise use can lead to mental health effects such as anxiety, depression, and low self-esteem. Data were collected and analyzed from various studies and related sources in this study through literature observation techniques. The results of the study showed that factors that contributed to the negative effects of social media included exposure to negative content, social communication, cyberbullying, and lack of direct social interaction. Therefore, teens, parents, schools, and social media platforms must work together to mitigate negative effects and maximize their benefits.

Keywords: Social Media, Mental Health, Teenagers

Pendahuluan

Teknologi pada era sekarang telah menjadi salah satu kebutuhan di kalangan masyarakat, perkembangan teknologi pada saat ini pun telah berkembang dengan sangat pesat dan juga telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Dengan bantuan teknologi, semua aktivitas keseharian dapat diselesaikan dengan mudah dan cepat. Salah satunya di bidang komunikasi dan informasi. Penyampaian pesan dari seseorang kepada orang lain dengan tujuan memberikan informasi atau mengubah sikap, pendapat, atau perilaku melalui lisan atau melalui media yang dikenal sebagai komunikasi. Perkembangan teknologi selalu terkait dengan kemajuan dalam kehidupan manusia; Saat ini, masyarakat tidak hanya dapat berinteraksi secara langsung dengan orang lain, namun juga dapat berinteraksi secara tidak langsung dengan teknologi media sosial.

Tidak hanya komunitas di daerah, masyarakat kini dapat membentuk komunitas melalui media sosial seperti BBM, Facebook, WhatsApp, dan lainnya. Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu, media sosial juga akan mempengaruhi kehidupan pribadi, dan juga berpengaruh terhadap budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita, akan tetapi media sosial menyediakan platform bagi manusia untuk bertukar ide, menggabungkan, menghubungkan, menemukan saran, dan memberikan instruksi. Istilah media sosial didefinisikan sebagai sarana komunikasi yang berfungsi dalam skala besar yang mana semuanya ikut terlibat pada level yang lebih besar atau lebih kecil hingga, terlibat dalam komunitas (Kaur, 2022). (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) Teknologi dan media sosial telah berubah menjadi kebutuhan besar bagi masyarakat. pada era globalisasi hal ini tidak bisa dihindari. Kami menemukan bahwa pengembangan teknologi di media sosial juga menyebabkan masalah dalam psikologis manusia .

Pada tahun 2021, jumlah orang yang menggunakan media sosial di Indonesia terus mengalami peningkatan, mencatatkan angka sebesar 175 juta jiwa, yang setara dengan sekitar 63% dari total populasi. Kemudian, di tahun 2022, tercatat ada tambahan 16 juta pengguna baru, sehingga totalnya menjadi 191 juta jiwa, atau 69% dari seluruh populasi, dengan Facebook sebagai platform media sosial yang paling banyak digunakan (Nyoman Larry J, 2022). Banyaknya pengguna media sosial di Indonesia dapat memberikan berbagai jenis pengaruh terhadap kehidupan individu, baik yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu efek negatif yang dapat dialami oleh pengguna media sosial adalah dampaknya terhadap kesehatan mental, termasuk masalah seperti kecemasan, gangguan tidur, depresi, perilaku menyakiti diri, dan pikiran untuk melakukan bunuh diri.

Ada banyak kasus di mana seseorang mengakhiri hidupnya karena dibully di internet atau di media sosial, dan mereka merasa tidak ada yang akan mendukung mereka. Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena dengan adanya mental yang baik memungkinkan mereka mengatasi keseharian dengan lebih baik, menjaga hubungan, dan mencapai kualitas hidup yang baik juga. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengetahui tanda-tanda gangguan mental dan meminta bantuan jika diperlukan. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam segala aspek kesehatan mentalnya. Sebaliknya, remaja yang mengidap penyakit mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan belajar, perlakuan masyarakat yang tidak baik, kecenderungan untuk mengakhiri hidupnya sendiri, dan penurunan kesehatan fisik. Penggunaan media sosial adalah salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Dalam bahasa Inggris, kecemasan, atau kecemasan, berasal dari kata Latin "angustus", yang berarti kaku, dan "ango, anci", yang berarti mencekik. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan cemas, gelisah, dan takut. Kecemasan, menurut Chaplin, adalah perasaan yang terdiri dari kombinasi ketakutan dan pengakuan tentang apa yang akan terjadi di masa depan yang menjadi penyebab utama ketakutan tersebut Chaplin, 2000 dalam (Desy Indriani, 2019)(Arsini et al., 2023). Kecemasan

biasanya disertai dengan jantung berdebar dan keringat dingin. Kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang tidak terkendali. Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami gangguan jiwa seperti stres, depresi, kecemasan, bahkan kesepian. Gangguan jiwa seperti stres dan depresi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah tinggi, yang dapat menyebabkan hipertensi.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh remaja adalah tekanan yang muncul dari upaya menavigasi lingkungan media sosial yang kompleks. Mereka sering kali merasa terpicu untuk membandingkan diri dengan citra sempurna yang ditampilkan oleh orang lain di platform tersebut, yang seringkali tidak mencerminkan realitas. Situasi ini dapat memicu perasaan tidak cukup baik, menurunkan harga diri, serta menciptakan tekanan untuk mencapai standar yang sulit untuk diwujudkan. Selain itu, media sosial juga menghadirkan risiko seperti cyberbullying dan pelecehan online, yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Terpapar pada komentar negatif atau mengalami pelecehan secara daring dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi di kalangan mereka. Hal ini semakin menjadi perhatian seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja (Afrilia, 2020).

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, fenomena yang mempengaruhi media sosial pada remaja dijelaskan melalui pendekatan penelitian deskriptif dan kualitatif. Dengan menggunakan peristiwa yang terjadi di lingkungan sebagai sumber data, penelitian ini mempelajari peristiwa atau fenomena tersebut dengan cara menganalisisnya, dan kemudian menarik kesimpulan.

Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan alat digital yang memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi dan beraktivitas sosial secara virtual. Menurut (Ardiansyah, 2021), media sosial berfungsi sebagai sarana yang mempermudah interaksi antar pengguna dengan karakteristik komunikasi dua arah. Selain itu, media sosial sering digunakan untuk membangun citra diri atau profil individu. Media sosial saat ini telah menjadi saluran utama untuk menyebarkan berita terkini mengenai kehidupan masyarakat. Dengan kemampuannya untuk terhubung melalui platform web dan seluler, pengguna dapat dengan mudah berinteraksi dengan orang lain melalui berbagai aplikasi, seperti Facebook, Twitter, Instagram, Telegram, Line, dan banyak lagi.

Pengaruh Media Sosial

Menurut data yang dilansir oleh Prambors, Whastapp mewakili 92,1 persen penggunaan media sosial di Indonesia, Instagram mewakili 86,5 persen, dan Tiktok mewakili 70,8 persen. Khususnya masyarakat, khususnya remaja, tidak bisa lepas dari media sosial. Penggunaan media sosial mempunyai dampak positif dan negatif. Beberapa dampak positif media sosial pada remaja adalah sebagai berikut:

a. Mempermudah Interaksi

Media sosial memberikan kemudahan bagi masyarakat, terutama remaja, untuk terhubung dengan keluarga, teman, dan rekan kerja secara tidak langsung.

b. Kreativitas

Remaja memiliki kesempatan untuk mengekspresikan bakat mereka melalui media sosial, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Mereka

dapat membagikan karya-karya yang telah dihasilkan secara bebas, dan media sosial memberi peluang bagi mereka untuk menciptakan karya-karya baru.

c. Kesadaran Sosial

Media sosial juga berperan penting dalam menyebarkan informasi mengenai isu-isu terkini, membantu masyarakat, terutama remaja, untuk lebih sadar terhadap apa yang terjadi di sekitar mereka.

Dampak negatif media sosial terhadap remaja antara lain:

a. Risiko Penyakit Mental

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan remaja mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Hal ini sering terjadi akibat perbandingan sosial yang terus-menerus antara satu individu dengan yang lainnya.

b. Ancaman Cyber Bullying

Media sosial berfungsi sebagai wadah untuk berekspresi dan berbagi pendapat. Namun, ketika pendapat tersebut tidak diterima oleh publik, sering kali muncul reaksi negatif berupa ujaran kebencian dari pengguna lainnya.

c. Hilangnya Privasi

Banyak remaja yang tidak menyadari dampak jangka panjang dari aktivitas mereka di media sosial. Saat ini, sangat mudah untuk mengakses informasi pribadi seseorang, sehingga privasi remaja dapat terancam.

Adanya media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Menurut Pieper dan Uden 2006 dikutip dalam (Arsini et al., 2023), kesehatan mental ialah suatu keadaan seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya., kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Menurut Sias (2006) kesehatan mental sangat dipengaruhi kultur tempat seseorang tinggal. berdasarkan hal tersebut maka kesehatan mental mempunyai faktor khusus pada remaja, seperti adanya trauma yang dialami, genetik, korban kekerasan, kurang bergaul, ada sifat rendah diri, dan juga mendapat perlakuan kurang baik dari lingkungan sekitar ataupun dari keluarga sendiri. sehingga penggunaan media sosial memiliki dampak terhadap kesehatan mental seperti depresi dan gangguan emosi lainnya.

Pencegahan

Untuk mengatasi dampak negatif media sosial, berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:

a. Edukasi mengenai Penggunaan

Memberikan informasi yang tepat kepada remaja tentang cara penggunaan media sosial yang baik dan bijak sangatlah penting. Dengan pemahaman yang tepat, mereka dapat memanfaatkan media sosial secara positif.

b. Batasan Waktu

Penerapan batasan waktu dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan untuk mengurangi risiko kecanduan. Dengan mengatur waktu, pengguna dapat lebih fokus pada kegiatan lainnya yang lebih bermanfaat.

c. Berbicara dan Mendengarkan

Ketika orangtua dan pendidik mendengarkan keluhan anak atau murid, mereka memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan. Mendengarkan dengan baik menunjukkan bahwa mereka peduli dan siap memberikan bantuan.

- d. Menghabiskan Waktu Luang Bersama
Meluangkan waktu bersama keluarga atau teman dapat mempererat hubungan antar individu. Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu mengurangi ketergantungan pada media sosial.

Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang menunjukkan bahwa individu tidak mengalami gejala atau gangguan mental, di mana keadaan mental dianggap stabil ketika jiwa dalam keadaan tenang (Deliviana et al., 2021). Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting untuk diperhatikan sama halnya dengan kesehatan fisik, karena terdapat hubungan yang kuat dan saling mendukung antara keduanya (Ningsih, 2020). Sesuai dengan penjelasan dari World Health Organization (WHO), kesejahteraan mental adalah aspek krusial dalam kebahagiaan yang harus dipahami oleh setiap orang. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi tekanan dengan baik, berfungsi secara efektif, berpartisipasi dalam komunitas, dan menghasilkan sesuai potensi yang dimiliki (Riskha, 2024). Menurut Bernard (1970) dalam (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021), kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri serta lingkungan di sekitarnya secara maksimal, meraih kebahagiaan, berperilaku sosial secara positif, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi serta menerima realitas hidup yang dihadapinya.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh faktor faktor, hal ini meliputi faktor internal dan faktor eksternal, yaitu;

1. Faktor internal merujuk pada elemen yang muncul dari dalam diri individu, seperti karakter, kemampuan, warisan genetik, dan lain sebagainya. Karakter dapat mencakup sifat-sifat seperti lemah lembut, mudah marah, dan jahat. Kemampuan bisa mencakup keahlian dalam bernyanyi, menulis, berakting, dan sebagainya. Sementara itu, faktor internal seperti warisan emosi, bakat, kecerdasan, dan unsur lainnya. Selanjutnya,
2. faktor eksternal adalah elemen yang memengaruhi individu dari aspek eksternal. Misalnya, aspek lingkungan, hukum, politik, budaya sosial, agama, dan pemerintah. Keluarga menjadi lingkungan pertama bagi individu yang baru lahir, di dalam keluarga tersebut, bayi dipengaruhi oleh ibu, ayah, kakek, nenek, dan orang-orang yang ada di sekitarnya. Faktor eksternal yang ada di sekitar seseorang memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Lingkungan yang positif akan memberikan pengaruh baik terhadap keadaan mental seseorang, sementara lingkungan yang negatif dapat mengakibatkan dampak mental yang buruk. Aktivitas di media sosial termasuk faktor eksternal yang berhubungan dengan kesehatan mental. Penggunaan platform media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental penggunaannya, termasuk munculnya perasaan cemas dan depresi.

Saran

Di tengah fakta bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, diperlukan kerja sama antara berbagai pihak untuk mengurangi efek negatifnya dan memaksimalkan efek positifnya. Berikut adalah beberapa rekomendasi yang mungkin dapat dipertimbangkan:

- a. Tetapkan batasan harian untuk penggunaan media sosial. Untuk mengontrol penggunaan, gunakan fitur pengingat atau aplikasi pengatur waktu.

- b. Hindari akun yang menimbulkan perasaan negatif, kecemasan, atau perbandingan sosial. Sebaliknya, ikuti akun yang memiliki konten yang positif, inspiratif, dan mendidik.
- c. Aktifkan pengaturan privasi untuk membatasi siapa yang dapat melihat konten yang diunggah dan berhati-hati saat membagikan informasi pribadi di media sosial.
- d. Luangkan waktu untuk berbicara langsung dengan teman dan keluarga berpartisipasi dalam kegiatan sosial, aktivitas fisik, dan hobi dapat membantu menjaga keseimbangan mental.
- e. Kenali tanda-tanda kecemasan, depresi, atau stres yang mungkin muncul sebagai hasil dari penggunaan media sosial. Jangan ragu untuk berbicara dengan orang tua, pendidik, atau profesional kesehatan mental jika sudah merasa terganggu.
- f. Bijak dalam berinteraksi, laporkan konten atau tindakan negatif ke media sosial.

Kesimpulan

Kemajuan teknologi, terutama di media sosial, memiliki dampak besar pada kehidupan orang, terutama kaum muda. Media sosial menawarkan berbagai manfaat, termasuk interaksi sederhana, kreativitas, dan kesadaran sosial, tetapi dampak negatif pada kesehatan mental kaum muda tidak dapat diabaikan. Terlalu sering menggunakan media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan emosi lainnya. Ini sering disebabkan oleh perbandingan sosial dan tekanan dari lingkungan online. Remaja yang terpapar konten idealis dan mengalami cyberbullying dengan risiko tinggi mengurangi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mencari dukungan bila perlu. Kesehatan mental yang sangat baik sangat penting untuk membantu kaum muda menghadapi tantangan sehari-hari, menjaga hubungan sosial, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. tindakan pencegahan termasuk informasi tentang penggunaan media sosial yang bijak, batas waktu, dan peningkatan komunikasi antara remaja, orang tua dan pendidik. Dengan dukungan yang tepat dan kesadaran akan risiko yang ada, kaum muda dapat secara aktif menggunakan media sosial dan menjaga kesehatan mental di era digital ini. Kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental muda dan memaksimalkan manfaat teknologi yang ada.

Daftar Pustaka

- Afrilia, C. (2020). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tantangan dan Peluang*. 81(2), 116–121.
- Ardiansyah, M. (2021). *Optimalisasi Instagram Sebagai Media Marketing: Potres Penggunaan Instagram Sebagai Media Pemasaran Online pada Industri UKM*. CV CENDEKIA PRESS.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2021). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>

- Desy Indriani. (2019). *PENGARUH MODEL BLENDED LEARNING TERHADAP MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR*.
- Kaur, S. (2022). *Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents*.
- Ningsih, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(2), 124–132. <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p124>
- Nyoman Larry J, D. (2022). *Desain Komunikasi Visual Era Society 5.0*.
- Riskha, D. (2024). *Empowering Minds: Strategi dan SumberDaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa*.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180>