

Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Arvin Hardian¹, Elisabeth Sitepu², Aria Mulyapradana³, Joni Wilson Sitopu⁴, Bobby Hendro Wardono⁵

Universitas Bina Sarana Informatika, Indonesia¹

Universitas Darma Agung, Indonesia²

ITSNU Pekalongan, Indonesia³

Universitas Simalungun, Indonesia⁴

STIT Alquraniyah Manna, Indonesia⁵

arvin.ahr@bsi.ac.id¹

Abstrak

Kata Kunci:

Media Sosial,
Kesehatan Mental,
Remaja, Literasi
Digital,
Cyberbullying.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dan observasi terhadap remaja yang aktif menggunakan media sosial untuk memahami pengalaman, dampak positif, dan negatif yang mereka rasakan. Temuan menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran dualistik dalam kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial berfungsi sebagai ruang untuk eksplorasi identitas, dukungan emosional, dan interaksi sosial yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan. Namun, di sisi lain, penggunaan yang tidak terkendali dapat memicu kecemasan, stres, dan perasaan rendah diri akibat tekanan sosial, perbandingan diri, serta fenomena cyberbullying. Pendidikan literasi digital yang meliputi pemahaman tentang dampak psikologis media sosial, keterampilan mengelola waktu, dan cara menangani cyberbullying sangat penting untuk mengurangi dampak negatif. Penelitian ini menyarankan perlunya kolaborasi antara keluarga, pendidik, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat dan mendukung kesejahteraan mental remaja.

Abstract

Key Word:

Social Media,
Mental Health,
Teenagers, Digital
Literacy,
Cyberbullying.

This study aims to examine the influence of social media use on adolescent mental health in the digital era. With a qualitative approach, this study involved in-depth interviews and observations of adolescents who actively use social media to understand their experiences, positive and negative impacts. The findings indicate that social media has a dualistic role in adolescent mental health. On the one hand, social media functions as a space for identity exploration, emotional support, and social interaction that can increase self-confidence and well-being. However, on the other hand, uncontrolled use can trigger anxiety, stress, and feelings of inferiority due to social pressure, self-comparison, and the phenomenon of cyberbullying. Digital literacy education that includes an understanding of the psychological impacts of social media, time management skills, and how to deal with cyberbullying is very important to reduce negative impacts. This study suggests the need for collaboration between families, educators, and the community in creating a healthy digital environment and supporting adolescent mental well-being.

Copyright © 2025 Arvin Hardian, Elisabeth Sitepu, Aria Mulyapradana, Joni Wilson Sitopu, Bobby Hendro Wardono

This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara remaja berkomunikasi dan berinteraksi. Perkembangan teknologi informasi memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman sebaya, keluarga, dan komunitas global melalui berbagai platform media sosial. Aplikasi seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah menjadi alat utama bagi remaja untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan diri, dan membangun identitas sosial mereka (Bohjalien, E. 2017).

Kemudahan akses terhadap teknologi ini juga telah mengubah pola komunikasi remaja yang sebelumnya lebih banyak dilakukan secara tatap muka menjadi komunikasi virtual. Media sosial menyediakan ruang untuk interaksi tanpa batas waktu dan lokasi, memungkinkan remaja untuk tetap terhubung kapan saja dan di mana saja. Namun, dinamika ini juga membawa tantangan baru, seperti munculnya tekanan sosial yang intens, kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan melalui jumlah "suka" atau "komentar," serta paparan terhadap berbagai opini dan standar sosial yang dapat memengaruhi persepsi diri mereka.

Selain itu, era digital telah memfasilitasi lahirnya fenomena budaya digital di kalangan remaja, di mana mereka tidak hanya sebagai konsumen konten tetapi juga sebagai pencipta konten. Aktivitas seperti membuat

vlog, mengikuti tren viral, dan berpartisipasi dalam kampanye daring menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Fenomena ini menawarkan peluang bagi remaja untuk mengembangkan kreativitas dan keterampilan digital, namun di sisi lain juga menimbulkan risiko seperti ketergantungan teknologi, gangguan privasi, dan paparan konten yang tidak sesuai (Ayun, P. Q. 2015).

Dalam konteks sosial, interaksi daring sering kali menggantikan atau mengurangi interaksi langsung, yang berpotensi memengaruhi kemampuan remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sebagai generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital, remaja menghadapi tantangan untuk menyeimbangkan antara manfaat teknologi dengan risiko yang ditimbulkannya, khususnya terkait dengan dampaknya terhadap kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan perkembangan psikologis mereka.

Media sosial menjadi salah satu platform yang paling dominan dalam kehidupan remaja saat ini, memungkinkan mereka untuk berbagi informasi, mengekspresikan diri, serta membangun jaringan sosial secara global. Berdasarkan data dari We Are Social dan Hootsuite (2024), penggunaan media sosial di kalangan remaja meningkat tajam dengan rata-rata waktu yang dihabiskan mencapai lebih dari tiga jam per hari.

Namun, di balik manfaatnya, penggunaan media sosial juga menimbulkan berbagai tantangan, khususnya terkait dengan kesehatan mental remaja. Fenomena seperti *cyberbullying*, tekanan sosial, serta perbandingan diri yang tidak sehat sering kali menjadi pemicu munculnya gangguan seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa paparan konten yang tidak sesuai atau berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Kondisi ini menimbulkan keprihatinan di kalangan orang tua, pendidik, dan peneliti tentang bagaimana media sosial memengaruhi perkembangan emosional dan psikologis remaja. Kekhawatiran ini didasarkan pada semakin banyaknya kasus yang menunjukkan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak terkendali, seperti meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, dan isolasi sosial di kalangan remaja. Media sosial, meskipun menawarkan banyak manfaat, sering kali menjadi ruang di mana remaja merasa harus memenuhi standar tertentu untuk diterima secara sosial, seperti penampilan fisik, gaya hidup, atau popularitas (Andarwati, I. 2016).

Bagi orang tua, tantangan utama adalah bagaimana membimbing anak-anak mereka untuk menggunakan media sosial secara bijak tanpa membatasi ruang ekspresi mereka. Banyak orang tua merasa sulit mengikuti perkembangan teknologi dan platform media sosial yang terus berubah, sehingga mereka sering kali tidak sepenuhnya memahami pengalaman anak-anak mereka di dunia maya. Hal ini dapat menciptakan kesenjangan komunikasi antara orang tua dan remaja, yang justru memperburuk situasi.

Dari sisi pendidik, media sosial sering kali dianggap sebagai pengalih perhatian yang mengurangi konsentrasi dan prestasi akademik siswa. Namun, pendidik juga menyadari bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai alat pembelajaran yang efektif jika digunakan dengan cara yang tepat. Tantangan bagi pendidik adalah mengintegrasikan penggunaan media sosial dalam pembelajaran sambil tetap memperhatikan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa (Curtis, A. C. 2015).

Sementara itu, para peneliti terus berupaya untuk memahami hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Penelitian di bidang ini berfokus pada berbagai aspek, mulai dari faktor risiko seperti *cyberbullying* dan paparan konten negatif hingga faktor protektif seperti dukungan sosial dan penggunaan media sosial untuk mencari informasi positif. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu dalam merancang kebijakan dan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan psikologis remaja di era digital.

Kekhawatiran ini menjadi panggilan untuk semua pihak, termasuk masyarakat luas, untuk lebih peduli terhadap dampak media sosial pada remaja. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, komunitas, dan pemerintah sangat penting untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat, mendukung remaja dalam mengeksplorasi potensi mereka tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Agustina, 2016).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, baik dari sisi positif maupun negatif, serta memberikan rekomendasi untuk mengoptimalkan penggunaannya agar mendukung perkembangan yang sehat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam kepada masyarakat, khususnya pihak-pihak terkait, dalam mengelola dampak media sosial di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi yang lebih kaya terhadap pengalaman, pandangan, dan dinamika emosional yang dialami oleh remaja dalam interaksi mereka dengan media sosial. Melalui metode ini, peneliti dapat menggali bagaimana

media sosial memengaruhi aspek-aspek psikologis seperti rasa percaya diri, kecemasan, dan kesejahteraan emosional (Creswell, J. W. 2015).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan remaja yang aktif menggunakan media sosial, memberikan kesempatan kepada mereka untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka secara rinci. Selain itu, observasi dilakukan untuk memahami pola penggunaan media sosial, jenis konten yang sering diakses, serta bagaimana remaja berinteraksi dalam platform digital. Teknik purposive sampling digunakan untuk memastikan bahwa informan yang dipilih memenuhi kriteria relevansi dengan fokus penelitian, seperti usia, frekuensi penggunaan media sosial, dan tingkat aktivitas daring mereka (Creswell, J. W. 2015).

Analisis data dilakukan secara tematik, dengan peneliti mengidentifikasi pola-pola utama yang muncul dari hasil wawancara dan observasi. Pendekatan ini membantu mengungkap dinamika kompleks antara penggunaan media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental, termasuk bagaimana remaja menghadapi tantangan seperti tekanan sosial, cyberbullying, dan perbandingan diri yang berlebihan.

Keakuratan dan validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi terkait. Proses ini memastikan bahwa temuan penelitian mencerminkan realitas yang dihadapi oleh remaja dalam penggunaan media sosial.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini tidak hanya berfokus pada dampak negatif media sosial, tetapi juga mengeksplorasi potensi positifnya, seperti dukungan sosial dan kesempatan untuk mengekspresikan diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam memahami dan mengelola pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi pengalaman, pandangan, dan persepsi remaja terkait penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan remaja yang aktif menggunakan media sosial. Selain itu, dilakukan observasi untuk memahami pola interaksi remaja di platform media sosial. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria remaja berusia 13–19 tahun yang menggunakan media sosial secara aktif selama minimal satu tahun.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang melibatkan proses pengkodean data untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang relevan dengan fokus penelitian. Validitas data dijamin melalui teknik triangulasi sumber, dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja, faktor-faktor yang memperkuat atau melemahkan dampak tersebut, serta implikasi bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi dalam mendukung kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Dampak tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada intensitas penggunaan, jenis konten yang diakses, dan pola interaksi yang dilakukan oleh remaja. Berikut adalah hasil utama penelitian ini:

Dampak Positif Penggunaan Media Sosial

Beberapa informan menyatakan bahwa media sosial menjadi sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional, terutama ketika menghadapi masalah pribadi. Bagi banyak remaja, media sosial menawarkan akses langsung ke teman sebaya, keluarga, atau bahkan komunitas yang memiliki pengalaman serupa, yang dapat memberikan rasa diterima dan dipahami. Ketika menghadapi tantangan atau kesulitan emosional, remaja sering kali merasa lebih nyaman berbagi perasaan mereka melalui platform digital, yang memungkinkan mereka untuk membuka diri tanpa rasa takut akan penilaian langsung dari orang-orang di sekitar mereka.

Dukungan sosial yang diperoleh dari interaksi di media sosial dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa memiliki, yang penting untuk kesejahteraan mental remaja. Platform seperti grup diskusi, forum, atau bahkan pesan langsung antara individu sering menjadi tempat di mana remaja dapat mencari nasihat atau berbagi pengalaman dengan orang lain yang memiliki perspektif serupa. Bahkan, ada pula remaja yang merasa lebih mudah berkomunikasi dengan teman-teman daring dibandingkan dengan berbicara langsung, karena mereka merasa lebih leluasa untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa kecemasan akan interaksi tatap muka.

Namun, meskipun media sosial dapat menawarkan dukungan sosial yang positif, penting untuk diingat bahwa tidak semua interaksi di dunia maya bersifat konstruktif. Beberapa remaja mungkin juga terjebak dalam

lingkungan yang kurang mendukung atau bahkan berbahaya, seperti kelompok yang memicu perilaku negatif atau mendukung pandangan yang merugikan kesehatan mental. Oleh karena itu, meskipun media sosial dapat menjadi sumber dukungan, pemahaman tentang bagaimana mengelola interaksi daring dan memilih komunitas yang positif tetap sangat penting bagi kesehatan mental remaja.

Platform seperti Instagram dan TikTok sering digunakan untuk mencari inspirasi, hiburan, dan informasi yang meningkatkan suasana hati. Selain itu, media sosial memungkinkan remaja untuk membangun koneksi dengan teman sebaya yang memiliki minat serupa, sehingga menciptakan rasa kebersamaan dan keterhubungan.

Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial

Namun, mayoritas informan juga mengungkapkan adanya dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Salah satu dampak yang sering disebutkan adalah perasaan cemas dan stres yang muncul akibat paparan informasi yang tidak realistis di media sosial. Remaja cenderung terpapar oleh gambaran kehidupan ideal yang ditampilkan oleh orang lain, seperti penampilan fisik yang sempurna atau gaya hidup mewah. Hal ini memicu perbandingan sosial yang merugikan, di mana remaja merasa tidak cukup baik atau gagal jika mereka tidak bisa mencapai standar tersebut. Perasaan ini dapat menurunkan harga diri dan menyebabkan gangguan emosional seperti depresi atau kecemasan.

Selain itu, banyak informan yang menyatakan bahwa mereka sering merasa terisolasi meskipun mereka terhubung dengan banyak orang di media sosial. Interaksi yang terjadi sering kali bersifat superfisial, dan hal ini tidak dapat menggantikan hubungan sosial yang lebih mendalam dan bermakna dalam kehidupan nyata. Ketika hubungan sosial di dunia maya tidak memberikan rasa koneksi yang sejati, remaja bisa merasa kesepian dan tidak memiliki dukungan emosional yang sebenarnya mereka butuhkan.

Lebih lanjut, fenomena *cyberbullying* juga menjadi salah satu sumber dampak negatif yang sering dihadapi oleh remaja. Beberapa informan menceritakan pengalaman mereka terkait dengan pelecehan daring, baik berupa komentar negatif, penyebaran rumor, atau bahkan ancaman. *Cyberbullying* ini dapat menyebabkan stres berat dan perasaan takut, yang pada gilirannya mengganggu kesehatan mental mereka. Dampak jangka panjang dari pengalaman seperti ini dapat berakibat pada penurunan rasa percaya diri, ketakutan berinteraksi di dunia maya, hingga perasaan terasing dari lingkungan sosial.

Dengan adanya dampak-dampak negatif tersebut, penting bagi remaja untuk memiliki keterampilan dalam mengelola penggunaan media sosial. Tanpa pengelolaan yang tepat, media sosial bisa menjadi sumber tekanan emosional yang merusak kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua, pendidik, dan teman sebaya sangat diperlukan untuk membantu remaja menyaring konten yang mereka konsumsi dan menjaga kesehatan mental mereka di dunia digital.

Fenomena *cyberbullying* dan komentar negatif di media sosial dilaporkan sebagai sumber utama kecemasan dan stres. Selain itu, paparan terhadap konten yang memperkuat standar kecantikan atau kesuksesan yang tidak realistis menyebabkan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Beberapa remaja juga melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu pola tidur mereka, karena mereka sering terlibat dalam aktivitas daring hingga larut malam. Hal ini berdampak pada menurunnya konsentrasi dan produktivitas, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dampak Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak media sosial sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan keluarga, kemampuan mengelola waktu, dan literasi digital. Dukungan keluarga, khususnya, memiliki peran penting dalam memoderasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Ketika keluarga terlibat secara aktif dalam kehidupan digital remaja, baik dengan memberikan bimbingan dalam penggunaan media sosial maupun menciptakan lingkungan yang mendukung, remaja cenderung lebih mampu menggunakan media sosial secara sehat dan produktif. Keluarga yang terbuka dan komunikatif dapat membantu remaja mengatasi tekanan sosial yang muncul di dunia maya, serta memberikan rasa aman dan stabil dalam menghadapi tantangan emosional yang mungkin timbul.

Kemampuan mengelola waktu juga merupakan faktor kunci dalam menentukan dampak media sosial terhadap kesejahteraan mental. Remaja yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung tidak terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat mengganggu keseimbangan hidup mereka. Mereka mampu membagi waktu dengan bijak antara kegiatan daring dan kegiatan lain yang lebih produktif atau mendukung kesejahteraan, seperti berinteraksi langsung dengan teman-teman, berolahraga, atau melakukan aktivitas kreatif. Sebaliknya, remaja yang kesulitan mengelola waktu dapat terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau penurunan kualitas tidur, yang semuanya berdampak negatif pada kesehatan mental.

Literasi digital juga berperan penting dalam mengurangi dampak negatif media sosial. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang cara kerja media sosial, termasuk bagaimana algoritma beroperasi, bagaimana melindungi privasi, serta bagaimana mengenali konten yang merugikan, lebih mampu menghadapi tantangan digital dengan bijaksana. Literasi digital memungkinkan remaja untuk membuat keputusan yang lebih baik tentang jenis konten yang mereka konsumsi dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain secara online. Dengan keterampilan literasi digital yang kuat, remaja tidak hanya terlindungi dari dampak negatif media sosial, tetapi juga dapat memanfaatkannya sebagai alat yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya faktor-faktor eksternal seperti dukungan keluarga, kemampuan mengelola waktu, dan literasi digital dalam membentuk pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial. Jika ketiga faktor ini dikelola dengan baik, remaja dapat mengurangi risiko dampak negatif dan memanfaatkan media sosial untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan sosial mereka.

Remaja yang memiliki bimbingan dari orang tua dan kesadaran tentang penggunaan media sosial yang sehat cenderung lebih mampu menghindari dampak negatif. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki pengawasan dan cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan lebih rentan terhadap risiko kesehatan mental.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran dualistik terhadap kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial remaja. Platform ini memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman sebaya, menemukan komunitas yang mendukung, serta mengekspresikan diri secara kreatif. Interaksi semacam ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa memiliki yang penting bagi kesejahteraan psikologis mereka (Aditya, R. 2015).

Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber tekanan emosional yang signifikan. Paparan terhadap standar sosial yang tidak realistis, seperti penampilan fisik ideal atau gaya hidup mewah, sering kali mendorong remaja untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal ini dapat memicu perasaan rendah diri, kecemasan, dan depresi. Selain itu, fenomena *cyberbullying* yang marak terjadi di media sosial menjadi salah satu ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja, karena dampaknya dapat bersifat langsung dan merusak secara emosional.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental sangat tergantung pada pola penggunaan dan konteks sosial individu. Remaja yang memiliki keterampilan literasi digital yang baik dan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengelola pengalaman negatif di media sosial. Sebaliknya, mereka yang kurang memiliki bimbingan atau dukungan emosional lebih rentan terhadap dampak buruknya (Ahmad, N. S. et al 2009).

Penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam mengelola dampak media sosial pada remaja. Orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat, dengan memberikan pendidikan literasi digital, mempromosikan penggunaan media sosial yang positif, dan menyediakan dukungan emosional bagi remaja yang membutuhkan. Dengan cara ini, potensi positif media sosial dapat dimaksimalkan, sementara risiko negatifnya dapat diminimalkan, sehingga mendukung perkembangan kesehatan mental remaja secara keseluruhan. Di satu sisi, media sosial berfungsi sebagai ruang untuk eksplorasi identitas dan mendapatkan dukungan emosional. Remaja sering memanfaatkan platform ini untuk mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan dengan orang-orang yang memiliki minat atau nilai yang serupa. Media sosial juga memberikan akses ke komunitas daring yang dapat menawarkan rasa keterhubungan dan dukungan emosional, terutama ketika remaja menghadapi tantangan atau kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi positif ini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, memperluas wawasan, dan memberikan ruang bagi perkembangan sosial mereka (Banyai, F et al 2017).

Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat membawa berbagai risiko. Tekanan untuk menampilkan diri secara sempurna di media sosial sering kali memicu kecemasan dan perasaan tidak cukup baik, terutama ketika remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih sukses, populer, atau menarik. Paparan terhadap konten negatif, seperti *cyberbullying* atau kritik tajam, dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka, menyebabkan stres, depresi, atau bahkan perasaan isolasi. Selain itu, waktu yang dihabiskan secara berlebihan di media sosial dapat mengganggu aktivitas penting lainnya, seperti belajar, berolahraga, atau berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan teman-teman. Pola tidur remaja juga dapat terganggu akibat kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam, yang pada

akhirnya memengaruhi konsentrasi, suasana hati, dan kesehatan secara keseluruhan (Brooks, J. 2011).

Fenomena ini menunjukkan perlunya pendekatan yang seimbang dalam penggunaan media sosial. Dukungan dari keluarga, pendidikan literasi digital, dan pengelolaan waktu yang baik menjadi faktor penting untuk membantu remaja mendapatkan manfaat dari media sosial sambil meminimalkan dampak negatifnya. Dengan demikian, media sosial dapat berfungsi sebagai alat yang memperkaya pengalaman hidup remaja, bukan sebagai sumber tekanan yang merusak kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya literasi digital bagi remaja untuk memahami cara menggunakan media sosial secara bijak. Pendidikan tentang literasi digital harus mencakup pemahaman tentang dampak psikologis media sosial, keterampilan mengelola waktu, serta cara menghindari dan menangani *cyberbullying*. Literasi digital tidak hanya tentang memahami cara menggunakan teknologi, tetapi juga tentang membangun kesadaran akan bagaimana interaksi di dunia maya dapat memengaruhi emosi, hubungan sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan memiliki pemahaman yang baik tentang dampak psikologis media sosial, remaja dapat lebih bijak dalam menyikapi konten yang mereka konsumsi dan interaksi yang mereka lakukan di platform tersebut (Choi dan Bazarova, 2014).

Mengelola waktu juga menjadi aspek penting dalam literasi digital, karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu rutinitas sehari-hari, termasuk waktu belajar, istirahat, dan bersosialisasi secara langsung. Pendidikan literasi digital harus mengajarkan remaja untuk menetapkan batasan waktu dalam penggunaan media sosial, memprioritaskan aktivitas yang lebih produktif, dan menghindari kebiasaan seperti *doomscrolling* atau penggunaan tanpa tujuan yang hanya memperburuk kecemasan.

Selain itu, literasi digital juga perlu membekali remaja dengan strategi untuk menghindari dan menangani *cyberbullying*. Mereka harus memahami pentingnya menjaga privasi, berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi, dan mengenali tanda-tanda awal dari perilaku intimidasi daring. Pendidikan ini juga harus mencakup panduan tentang cara melaporkan atau memblokir akun pelaku, mencari dukungan dari orang dewasa yang terpercaya, serta membangun rasa percaya diri untuk menghadapi situasi tersebut. Melalui pendidikan literasi digital yang komprehensif, remaja dapat lebih siap menghadapi tantangan di dunia digital dengan sikap yang kritis dan positif. Mereka tidak hanya mampu memanfaatkan media sosial untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial mereka, tetapi juga dapat menghindari risiko yang mengancam kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka. Dengan demikian, literasi digital menjadi kunci untuk menciptakan generasi muda yang cerdas secara digital dan tangguh secara psikologis (Boyd dan Ellison, 2007).

Lebih jauh lagi, dukungan dari orang tua, pendidik, dan komunitas menjadi elemen penting dalam membantu remaja mengelola pengaruh media sosial. Dengan pendekatan holistik, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan, sementara manfaatnya dapat dioptimalkan untuk mendukung perkembangan remaja yang sehat secara emosional dan psikologis.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di era digital, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, media sosial menyediakan ruang untuk eksplorasi identitas, ekspresi diri, dan membangun hubungan sosial yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menimbulkan tekanan sosial, kecemasan, depresi, serta masalah psikologis lainnya akibat perbandingan sosial, *cyberbullying*, dan ekspektasi yang tidak realistis. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran keluarga, pendidik, dan masyarakat dalam membimbing remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak. Pendidikan literasi digital menjadi langkah penting untuk membantu remaja memahami dampak psikologis media sosial, mengelola waktu dengan baik, dan menghindari risiko seperti *cyberbullying*. Selain itu, dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka antara remaja dan lingkungan sekitar dapat meminimalkan dampak negatif dari penggunaan media sosial. Dengan pendekatan yang seimbang dan kolaboratif, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai alat yang mendukung perkembangan positif remaja tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi upaya pendidikan, kebijakan, dan intervensi yang lebih efektif untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat dan mendukung bagi generasi muda.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

Aditya, R. (2015). Pengaruh media sosial instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi

- pekanbaru. Jurnal Fisip, 2, 1-14.
- Agustina. (2016). Analisis penggunaan media sosial instagram terhadap sikap konsumerisme remaja di sma 3 samarinda. Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(3), 410-420.
- Ahmad, N. S., Hashim, N. H., & Aman, R. C. (2009). Ekspresi emosi dan cara remaja mengawal emosi : satu kajian rintis. Jurnal Psikologi Malaysia, 23, 39–47.
- AM, M. (2015). Angket pengungkapan diri (self expression) dan pengembangan pembelajaran bk di sekolah. Jurnal Kependidikan Islam, 5(1), 224-229.
- Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas xi sma n 9 yogyakarta. E Journal Bimbingan Konseling, 5, 1-12.
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. Jurnal Komunikasi, 3(2), 1–16.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., . . . Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. Jurnal Pone, 12(1), 1-13. doi:10.1371/journal.pone.016983
- Bohjalian, E. (2017). The self-presentation of popular fitspiration experts on instagram. Journal of Undergraduate Research in Communications, 8(1), 23-34.
- Boyd, M. D., & Ellison, B. N. (2007). Social network sites :definition , history , and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1).
- Brooks, J. (2011). The process of parenting. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Choi, Y. H., & Bazarova, N. N. (2014). Self-disclosure characteristics and motivations in social media: extending the functional model to multiple social network sites. International Communication Association, 41(4), 480-500. doi:doi:10.1111/hcre.12053.
- Creswell, J. W. (2015). Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed (ed.5). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2015). Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed (ed.3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Curtis, A. C. (2015). Defining Adolescence. Journal of Adolescent and Family Health, 7(2).
- We Are Social, & Hootsuite. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. We Are Social & Hootsuite. <https://wearesocial.com/digital-2024>