

Kajian Literatur Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Indri Rulita Lestari^{a, 1}, Ellen Prima^{b, 2}

^a Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Jl. A. Yani No. 40A, Purwokerto Utara, Banyumas 53126, Indonesia ^bUin

¹ indirulitalestari@gmail.com; ² ellen.psi06@gmail.com

ABSTRACT

The development of digital technology has made social media an essential part of adolescents' lives. The high intensity of social media use gives rise to various psychological impacts, both positive and negative, on adolescent mental health. This study aims to comprehensively examine the influence of social media on adolescent mental health through a literature review method. Data were obtained from various scientific sources, including national and international journals, academic books, and research articles relevant to the topic. The results of the study show that social media has a dual-sided influence. On one hand, social media can enhance social connections, emotional support, and serve as a means of self-expression for adolescents. On the other hand, excessive use has the potential to cause anxiety, social comparison, self-image distortion, stress, and even symptoms of depression. Factors such as the duration of use, the type of content consumed, and the self-regulation skills of adolescents are crucial aspects that determine these impacts. The conclusion of this study indicates that social media does not directly cause mental health disorders; rather, it is influenced by usage patterns and the individual's psychological readiness. Therefore, digital literacy, social environment supervision, and mental health education are required so that adolescents are able to utilize social media in a healthy and wise manner. The advancement of information and communication technology in the digital era has brought significant changes to society, particularly among adolescents. The presence of social media such as Instagram, TikTok, and X has become the primary means for adolescents to interact, obtain information, and express themselves. Social media is no longer just a communication tool, but has become a part of their daily lifestyle.

Article Info

Article history:

Received 10 Juni 2026

Revised 16 Juni 2026

Accepted 17 Juni 2026

Keywords:

Social Media
Adolescent Mental Health
Digital Literacy
Psychological Impact
Self-Regulation

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

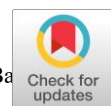


Corresponding Author:

Indri Rulita Lestaria

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Jl. A. Yani No. 40A, Purwokerto Utara, Banyumas 53126, Indonesia

Email: indirulitalestari@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Media sosial menjadi salah satu sarana komunikasi yang paling banyak digunakan karena mampu memberikan kemudahan dalam berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun relasi sosial tanpa batas ruang dan waktu. Media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan, karna teknologi yang sudah semakin canggih menjadikan media sosial sebagai sarana yang memadai kebutuhan para masyarakat. Media sosial tak kenal usia,

para orang tua, remaja, bahkan anak-anak yang masih kecil sudah paham tentang media sosial. Remaja sebagai kelompok usia yang berada pada fase pencarian jati diri merupakan pengguna media sosial paling aktif dibandingkan kelompok usia lainnya. Penggunaan media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti memperluas jaringan pertemanan, memperoleh dukungan sosial, serta menjadi sarana ekspresi diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial juga dapat menjadi ruang berbagi pengalaman dan dukungan emosional yang mampu menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan juga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis pada remaja. Intensitas penggunaan yang tinggi sering dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga rendahnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial dan cyberbullying. Penelitian longitudinal bahkan menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial dapat memprediksi munculnya gejala depresi pada remaja seiring waktu. Di sisi lain, para ahli menekankan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental tidak bersifat tunggal, melainkan kompleks dan dipengaruhi oleh cara penggunaan, durasi interaksi, serta kondisi psikologis individu. Media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif tergantung pada bagaimana remaja memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan fenomena tersebut, penting dilakukan kajian literatur untuk menelaah secara komprehensif berbagai hasil penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Melalui pendekatan kajian pustaka, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk dampak positif dan negatif media sosial serta faktor-faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja di era digital. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman ilmiah sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat bagi remaja.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur atau yang dikenal luas sebagai penelitian kepustakaan (library research). Desain penelitian ini dipilih karena fokus kajian yang mendalam memerlukan penelaahan komprehensif terhadap teori, konsep, serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan erat dengan fenomena pengaruh penggunaan media sosial terhadap dinamika kesehatan mental remaja. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan berbagai perspektif ilmiah secara teoretis guna membangun pemahaman yang utuh dan kontekstual mengenai topik yang sedang diteliti. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini bersumber sepenuhnya dari data sekunder yang otentik dan memiliki kredibilitas akademik tinggi. Sumber data primer untuk studi kepustakaan ini diperoleh melalui penelusuran berbagai literatur ilmiah, yang mencakup jurnal ilmiah terakreditasi (baik berskala nasional maupun internasional), buku teks akademik, artikel hasil penelitian empiris, skripsi, tesis, serta laporan berkala dari lembaga resmi yang relevan dengan topik pembahasan. Teknik pengumpulan data dilaksanakan secara sistematis melalui metode penelusuran literatur berbasis daring (online database searching) pada platform database jurnal ilmiah terkemuka seperti Google Scholar. Proses pencarian literatur tersebut dioptimalkan dengan menggunakan kombinasi kata kunci (keywords) yang spesifik dan saling terhubung, antara lain: “media sosial”, “kesehatan mental”, “psikologi remaja”, “dampak media sosial”, serta istilah asing seperti “social media impact”, “adolescent mental health”, dan “digital well-being”.

Dalam kehidupan bermasyarakat, perubahan sosial pasti terus berkembang pesat terutama dalam kemajuan teknologi dan perkembangan informasi. Saat ini fenomena yang tidak dapat dihindarkan adalah kemajuan teknologi yakni media sosial. Peran serta media sosial dalam membentuk perubahan sosial tidak dapat diabaikan, karena segala bentuk perubahan tersebut memiliki keterkaitan erat dengan pengaruh media sosial terhadap kehidupan masyarakat luas. Masyarakat modern dituntut untuk adaptif dan responsif terhadap perubahan yang terus berkembang, terutama karena media sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengubah sistem kehidupan di masyarakat. Dalam pembahasan ini, media sosial menjadi sarana efektif untuk berkomunikasi tanpa mengenal batasan waktu dan ruang. Fleksibilitas dalam bersosialisasi di media sosial memungkinkan masyarakat untuk memanfaatkan sistem ini secara maksimal, membangun komunikasi di mana pun dan kapan pun. Namun, tidak dapat diabaikan bahwa media sosial juga membawa dampak besar dalam menciptakan perubahan sosial. Keberadaannya dapat memberikan peluang besar bagi individu untuk tumbuh dan berkembang, sekaligus berpotensi membawa konsekuensi serius jika tidak digunakan dengan bijak. Keterlibatan dalam media sosial tidak hanya menciptakan jejak digital yang sulit dihapus, tetapi juga memiliki potensi untuk membentuk citra seseorang dalam masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman yang bijak terhadap penggunaan media sosial menjadi kunci untuk menjaga dampak positif dan menghindari konsekuensi yang dapat merugikan.

3. PEMBAHASAN

Dalam kehidupan bermasyarakat, perubahan sosial pasti terus berkembang pesat terutama dalam kemajuan teknologi dan perkembangan informasi. Saat ini fenomena yang tidak dapat dihindarkan adalah kemajuan teknologi yakni media sosial. Peran serta media sosial dalam membentuk perubahan sosial tidak dapat diabaikan, karena segala bentuk perubahan tersebut memiliki keterkaitan erat dengan pengaruh media sosial terhadap kehidupan masyarakat luas. Masyarakat modern dituntut untuk adaptif dan responsif terhadap perubahan yang terus berkembang, terutama karena media sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengubah sistem kehidupan di masyarakat. Dalam pembahasan ini, media sosial menjadi sarana efektif untuk berkomunikasi tanpa mengenal batasan waktu dan ruang. Fleksibilitas dalam bersosialisasi di media sosial memungkinkan masyarakat untuk memanfaatkan sistem ini secara maksimal, membangun komunikasi di mana pun dan kapan pun. Namun, tidak dapat diabaikan bahwa media sosial juga membawa dampak besar dalam menciptakan perubahan sosial. Keberadaannya dapat memberikan peluang besar bagi individu untuk tumbuh dan berkembang, sekaligus berpotensi membawa konsekuensi serius jika tidak digunakan dengan bijak. Keterlibatan dalam media sosial tidak hanya menciptakan jejak digital yang sulit dihapus, tetapi juga memiliki potensi untuk membentuk citra seseorang dalam masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman yang bijak terhadap penggunaan media sosial menjadi kunci untuk menjaga dampak positif dan menghindari konsekuensi yang dapat merugikan.

Dampak dari kehidupan bermasyarakat dengan penggunaan media sosial yang semakin meningkat di kalangan remaja juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan pola interaksi sosial mereka. Media sosial dapat menjadi sarana untuk memperoleh informasi, mengekspresikan diri, serta memperluas relasi pertemanan. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat memicu berbagai permasalahan, seperti kecanduan media sosial, menurunnya konsentrasi belajar, rasa cemas, hingga rendahnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial yang terus-menerus terjadi di dunia digital. Bagi masyarakat Indonesia khususnya kalangan remaja, media sosial seakan sudah menjadi candu, media sosial sudah menjadi bagian penting yang tidak dapat terpisahkan. Media sosial yang paling sering digunakan oleh kalangan remaja adalah Tiktok, Facebook, LINE, Whatsapp, Twitter, Youtube, Messenger. Masing-masing media sosial tersebut memiliki keunggulan tersendiri dalam menarik pengguna media sosial. Media sosial memang menawarkan banyak kemudahan yang dapat membuat para kalangan remaja tidak dapat lepas dari media sosial. Pengguna media sosial dapat dengan mudah berpartisipasi dengan memberi feedback secara terbuka untuk berkomentar, serta membagikan informasi yang diperoleh dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

3.1 Konsep Media Sosial

Media sosial merupakan kumpulan perangkat lunak individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, serta melakukan kolaborasi dan interaksi secara daring. Menurut Boyd dalam Nasrullah (2015), kekuatan utama media sosial terletak pada User Generated Content (UGC), yaitu konten yang dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana pada media massa. Sementara itu, Van Dijk dalam Nasrullah (2015) menyatakan bahwa media sosial adalah platform yang berfokus pada eksistensi pengguna dengan memfasilitasi berbagai aktivitas dan kolaborasi, sehingga dapat menjadi medium yang memperkuat hubungan serta ikatan sosial antar pengguna. Pada dasarnya, media sosial memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah melalui berbagai bentuk pertukaran informasi, kolaborasi, dan interaksi dalam bentuk tulisan, visual, maupun audiovisual. Menurut Puntodi (2011), media sosial dibangun atas tiga konsep utama, yaitu sharing (berbagi), collaborating (berkolaborasi), dan connecting (terhubung). Perkembangan media sosial juga berlangsung sangat pesat dari tahun ke tahun.

Media sosial adalah sarana digital yang memudahkan pengguna berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi berbagai jenis informasi serta konten dengan orang lain secara cepat dan mudah. Konsep media sosial didasarkan pada partisipasi aktif pengguna, di mana setiap individu tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pembuat dan penyebar konten. Melalui media sosial, pengguna dapat mengunggah tulisan, foto, video, maupun bentuk konten lainnya yang dapat diakses dan ditanggapi oleh pengguna lain. Interaksi yang terjadi di dalam media sosial bersifat dua arah atau bahkan multidirectional, sehingga memungkinkan terjadinya diskusi, kolaborasi, dan pertukaran ide secara real time yang tidak dibatasi oleh jarak dan waktu. Selain sebagai sarana komunikasi, media sosial juga memiliki peran penting dalam membangun jaringan sosial dan mempererat hubungan antarindividu maupun kelompok. Berbagai komunitas dapat terbentuk berdasarkan minat, hobi, profesi, atau tujuan tertentu, sehingga memudahkan pengguna untuk menemukan orang-orang yang memiliki kesamaan ketertarikan. Dalam bidang pendidikan, media sosial dapat digunakan sebagai media pembelajaran, berbagi informasi akademik, dan memperluas akses terhadap sumber pengetahuan. Sementara itu, dalam bidang bisnis dan pemasaran, media sosial menjadi alat yang efektif untuk mempromosikan produk atau jasa, membangun citra merek, serta menjalin hubungan dengan pelanggan. Kecepatan penyebaran informasi yang dimiliki media sosial juga

menjadikannya sebagai sarana yang berpengaruh dalam membentuk opini publik dan menyebarkan berbagai informasi terkini.

3.2 Dampak Positif Media Sosial

Perkembangan media sosial yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam cara masyarakat berkomunikasi dan memperoleh informasi. Kehadirannya memberikan banyak manfaat, seperti mempermudah komunikasi, memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan akses informasi, dan mendukung berbagai aktivitas ekonomi maupun sosial. Namun, penggunaan media sosial juga perlu dilakukan secara bijak karena dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penyebaran informasi palsu, pelanggaran privasi, dan ketergantungan terhadap teknologi digital. Oleh karena itu, pengguna perlu memiliki kemampuan literasi digital agar dapat memanfaatkan media sosial secara efektif, bertanggung jawab, dan sesuai dengan kebutuhan. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga menjadi media yang memiliki peran penting dalam kehidupan sosial, pendidikan, dan ekonomi masyarakat modern. Media sosial memiliki banyak dampak positif bagi para remaja, terutama dalam kehidupan sosial dan pendidikan mereka. Salah satu dampak positif yang paling terlihat adalah kemampuan untuk memperluas jaringan pertemanan.

Melalui media sosial, remaja dapat dengan mudah berkenalan dan berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai daerah bahkan berbagai negara di seluruh dunia. Meskipun sebagian besar dari mereka belum pernah bertemu secara langsung, hubungan tersebut tetap dapat memberikan pengalaman baru, wawasan yang lebih luas, serta pemahaman tentang berbagai budaya dan cara hidup yang berbeda. Selain memperluas pertemanan, media sosial juga dapat menjadi sarana yang efektif untuk belajar dan mengembangkan diri. Remaja dapat bertukar informasi, berdiskusi, serta berbagi pengalaman dengan teman-teman yang mereka temui secara daring. Mereka dapat memperoleh motivasi untuk belajar lebih giat melalui pencapaian dan pengalaman positif yang dibagikan oleh teman-temannya. Umpan balik yang diberikan dalam bentuk komentar, saran, maupun dukungan juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam berbagai bidang.

Media sosial juga berperan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi. Dengan sering berinteraksi melalui pesan, komentar di platform media sosial, remaja belajar menyampaikan pendapat, menghargai pandangan orang lain, serta membangun hubungan yang baik dengan sesama. Keterampilan ini sangat bermanfaat untuk kehidupan sosial yang nyata maupun akademik mereka di masa depan. Selain itu, jejaring sosial dapat menumbuhkan sikap remaja yang bersahabat, peduli, dan empati terhadap orang lain. Misalnya, remaja dapat memberikan ucapan selamat ulang tahun kepada teman, memberikan dukungan ketika teman sedang mengalami kesulitan, atau memberikan komentar positif pada foto, video, dan unggahan teman mereka. Tindakan-tindakan sederhana tersebut dapat mempererat hubungan persahabatan dan menciptakan rasa saling menghargai. Media sosial juga membantu remaja menjaga hubungan dengan teman dan keluarga meskipun terpisah oleh jarak. Dengan adanya fitur pesan instan, panggilan suara, dan panggilan video, mereka tetap dapat berkomunikasi dan berbagi cerita kapan saja. Hal ini membuat hubungan sosial tetap terjaga meskipun tidak dapat bertemu secara langsung.

Di bidang pendidikan, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperoleh informasi dan pengetahuan secara cepat dan mudah. Berbagai platform media sosial menyediakan akses terhadap materi pembelajaran, artikel ilmiah, video edukatif, seminar daring, serta berbagai sumber belajar lainnya yang dapat membantu remaja memperluas wawasan mereka. Saat ini banyak akun pendidikan, komunitas akademik, dan kelompok belajar yang secara aktif membagikan konten bermanfaat, seperti penjelasan materi pelajaran, latihan soal, tips belajar efektif, hingga informasi mengenai beasiswa dan peluang pendidikan. Kehadiran media sosial memungkinkan remaja untuk belajar tidak hanya di lingkungan sekolah, tetapi juga secara mandiri di luar jam pelajaran serta mendapatkan suasana yang baru dan berbeda. Selain sebagai sumber informasi, media sosial juga dapat meningkatkan interaksi remaja dan kolaborasi dalam proses belajar. Remaja dapat berdiskusi dengan teman, guru, maupun individu dari berbagai daerah bahkan negara melalui grup belajar atau forum daring. Saat ini sudah banyak platform belajar media sosial yang dapat digunakan untuk pembelajaran. Interaksi tersebut dapat membantu mereka bertukar ide, menyelesaikan tugas bersama, serta memperoleh sudut pandang yang lebih luas terhadap suatu permasalahan. Kemudahan komunikasi yang ditawarkan media sosial ini menjadikan proses pembelajaran lebih fleksibel dan interaktif dibandingkan metode konvensional yang hanya berlangsung di dalam kelas. Namun tetap pembelajaran di kelas adalah yang lebih utama.

Media sosial juga berperan dalam mengembangkan keterampilan abad ke-21 yang sangat dibutuhkan di era digital, seperti kemampuan berkomunikasi, berpikir kritis, kreativitas, dan literasi digital. Melalui berbagai aktivitas di media sosial, remaja dapat belajar membuat konten edukatif, menyampaikan pendapat secara santun, mencari informasi yang valid, serta menggunakan teknologi secara produktif. Keterampilan-

keterampilan tersebut menjadi modal penting bagi remaja dalam menghadapi tantangan pendidikan maupun dunia kerja di masa depan. Selain itu, media sosial dapat menjadi wadah bagi remaja untuk mengembangkan bakat dan minat mereka. Banyak sekali remaja yang memanfaatkan platform digital untuk menampilkan karya mereka, seperti karya tulis, karya seni, fotografi, desain grafis, editing video, musik, maupun keterampilan unik lainnya. Dengan membagikan hasil karya mereka kepada publik, remaja dapat memperoleh apresiasi, masukan, dan motivasi untuk terus berkembang. Bahkan tidak sedikit yang berhasil membangun jaringan profesional dan memperoleh kesempatan belajar atau berkarier lebih luas melalui media sosial.

Dari sisi sosial, media sosial memungkinkan remaja untuk memperluas jaringan pertemanan dan membangun hubungan dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama. Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa percaya diri remaja, membantu remaja merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya bahkan menjadikan remaja lebih terbuka terhadap kondisi sosial saat ini. Melalui komunitas daring yang sehat, remaja juga dapat belajar menghargai perbedaan, meningkatkan empati, dan memperluas pemahaman terhadap berbagai budaya dan perspektif yang berbeda dan beragam. Dengan demikian, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif bagi remaja. Jika digunakan secara bijak, terarah, dan bertanggung jawab, media sosial dapat menjadi sarana yang sangat bermanfaat untuk mendukung perkembangan diri remaja. Maka dari itu sangat Berbagai manfaat tersebut meliputi peningkatan akses terhadap informasi dan pendidikan, pengembangan keterampilan digital, perluasan jaringan sosial, peningkatan kemampuan komunikasi, serta pengembangan bakat dan kreativitas. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan kemampuan literasi digital yang baik agar remaja dapat memanfaatkan media sosial secara optimal dan memperoleh manfaat yang maksimal bagi perkembangan akademik, sosial, dan pribadi mereka.

3.3 Dampak Negatif Media Sosial

Dampak positif dan negatif media sosial pada dasarnya sangat bergantung pada bagaimana penggunaannya memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial dapat menjadi sarana yang sangat bermanfaat apabila digunakan secara bijak, misalnya untuk memperoleh informasi yang akurat, memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, serta mempererat hubungan sosial dengan orang lain tanpa terbatas oleh jarak dan waktu. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi media edukasi, promosi, dan pengembangan diri yang efektif di era digital saat ini. Namun demikian, di balik berbagai manfaat tersebut, media sosial juga memiliki potensi dampak negatif apabila disalahgunakan dalam pemanfaatannya. Penggunaan yang tidak bertanggung jawab, seperti menyebarkan berita bohong (hoaks), melakukan perundungan daring, atau mengakses konten yang tidak sesuai, dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Bahkan, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, menurunkan produktivitas, serta berdampak pada kesehatan mental dan sosial individu. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran, pengendalian diri, serta kemampuan untuk berpikir kritis dalam menyaring informasi yang diperoleh dari media sosial. Terutama bagi remaja sangat diperlukan pengawasan orang tua dalam menggunakan media sosial. Dengan demikian, setiap individu diharapkan mampu memanfaatkan media sosial secara tepat guna sehingga dampak positif yang dihasilkan dapat lebih besar dibandingkan dampak negatifnya (Fitri, 2017).

Berdasarkan penelitian menurut (Fitri, 2017) menyatakan bahwa remaja introvert yang lebih banyak menggunakan media sosial dalam pergaulan menyebabkan anti sosial yaitu cenderung tidak mau berinteraksi dengan teman nyata dan lebih banyak memilih untuk diam. Hal ini disebabkan karena media sosial menyediakan lingkup pergaulan yang lebih bebas dan luas tanpa harus mengetahui identitas serta tampak asli sang pemilik, dalam media sosial tidak ada batasan ruang, waktu dan dengan siapa mereka berkomunikasi di dunia maya, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dimanapun mereka berada tanpa harus tau identitas asli dan lengkap pemilik akun, hal ini tentunya dapat merusak moral remaja karena masih bimbang dalam melakukan keputusan.

Survei yang dilakukan pada remaja berusia 13–18 tahun menunjukkan bahwa sekitar 24 persen responden mengaku pernah menjadi target perundungan (bullying). Perundungan tersebut terjadi karena berbagai faktor, seperti jenis kelamin, orientasi seksual, ras, agama, kondisi disabilitas, maupun identitas gender. Fenomena ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami diskriminasi dan perlakuan tidak menyenangkan, baik di lingkungan sekolah, pergaulan sehari-hari, maupun di media sosial. Seiring dengan perkembangan teknologi digital, bentuk perundungan tidak lagi terbatas pada kontak langsung, tetapi juga dapat terjadi melalui komentar negatif, penghinaan, penyebaran informasi palsu, pelecehan verbal, hingga pengucilan secara daring atau biasa disebut (cyberbullying) (Cahyono, 2018).

Dampak dari perundungan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional korban, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri, memicu stres, kecemasan, rasa takut, kesepian, serta perasaan tidak berharga. Dalam jangka panjang, korban perundungan berisiko mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat

menghambat perkembangan sosial, akademik, dan psikologis mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sering mengalami perundungan cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, penurunan prestasi akademik, serta berkurangnya motivasi untuk berinteraksi dengan teman dan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut dapat menyebabkan korban menarik diri dari pergaulan dan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Selain berdampak pada individu, perundungan juga dapat menciptakan lingkungan sosial yang tidak sehat. Ketika perilaku perundungan dianggap sebagai hal yang biasa, budaya saling menghormati dan menghargai perbedaan akan semakin melemah. Oleh karena itu, pencegahan perundungan memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional dan membangun komunikasi yang terbuka dengan anak, sementara sekolah perlu menciptakan lingkungan belajar yang aman melalui kebijakan anti-perundungan dan program pendidikan karakter. Di sisi lain, masyarakat juga memiliki peran penting dalam menumbuhkan nilai-nilai toleransi, empati, dan penghormatan terhadap keberagaman.

Dalam konteks penggunaan media sosial, literasi digital menjadi salah satu langkah penting untuk mengurangi kasus perundungan. Remaja perlu dibekali pemahaman mengenai etika berkomunikasi di dunia digital, cara menggunakan media sosial secara bertanggung jawab, serta kemampuan untuk mengenali dan melaporkan tindakan perundungan yang mereka alami atau saksikan. Dengan adanya kerja sama dari berbagai pihak dan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental remaja, diharapkan angka perundungan dapat berkurang sehingga tercipta lingkungan yang lebih aman, nyaman, dan mendukung perkembangan generasi muda secara positif.

3.4 Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Media sosial telah menjadi salah satu sarana komunikasi dan penyebaran informasi yang paling dominan dalam kehidupan masyarakat modern. Kehadiran media sosial memungkinkan individu untuk memperoleh berbagai informasi secara cepat, berinteraksi dengan banyak orang, serta berbagi pengalaman dan pendapat tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu. Berbagai platform seperti Facebook, Instagram, X, dan aplikasi jejaring sosial lainnya telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Kemudahan akses melalui perangkat digital seperti telepon pintar membuat media sosial dapat digunakan oleh hampir semua kelompok usia, termasuk remaja. Remaja merupakan kelompok yang sangat aktif dalam menggunakan media sosial. Pada masa remaja, individu berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri, kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial, serta keinginan untuk membangun hubungan dengan teman sebaya. Oleh karena itu, media sosial menjadi sarana yang menarik bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan memperluas jaringan pertemanan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengakses media sosial setiap hari, bahkan beberapa di antaranya menghabiskan waktu berjam-jam untuk berinteraksi di dunia digital. Intensitas penggunaan yang tinggi ini menjadikan media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental mereka (Yasin et al., 2022).

Di satu sisi, media sosial memberikan banyak manfaat bagi remaja. Melalui media sosial, remaja dapat memperoleh informasi pendidikan, mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, serta berpartisipasi dalam komunitas yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. Media sosial juga dapat menjadi sarana untuk menjaga hubungan dengan keluarga dan teman, memperoleh dukungan sosial, serta meningkatkan kemampuan komunikasi. Selain itu, berbagai konten edukatif yang tersedia di media sosial dapat membantu remaja mengembangkan wawasan, kreativitas, dan keterampilan yang bermanfaat bagi perkembangan diri mereka. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Paparan terhadap kehidupan orang lain yang tampak lebih sempurna sering kali mendorong remaja untuk melakukan perbandingan sosial. Mereka dapat merasa iri, kurang percaya diri, atau tidak puas terhadap diri sendiri ketika melihat pencapaian, penampilan fisik, maupun gaya hidup yang ditampilkan oleh pengguna lain. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan yang dijalani.

Selain itu, penggunaan media sosial secara pasif, seperti hanya melihat unggahan orang lain tanpa berinteraksi secara aktif, diketahui dapat meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi sosial. Remaja yang terlalu sering menghabiskan waktu di media sosial juga berisiko mengalami gangguan pola tidur karena penggunaan perangkat digital hingga larut malam. Kurangnya waktu tidur dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kestabilan emosi, serta kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Masalah lain yang sering muncul adalah perundungan daring (cyberbullying). Berbeda dengan perundungan secara langsung, perundungan di media sosial dapat terjadi kapan saja dan menjangkau lebih banyak orang dalam waktu singkat. Komentar negatif, penghinaan, penyebaran rumor, maupun pelecehan secara daring dapat

memberikan tekanan psikologis yang besar bagi korban. Dampaknya dapat berupa stres, kecemasan, menurunnya harga diri, hingga terganggunya hubungan sosial dan prestasi akademik.

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berpotensi menimbulkan ketergantungan. Remaja yang terlalu bergantung pada media sosial cenderung merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses akun mereka atau ketika tidak mendapatkan respons yang diharapkan dari unggahan yang dibuat. Ketergantungan tersebut dapat mengurangi produktivitas, mengganggu aktivitas belajar, serta membatasi interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Media sosial dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara bijak dan seimbang, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan dan tanpa pengawasan. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital yang baik, pengelolaan waktu penggunaan media sosial, serta dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat agar remaja mampu memanfaatkan media sosial secara positif dan bertanggung jawab. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi sarana yang mendukung perkembangan remaja tanpa mengabaikan kesehatan mental mereka.

3.5 Dampak Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, terutama remaja. Kehadiran internet dan media sosial memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta menjalin hubungan sosial dengan lebih mudah dan cepat. Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan teknologi digital juga menimbulkan berbagai permasalahan sosial, salah satunya adalah cyberbullying. Cyberbullying merupakan tindakan perundungan yang dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, forum daring, permainan online, maupun platform internet lainnya. Tindakan ini dapat berupa penghinaan, penyebaran fitnah, ancaman, pelecehan, penyebaran foto atau video yang memalukan, hingga pengucilan seseorang secara sengaja di dunia maya. Berbeda dengan perundungan konvensional, cyberbullying dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, sehingga korban sering kali merasa sulit untuk menghindarinya. (Ni'mah, 2023)

Remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengalami cyberbullying karena mereka merupakan pengguna media sosial yang sangat aktif. Pada masa remaja, individu sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. Ketika mengalami cyberbullying, remaja dapat merasakan tekanan emosional yang berat karena komentar, hinaan, atau perlakuan negatif yang diterima dapat tersebar luas dan dilihat oleh banyak orang dalam waktu singkat. Dampak cyberbullying tidak hanya memengaruhi kehidupan sosial korban, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan mental mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa korban cyberbullying berisiko mengalami stres, kecemasan, rendah diri, kesepian, depresi, penurunan prestasi akademik, hingga gangguan psikologis lainnya. Oleh karena itu, cyberbullying menjadi salah satu isu penting yang perlu mendapat perhatian dari orang tua, guru, masyarakat, dan pemerintah agar tercipta lingkungan digital yang aman dan sehat bagi remaja.

3.5.1. Stres

Stres merupakan salah satu dampak psikologis yang paling sering dialami oleh remaja yang menjadi korban cyberbullying. Stres adalah respons fisik dan emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau situasi yang dianggap sulit untuk diatasi. Dalam kasus cyberbullying, korban sering menerima komentar negatif, hinaan, ejekan, atau ancaman secara berulang melalui media digital sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan. Remaja yang menjadi korban cyberbullying sering merasa bahwa mereka tidak memiliki tempat yang aman untuk menghindari perlakuan tersebut. Jika pada perundungan secara langsung korban masih dapat menghindari pelaku dengan menjauh dari lingkungan tertentu, pada cyberbullying serangan dapat terjadi kapan saja melalui telepon genggam atau media sosial yang mereka gunakan setiap hari. Kondisi ini membuat korban terus-menerus merasa tertekan dan berada dalam keadaan waspada. Korban cyberbullying juga sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain karena merasa malu atau takut mendapatkan perlakuan yang sama. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih memilih untuk menyendiri. Jika kondisi stres tidak segera ditangani, dampaknya dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan dan depresi.

3.5.2. Kecemasan

Kecemasan merupakan dampak lain yang sering muncul pada remaja yang menjadi korban cyberbullying. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut,

gelisah, dan tidak aman secara berlebihan terhadap suatu situasi. Pada korban cyberbullying, kecemasan biasanya muncul karena adanya ketidakpastian mengenai kapan serangan berikutnya akan terjadi serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Korban cyberbullying sering merasa takut membuka media sosial atau menggunakan perangkat digital karena khawatir akan menemukan pesan, komentar, atau unggahan yang bersifat menghina dan merendahkan diri mereka. Mereka juga dapat merasa cemas terhadap pandangan teman-teman, keluarga, maupun masyarakat setelah informasi negatif tentang dirinya tersebar di internet. Perasaan tersebut dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan terus memengaruhi kondisi psikologis korban. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai gejala, seperti jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, mudah panik, sulit tidur, mudah merasa lelah, dan sulit mengendalikan pikiran negatif. Dalam beberapa kasus, korban bahkan mengalami ketakutan yang berlebihan ketika harus berinteraksi dengan orang lain, baik secara langsung maupun melalui media digital. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial remaja dan mengurangi kepercayaan diri mereka. Selain berdampak pada kesehatan mental, kecemasan juga dapat memengaruhi prestasi akademik korban. Remaja yang mengalami kecemasan cenderung kesulitan fokus saat belajar, kurang aktif dalam kegiatan sekolah, dan enggan berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Akibatnya, kualitas hidup dan perkembangan diri mereka dapat terganggu.

3.5.3. Depresi

Dampak cyberbullying yang lain adalah depresi. Depresi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas sehari-hari. Remaja yang menjadi korban cyberbullying dapat mengalami depresi, terutama jika mereka merasa tidak mampu mengatasi situasi atau merasa terisolasi dari teman dan keluarga mereka. Depresi dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti mengganggu aktivitas sehari-hari, makan, dan tidur. Kondisi ini memerlukan perhatian medis yang serius. Depresi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas sehari-hari. Remaja yang menjadi korban cyberbullying dapat mengalami depresi, terutama jika mereka merasa tidak mampu mengatasi situasi atau merasa terisolasi dari teman dan keluarga mereka.

4. Bunuh Diri

Dampak cyberbullying yang paling serius adalah bunuh diri. Bunuh diri adalah tindakan yang sangat serius dan berbahaya yang dapat terjadi pada remaja yang menjadi korban cyberbullying. Remaja yang merasa putus asa dan tidak mampu mengatasi situasi mereka dapat berpikir untuk bunuh diri sebagai jalan keluar. Penyebabnya juga bisa karena remaja mengetahui bahwa banyak sekali orang yang bunuh diri karena putus asa, kemudian karena remaja masih dalam proses pencarian jati diri maka terpengaruh untuk melakukan hal tersebut. Penting untuk mengambil tindakan serius ketika remaja menunjukkan gejala bunuh diri. Memperoleh bantuan dari orang dewasa atau profesional medis dapat membantu mengatasi situasi tersebut.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Kehadiran media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti memudahkan komunikasi, memperluas akses informasi, mendukung proses pembelajaran, serta menjadi sarana untuk mengekspresikan diri dan membangun hubungan sosial. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan mental remaja. Salah satu dampak yang sering ditemukan adalah munculnya kecanduan media sosial. Kecanduan ini ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan hingga menghabiskan banyak waktu dan mengurangi keterlibatan dalam aktivitas yang lebih produktif. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung sulit mengendalikan diri, memiliki manajemen waktu yang kurang baik, serta merasa gelisah atau stres ketika tidak dapat mengakses media sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak bijak juga dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, gangguan interaksi sosial, serta dampak negatif akibat cyberbullying. Paparan komentar negatif, perundungan daring, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat menimbulkan tekanan emosional yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat mengganggu kemampuan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menjalani kehidupan secara sehat.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung. Remaja yang terlalu fokus pada dunia digital cenderung mengurangi komunikasi tatap muka dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Akibatnya, kepekaan sosial dan kemampuan bersosialisasi dapat mengalami penurunan. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijak, seimbang, dan bertanggung jawab. Peran orang tua, guru, serta lingkungan sekitar sangat penting dalam memberikan pengawasan, edukasi, dan pendampingan kepada remaja mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Dengan pengelolaan waktu yang baik serta peningkatan literasi digital, remaja dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana yang bermanfaat tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi alat yang mendukung perkembangan remaja secara positif sekaligus meminimalkan risiko dampak negatif terhadap kesehatan mental.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, A. S. (2018). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PERMASALAHAN SOSIAL ANAK. *Publiciana*, 11(1), 89–99. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v1i1.141>
- Fitri, S. (2017). DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF SOSIAL MEDIA TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL ANAK. *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 118–123. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i2.5>
- Ni'mah, S. A. (2023). PENGARUH CYBERBULLYING PADA KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Prosiding Seminar Sastra Budaya Dan Bahasa (SEBAYA)*, 3, 329–338.
- Yasin, R. A., Anjani, R., 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.