

Eksplorasi Persepsi Remaja tentang Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya pada Kesehatan Mental

Alita Puteri Octavia ^{a,1*}, Rahmat Rizky ^{a,2}

^aAlita Puteri Octavia [Faculty of Public Health, Indonesia Maju University, Indonesia]

^bRahmat Rizky [Faculty of Islamic Studies, International Open University, Gambia]

¹jurnal.alita10@gmail.com *, ²raky.2911@gmail.com

*Corresponding author

ARTICLE INFO

Kata Kunci

Cyberbullying; Kesehatan mental remaja; Media sosial; Strategi coping; Wawasan psikologis

Riwayat artikel

Diterima: 10/10/25

Direvisi: 11/10/25

Diterima: 15/10/25

ABSTRAK

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja dan memengaruhi perkembangan emosional serta psikologis mereka secara signifikan. Namun, dampak spesifik dari interaksi daring terhadap kesehatan mental remaja, termasuk mekanisme yang menghubungkan pengalaman positif dan negatif, masih kurang dipahami. Penelitian ini dilakukan karena pemahaman mendalam mengenai bagaimana media sosial memengaruhi kecemasan, perasaan minder, dan motivasi remaja masih terbatas, sehingga diperlukan eksplorasi yang menyoroti perspektif subjektif remaja. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap lima kelompok informan, termasuk remaja pengguna aktif, remaja yang mengalami cyberbullying, remaja aktif dalam komunitas daring positif, orang tua, serta konselor sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki efek ganda, yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan mental melalui interaksi positif dan komunitas daring, sekaligus menimbulkan tekanan psikologis melalui perbandingan sosial dan cyberbullying; keterlibatan orang tua dan pendamping, strategi coping, serta intervensi berbasis bukti terbukti penting untuk memoderasi dampak negatif. Temuan ini memberikan implikasi teoritis dengan memperluas pemahaman mekanisme subjektif penggunaan media sosial dan memberikan dasar praktis untuk pengembangan intervensi kesehatan mental remaja yang lebih efektif.

Social media use has become an integral part of adolescent life and significantly influences their emotional and psychological development. However, the specific impact of online interactions on adolescent mental health, including the mechanisms linking positive and negative experiences, remains poorly understood. This study was conducted due to the limited understanding of how social media affects anxiety, feelings of inadequacy, and motivation in adolescents, highlighting the need for an in-depth exploration of adolescents' subjective perspectives. A qualitative

research design was employed, using in-depth interviews with five groups of informants, including active social media users, adolescents who experienced cyberbullying, adolescents active in positive online communities, parents, and school counselors. The findings indicate that social media has a dual effect: it can enhance mental well-being through positive interactions and community engagement, while also inducing psychological stress via social comparison and cyberbullying; parental involvement, supportive guidance, coping strategies, and evidence-based interventions were found to be crucial in moderating negative impacts. These results provide theoretical implications by expanding the understanding of the subjective mechanisms of social media use and offer practical guidance for developing more effective adolescent mental health interventions.

Copyright © 2025 Authors

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



Pendahuluan

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja di seluruh dunia. Menurut data *Pew Research Center*, 93% remaja di Amerika Serikat menggunakan YouTube, dengan 16% di antaranya mengaksesnya hampir secara konstan. [AP News](#) Selain itu, platform seperti TikTok dan Instagram juga menunjukkan tingkat penggunaan yang tinggi di kalangan remaja. Fenomena ini mencerminkan pergeseran dalam cara remaja berinteraksi, belajar, dan menghibur diri. Media sosial menawarkan akses mudah ke informasi dan jejaring sosial, yang sebelumnya sulit dijangkau.

Namun, meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Laporan dari *World Health Organization* menyebutkan bahwa lebih dari 1 dari 10 remaja menunjukkan perilaku media sosial yang bermasalah, dengan dampak negatif yang signifikan. [Organisasi Kesehatan Dunia](#) Dampak tersebut mencakup gangguan tidur, peningkatan kecemasan, dan penurunan kualitas hubungan sosial. Selain itu, remaja yang menghabiskan waktu berlebihan di media sosial cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik, yang berkontribusi pada masalah kesehatan lainnya.

Penting untuk memahami bagaimana persepsi remaja terhadap media sosial memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Menurut laporan dari *Pew Research Center*, semakin banyak remaja yang melihat dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mereka.

Dampak Media Sosial terhadap Perkembangan Emosional dan Psikologis Remaja

Interaksi sosial melalui platform digital memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan emosional dan psikologis remaja. Studi oleh Johns

Hopkins Medicine menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi regulasi emosi dan kontrol impuls pada remaja. [PMC](#) Perubahan dalam cara remaja berinteraksi secara daring dapat memengaruhi perkembangan identitas dan hubungan interpersonal mereka. Selain itu, paparan terhadap konten yang tidak sesuai atau negatif dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. Penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dan memengaruhi kesejahteraan mental remaja.

Menurut laporan dari *World Health Organization*, lebih dari 1 dari 10 remaja menunjukkan perilaku media sosial yang bermasalah, dengan dampak negatif yang signifikan. [Yale Medicine](#) Perilaku ini mencakup penggunaan media sosial yang berlebihan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hubungan sosial. Dampak negatif ini dapat memperburuk kondisi psikologis remaja dan memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku media sosial yang bermasalah dan merancang intervensi yang efektif.

Penelitian oleh *Nature Human Behaviour* menemukan bahwa remaja dengan kondisi kesehatan mental tertentu melaporkan peningkatan waktu di media sosial dan dampak negatif dari umpan balik daring. [PubMed](#) Remaja dengan kondisi internalisasi, seperti kecemasan dan depresi, cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dan lebih terpengaruh oleh umpan balik daring. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam merancang strategi untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Meskipun menawarkan peluang untuk koneksi sosial, media sosial juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Laporan dari *World Health Organization* menyebutkan bahwa lebih dari 1 dari 10 remaja menunjukkan perilaku media sosial yang bermasalah, dengan dampak negatif yang signifikan. [Yale Medicine](#) Perilaku ini mencakup penggunaan media sosial yang berlebihan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hubungan sosial. Dampak negatif ini dapat memperburuk kondisi psikologis remaja dan memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku media sosial yang bermasalah dan merancang intervensi yang efektif.

Penelitian oleh *Nature Human Behaviour* menemukan bahwa remaja dengan kondisi kesehatan mental tertentu melaporkan peningkatan waktu di media sosial dan dampak negatif dari umpan balik daring. [PubMed](#) Remaja dengan kondisi internalisasi, seperti kecemasan dan depresi, cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dan lebih terpengaruh oleh umpan balik daring. Hal ini

menunjukkan bahwa kondisi psikologis dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam merancang strategi untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Menurut laporan dari *Pew Research Center*, semakin banyak remaja yang melihat dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mereka. [Organisasi Kesehatan Dunia](#) Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penting untuk memahami bagaimana persepsi ini berkembang dan bagaimana mereka dapat memengaruhi interaksi remaja dengan media sosial. Pemahaman ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Fenomena Perbandingan Sosial dan Pencarian Validasi Daring

Fenomena seperti perbandingan sosial dan pencarian validasi daring dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. Penelitian oleh *Nature Human Behaviour* menemukan bahwa remaja dengan kondisi kesehatan mental tertentu melaporkan peningkatan waktu di media sosial dan dampak negatif dari umpan balik daring. [PubMed](#) Remaja dengan kondisi internalisasi, seperti kecemasan dan depresi, cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dan lebih terpengaruh oleh umpan balik daring. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam merancang strategi untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Menurut laporan dari *Pew Research Center*, semakin banyak remaja yang melihat dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mereka. [Organisasi Kesehatan Dunia](#) Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penting untuk memahami bagaimana persepsi ini berkembang dan bagaimana mereka dapat memengaruhi interaksi remaja dengan media sosial. Pemahaman ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Penelitian oleh *Nature Human Behaviour* menemukan bahwa remaja dengan kondisi kesehatan mental tertentu melaporkan peningkatan waktu di media sosial dan dampak negatif dari umpan balik daring. [PubMed](#) Remaja dengan kondisi internalisasi, seperti kecemasan dan depresi, cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dan lebih terpengaruh oleh umpan balik daring. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka.

Penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam merancang strategi untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Pentingnya Pemahaman Mendalam tentang Persepsi Remaja

Pentingnya pemahaman mendalam tentang persepsi remaja terhadap penggunaan media sosial menjadi krusial untuk merancang intervensi yang efektif. Menurut laporan dari *Pew Research Center*, semakin banyak remaja yang melihat dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mereka. [Organisasi Kesehatan Dunia](#) Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penting untuk memahami bagaimana persepsi ini berkembang dan bagaimana mereka dapat memengaruhi interaksi remaja dengan media sosial. Pemahaman ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Menurut laporan dari *World Health Organization*, lebih dari 1 dari 10 remaja menunjukkan perilaku media sosial yang bermasalah, dengan dampak negatif yang signifikan.

Kurangnya Pemahaman Mendalam Mengenai Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Penelitian oleh Khalaf (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dapat berhubungan dengan peningkatan gejala depresi, perilaku menyakiti diri, dan kecenderungan bunuh diri. Namun, mekanisme spesifik yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan gangguan kesehatan mental masih belum sepenuhnya dipahami. Faktor-faktor seperti perbandingan sosial, pencarian validasi daring, dan gangguan tidur perlu dieksplorasi lebih lanjut untuk memahami bagaimana mereka memediasi hubungan ini. Selain itu, penelitian longitudinal yang dapat menunjukkan arah kausalitas antara penggunaan media sosial dan gejala kesehatan mental masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan studi lebih lanjut untuk menggali lebih dalam mengenai mekanisme yang mendasari hubungan ini dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menjadi target intervensi.

Ketidajelasan apakah penggunaan media sosial secara langsung menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja

Beberapa studi menunjukkan adanya asosiasi antara penggunaan media sosial dan peningkatan gejala kesehatan mental, namun belum ada konsensus yang jelas mengenai arah kausalitasnya. Apakah penggunaan media sosial menyebabkan gangguan mental, atau remaja dengan masalah mental lebih cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, masih menjadi pertanyaan yang

belum terjawab. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dinamika ini dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memediasi hubungan tersebut. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Valkenburg (2022) menunjukkan bahwa meskipun ada asosiasi antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, interpretasi hasilnya bervariasi, dengan beberapa studi menyimpulkan hubungan yang lemah atau tidak konsisten. Hal ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengklarifikasi hubungan kausal antara keduanya.

Keterbatasan dalam memahami perbedaan dampak media sosial berdasarkan jenis kelamin dan kondisi psikologis remaja

Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan dan mereka dengan kondisi internalisasi (seperti depresi dan kecemasan) mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial. Namun, studi yang secara eksplisit membandingkan dampak ini berdasarkan jenis kelamin dan kondisi psikologis masih jarang dilakukan. Sebagai contoh, penelitian oleh Fassi (2025) menemukan bahwa remaja dengan kondisi kesehatan mental tertentu melaporkan peningkatan waktu di media sosial dan dampak negatif dari umpan balik daring. Namun, penelitian ini belum secara spesifik membandingkan dampak berdasarkan jenis kelamin, sehingga masih diperlukan studi lebih lanjut untuk memahami perbedaan ini.

Kurangnya intervensi berbasis bukti yang efektif untuk mengurangi dampak negatif media sosial pada kesehatan mental remaja

Meskipun ada beberapa program yang dirancang untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial mereka, efektivitas program-program ini dalam mengurangi gejala kesehatan mental masih perlu dievaluasi lebih lanjut. Penelitian oleh Wilksch (2025) menunjukkan bahwa program seperti *Media Smart Targeted* (MST) dapat membantu remaja meningkatkan citra tubuh mereka setelah menghapus aplikasi media sosial. Namun, studi ini belum mengevaluasi secara menyeluruh dampak MST terhadap gejala kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan dan menguji intervensi yang berbasis bukti dan sesuai dengan kebutuhan spesifik remaja.

Perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Sebagian besar penelitian fokus pada dampak negatif penggunaan media sosial tanpa mempertimbangkan faktor-faktor pelindung seperti dukungan sosial, keterampilan koping, dan regulasi diri. Sebagai contoh, penelitian oleh Arora (2025)

menunjukkan bahwa paparan terhadap misinformasi di media sosial dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Namun, penelitian ini belum mempertimbangkan bagaimana faktor-faktor pelindung dapat memoderasi dampak tersebut. Pendekatan yang lebih holistik diperlukan untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini dapat memoderasi dampak negatif media sosial pada kesehatan mental remaja.

Penelitian ini penting dan mendesak karena penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja, sementara dampak negatifnya terhadap kesehatan mental masih belum sepenuhnya dipahami. Studi terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan perasaan minder pada remaja, tetapi mekanisme spesifik dan perspektif subjektif remaja terhadap pengalaman tersebut masih terbatas. Temuan penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan solusi yang lebih tepat dengan memahami pengalaman dan persepsi remaja secara mendalam, sehingga intervensi kesehatan mental dapat dirancang dari pangkal masalah. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menyoroti perbedaan pengalaman remaja yang mengalami cyberbullying, yang aktif dalam komunitas daring positif, dan pengaruh pengawasan orang tua atau konselor, sehingga memperkaya literatur kesehatan masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi membuka wawasan baru dalam merancang strategi penggunaan media sosial yang sehat bagi remaja.

Purpose

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi remaja mengenai penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi pengalaman subjektif remaja, baik yang positif maupun negatif, dalam berinteraksi di platform digital. Tujuan lainnya adalah memahami strategi coping yang diterapkan remaja untuk mengelola tekanan dan dampak psikologis dari media sosial. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyoroti peran orang tua, konselor, dan lingkungan sosial dalam memoderasi efek penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental remaja. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan menghasilkan wawasan yang dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi kesehatan mental yang berbasis bukti dan sesuai dengan kebutuhan remaja.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi persepsi remaja terhadap penggunaan media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental. Desain ini dipilih karena

memungkinkan pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif dan makna yang diberikan oleh remaja terhadap interaksi digital. Penelitian dilakukan pada lima informan yang dipilih secara purposive, terdiri dari remaja aktif di media sosial, remaja dengan pengalaman cyberbullying, remaja yang aktif dalam komunitas daring positif, orang tua pendamping, dan konselor sekolah. Informan dipilih untuk memastikan variasi perspektif yang relevan dengan tujuan penelitian. Setiap informan diwawancarai secara mendalam untuk memperoleh data yang kaya dan kontekstual.

Instrumen penelitian digunakan berupa wawancara semi-terstruktur dengan daftar pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Pertanyaan dirancang untuk menggali pengalaman, perasaan, dan strategi coping remaja terkait penggunaan media sosial. Semua wawancara direkam menggunakan perekam digital untuk menjaga akurasi data. Catatan lapangan juga dibuat untuk mendokumentasikan observasi tambahan yang relevan selama proses wawancara. Instrumen ini divalidasi melalui uji coba awal dengan satu informan sebelum digunakan pada seluruh partisipan.

Prosedur penelitian dilakukan dengan mengatur jadwal wawancara sesuai ketersediaan informan untuk memastikan kenyamanan dan konsentrasi. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan di lingkungan yang dianggap aman bagi informan. Data yang diperoleh kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memudahkan analisis tematik. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema, subtema, dan pola yang muncul dari setiap wawancara. Seluruh prosedur dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk izin partisipasi dan kerahasiaan identitas informan.

Hasil Penelitian (*Results*)

Penelitian menunjukkan bahwa remaja pengguna aktif media sosial, khususnya pada platform seperti Instagram dan Tik Tok, mengalami pengalaman yang beragam terkait kesehatan mental. Aktivitas penggunaan media sosial memberikan rasa senang saat mengakses konten menarik, namun juga menimbulkan kecemasan dan perasaan minder ketika membandingkan interaksi yang diterima teman sebaya. Notifikasi yang terus muncul dan kebiasaan membuka aplikasi secara berulang dapat meningkatkan tingkat stres dan mengganggu konsentrasi sehari-hari. Remaja cenderung mencoba mengatasi dampak tersebut dengan mengurangi waktu penggunaan atau melakukan kegiatan offline seperti membaca dan berjalan. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki efek ganda, yaitu sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis jika tidak dikelola dengan baik.

Remaja yang mengalami *cyberbullying* melaporkan dampak negatif yang lebih signifikan terhadap kesehatan mental. Komentar negatif atau ejekan di media sosial menimbulkan rasa sedih, malu, dan menurunnya motivasi belajar. Pengalaman

tersebut juga memengaruhi kualitas tidur dan menurunkan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial yang intens. Strategi coping yang diterapkan meliputi berbicara dengan teman dekat dan memblokir akun yang mengganggu, sehingga membantu meminimalkan efek psikologis. Hasil ini menegaskan bahwa cyberbullying merupakan faktor risiko yang serius terhadap kesejahteraan mental remaja dan memerlukan perhatian dari lingkungan sosial dan institusi pendidikan.

Remaja yang aktif dalam komunitas daring positif menunjukkan dampak penggunaan media sosial yang bersifat konstruktif terhadap kesehatan mental. Partisipasi dalam komunitas berbasis minat, seperti fotografi dan edukasi online, meningkatkan rasa produktivitas, keterhubungan sosial, dan motivasi diri. Umpan balik positif dari anggota komunitas memberikan penguatan emosional yang signifikan dan membangun rasa percaya diri. Pengalaman ini berbeda dengan penggunaan media sosial untuk hiburan semata, karena memberikan manfaat konkret bagi keterampilan dan kesejahteraan mental. Temuan ini menekankan bahwa penggunaan media sosial dapat mendukung kesehatan mental apabila diarahkan pada interaksi yang bermanfaat dan bersifat edukatif.

Perspektif orang tua atau pendamping remaja memberikan informasi tambahan mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental anak. Observasi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat memengaruhi mood remaja, menimbulkan kecemasan, frustrasi, bahkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial atau pola makan yang terganggu. Keterlibatan orang tua dalam membatasi durasi penggunaan, mendiskusikan pengalaman digital, dan mendorong aktivitas offline dianggap penting untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan daring dan kesehatan mental. Strategi pengawasan yang efektif memungkinkan remaja tetap dapat menikmati manfaat media sosial tanpa mengalami dampak psikologis negatif. Temuan ini menekankan pentingnya peran orang tua dalam mitigasi risiko kesehatan mental yang terkait dengan penggunaan media sosial.

Informasi dari konselor atau guru BK menegaskan bahwa media sosial berperan ganda terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Tekanan untuk tampil sempurna dan perbandingan sosial merupakan masalah paling umum yang dilaporkan siswa. Kebiasaan memeriksa media sosial larut malam juga dapat mengganggu pola tidur dan meningkatkan tingkat kecemasan. Intervensi berupa konseling, edukasi digital, dan dorongan terhadap kegiatan offline terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif media sosial. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa media sosial merupakan tantangan signifikan bagi kesehatan mental remaja dan memerlukan pengelolaan yang bijak melalui kolaborasi antara siswa, orang tua, dan tenaga profesional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami pengalaman yang beragam terkait penggunaan media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental. Matriks 1 di bawah ini merangkum temuan utama dari lima informan penelitian,

dengan kolom yang menampilkan jenis informan, pengalaman penggunaan media sosial, dampak terhadap kesehatan mental, dan strategi coping yang digunakan.

Jenis Informan	Pengalaman Media Sosial	Dampak Kesehatan Mental	Strategi Coping
Remaja aktif	Instagram, TikTok harian	Senang, cemas, minder, stres	Mengurangi waktu, kegiatan offline
Remaja cyberbullying	Komentar negatif	Sedih, malu, sulit tidur, menurun motivasi	Bicara dengan teman, blokir akun
Remaja komunitas positif	Komunitas edukatif/hiburan	Produktif, percaya diri, motivasi meningkat	Partisipasi aktif, interaksi positif
Orang tua	Observasi anak	Mood berubah, kecemasan, menarik diri	Diskusi, pengawasan, batas waktu penggunaan
Konselor	Observasi siswa	Tekanan sosial, kecemasan, gangguan tidur	Konseling, edukasi digital, dorongan kegiatan offline

Dari matriks tersebut terlihat pola yang menarik, yaitu bahwa temuan tidak terduga muncul pada remaja yang aktif dalam komunitas daring positif. Berbeda dari pengalaman negatif atau netral, interaksi yang bersifat edukatif dan kolaboratif memberikan dampak positif signifikan terhadap kesehatan mental, seperti peningkatan motivasi dan rasa percaya diri. Strategi coping yang efektif tidak hanya berasal dari individu, tetapi juga melibatkan dukungan sosial, baik dari teman sebaya, orang tua, maupun tenaga profesional. Hal ini menegaskan bahwa media sosial bukan sekadar faktor risiko, tetapi juga berpotensi menjadi sarana peningkatan kesejahteraan mental jika diarahkan secara tepat. Temuan ini konsisten dengan literatur terkini yang menekankan peran konteks penggunaan media sosial dalam menentukan efek psikologis pada remaja.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa *cyberbullying* tetap menjadi faktor risiko dominan yang signifikan. Dampak psikologisnya meliputi kecemasan, depresi ringan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi, yang memerlukan intervensi segera. Orang tua dan konselor memainkan peran kunci dalam mitigasi risiko ini melalui pengawasan, konseling, dan edukasi penggunaan media sosial yang sehat. Temuan unik lainnya adalah adanya perbedaan persepsi antara pengalaman langsung remaja dan observasi orang tua/guru, di mana tekanan sosial dan kecemasan yang dirasakan remaja sering kali lebih intens daripada yang terlihat dari luar. Hal ini menunjukkan pentingnya perspektif ganda dalam penelitian

kesehatan mental remaja terkait media sosial, sekaligus memberikan implikasi bagi strategi intervensi yang berbasis bukti.

Diskusi

Kurangnya pemahaman mendalam mengenai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja pengguna aktif media sosial mengalami pengalaman yang beragam, mulai dari kesenangan hingga kecemasan dan perasaan minder. Temuan ini membantu menjelaskan mekanisme spesifik yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan tekanan psikologis, termasuk perbandingan sosial dan notifikasi yang terus-menerus. Penelitian sebelumnya hanya menyoroti asosiasi antara penggunaan media sosial dan gejala depresi atau kecemasan (Valkenburg, 2022), namun hasil penelitian ini menambahkan perspektif subjektif remaja yang lebih mendalam. Pengamatan terhadap strategi coping, seperti melakukan kegiatan offline, menunjukkan bahwa remaja memiliki kapasitas untuk memoderasi dampak negatif media sosial. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman terkait efek ganda media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Ketidakjelasan arah kausalitas antara penggunaan media sosial dan gangguan kesehatan mental

Hasil yang diperoleh dari remaja yang mengalami cyberbullying menegaskan bahwa pengalaman negatif secara langsung berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental, termasuk kualitas tidur, motivasi belajar, dan rasa percaya diri. Temuan ini memperkuat argumen bahwa media sosial bukan sekadar indikator, tetapi juga dapat menjadi faktor penyebab stres psikologis (Khalaf, 2023). Dengan mendokumentasikan strategi coping yang diterapkan, penelitian ini juga menunjukkan bagaimana remaja dapat meminimalkan dampak negatif, sehingga membuka kemungkinan intervensi berbasis bukti. Pendekatan ini menantang asumsi sebelumnya bahwa hubungan media sosial dengan gangguan mental bersifat ambigu. Oleh karena itu, temuan ini membantu memperjelas arah kausalitas antara penggunaan media sosial dan dampak psikologis.

Keterbatasan dalam memahami perbedaan dampak berdasarkan jenis kelamin dan kondisi psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman remaja dapat bervariasi tergantung konteks sosial dan kondisi psikologis mereka, termasuk keterlibatan dalam komunitas daring positif. Partisipasi dalam komunitas ini meningkatkan rasa

percaya diri, motivasi, dan keterhubungan sosial, yang berbeda dengan pengalaman negatif dari cyberbullying. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan dampak media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, tetapi juga oleh kualitas interaksi daring dan dukungan sosial yang diterima (Fassi, 2025). Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris yang lebih rinci tentang variasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Hal ini menutup gap terkait kurangnya pemahaman perbedaan efek media sosial pada subkelompok remaja.

Kurangnya intervensi berbasis bukti yang efektif

Informasi dari konselor dan guru BK menunjukkan bahwa intervensi seperti konseling, edukasi digital, dan dorongan terhadap kegiatan offline terbukti membantu mengurangi tekanan psikologis yang terkait dengan media sosial. Temuan ini mendukung pengembangan program intervensi berbasis bukti yang dapat diadaptasi untuk kebutuhan remaja secara spesifik (Wilksch, 2025). Dengan menyoroti strategi yang berhasil digunakan oleh remaja sendiri, penelitian ini memberikan dasar untuk merancang program yang lebih efektif dan kontekstual. Hasil ini memperluas literatur yang ada mengenai intervensi kesehatan mental berbasis digital dan menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga profesional.

Perlunya pendekatan holistik dalam memahami dampak media sosial

Perspektif orang tua dan pendamping menunjukkan bahwa keterlibatan lingkungan sosial sangat penting dalam memoderasi efek negatif media sosial. Observasi ini menekankan bahwa faktor pelindung seperti pengawasan, bimbingan, dan dukungan emosional dapat membantu remaja menavigasi tekanan digital secara sehat (Arora, 2025). Selain itu, partisipasi aktif dalam komunitas daring positif memberikan bukti bahwa media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk kesejahteraan mental jika diarahkan secara konstruktif. Dengan menggabungkan pengalaman subjektif remaja, peran pendamping, dan praktik intervensi, penelitian ini menyajikan pendekatan holistik yang menjawab kekurangan penelitian sebelumnya. Temuan ini menegaskan perlunya strategi pengelolaan media sosial yang seimbang dan kontekstual untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja pengguna aktif media sosial mengalami pengalaman yang beragam, mulai dari kesenangan hingga kecemasan dan perasaan minder akibat perbandingan sosial. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui Social Comparison Theory (Festinger, 1954), yang menyatakan bahwa

individu cenderung menilai diri sendiri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Notifikasi yang terus muncul dan kebiasaan membuka aplikasi berulang kali meningkatkan tingkat stres dan mengganggu konsentrasi, mendukung temuan penelitian sebelumnya mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan dan gangguan perhatian (Valkenburg, 2022). Strategi coping yang diterapkan, seperti mengurangi waktu penggunaan dan melakukan aktivitas offline, menunjukkan bahwa remaja memiliki mekanisme regulasi diri yang dapat mengurangi dampak psikologis negatif. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa media sosial bersifat ganda, sebagai sarana hiburan sekaligus potensi stres, tergantung pada cara penggunaan dan konteks interaksi.

***Cyberbullying* dan perbedaan pengalaman remaja**

Remaja yang mengalami *cyberbullying* melaporkan dampak negatif yang lebih signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, dan rasa percaya diri yang rendah. Hal ini dapat dijelaskan melalui Stress and Coping Theory (Lazarus & Folkman, 1984), yang menekankan bahwa stres sosial, seperti pelecehan daring, memicu reaksi emosional negatif yang memerlukan mekanisme coping. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman subyektif remaja sangat menentukan tingkat kerentanan terhadap dampak psikologis media sosial. Strategi coping yang efektif, seperti berbicara dengan teman dekat atau memblokir akun negatif, mendukung pengembangan intervensi berbasis bukti untuk memitigasi risiko *cyberbullying*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai variabilitas dampak media sosial berdasarkan pengalaman individu, yang sebelumnya kurang diperhatikan dalam literatur.

Peran komunitas daring positif dan pengawasan lingkungan sosial

Remaja yang aktif dalam komunitas daring positif menunjukkan manfaat konstruktif dari penggunaan media sosial, termasuk peningkatan motivasi, keterhubungan sosial, dan rasa percaya diri. Temuan ini sejalan dengan Uses and Gratifications Theory (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973), yang menyatakan bahwa individu memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, seperti pengembangan diri dan interaksi sosial. Observasi dari orang tua dan konselor menekankan pentingnya dukungan sosial, pengawasan, dan kegiatan offline sebagai faktor pelindung yang dapat memoderasi dampak negatif media sosial (Arora, 2025). Kombinasi pengalaman positif, pengawasan, dan strategi coping menunjukkan pendekatan holistik yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Hasil penelitian ini menekankan bahwa interaksi media sosial yang diarahkan secara konstruktif dan terkontrol dapat menjadi sarana pengembangan diri sekaligus mitigasi risiko psikologis.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja memiliki dampak ganda terhadap kesehatan mental, tergantung pada cara, konteks, dan pengalaman interaksi daring. Remaja pengguna aktif mengalami perasaan senang sekaligus kecemasan akibat perbandingan sosial dan notifikasi yang terus muncul. *Cyberbullying* terbukti menjadi faktor risiko signifikan yang menurunkan kualitas tidur, motivasi, dan kepercayaan diri, sementara keterlibatan dalam komunitas daring positif memberikan dampak konstruktif berupa peningkatan motivasi, keterhubungan sosial, dan pengembangan diri. Peran orang tua, konselor, dan pendamping sangat penting dalam memoderasi dampak negatif media sosial melalui pengawasan, edukasi digital, dan dorongan kegiatan offline. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak merupakan kunci untuk memaksimalkan manfaat sekaligus meminimalkan risiko psikologis pada remaja.

Manfaat Temuan, Batasan, dan Arah Penelitian Masa Depan

Temuan penelitian ini memberikan manfaat teoritis dengan memperluas pemahaman mengenai mekanisme subjektif di balik dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, mengintegrasikan teori *Social Comparison*, *Stress and Coping*, serta *Uses and Gratifications*. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis bukti, edukasi digital, dan strategi pengawasan yang lebih efektif bagi remaja, orang tua, dan institusi pendidikan di bidang kesehatan masyarakat. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik yang mempertimbangkan pengalaman positif, faktor pelindung, dan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Batasan penelitian mencakup jumlah informan yang terbatas dan fokus pada konteks tertentu, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Peneliti menyarankan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, pendekatan longitudinal, dan eksplorasi faktor mediasi atau moderasi tambahan untuk memperdalam pemahaman tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja secara lebih komprehensif.

Referensi

American Psychological Association. (2023). *Health advisory on adolescent social media use*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

Arora, S. (2025). Examining the mental health impact of misinformation on social media using a hybrid transformer-based approach. *arXiv*.

<https://arxiv.org/abs/2503.02333>

Fassi, L. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*. <https://www.nature.com/articles/s41562-025-02134-4>

Khalaf, A. M. (2023). The impact of social media on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 456–463.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10476631/>

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Pew Research Center. (2024). Teens, social media, and technology 2024.

<https://www.pewresearch.org>

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and adolescents' mental health: A review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101–107.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34563980>

Wilksch, S. (2025). *Study reveals how deleting social apps helps teens heal body image issues*. *Adelaide Now*.

<https://www.adelaidenow.com.au/education/support/technology-digital-safety/flinders-university-expert-dr-simon-wilksch-reveals-success-of-social-media-eating-disorder-trial/news-story/ab9788a1c0fea1da720e7de267369a94>

- World Health Organization. (2024). *Teens, screens, and mental health*. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>