

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital: Tinjauan Kepustakaan

Yonel Oktapianus¹

¹ Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

Correspondence E-mail: yonelokta@gmail.com*

Abstract. *This study aims to comprehensively review academic literature that discusses the effects of technological advancement on adolescent mental health in the digital era. A literature review method was employed by collecting data from Google Scholar, the National Journal Portal (PNJ), and academic institutional repositories relevant to this research topic. The analyzed literature focuses on the influence of technological development, particularly social media, on mental health conditions. The findings indicate that rapid digital technological growth has a substantial impact on adolescent mental health, especially related to social media engagement. While social media provides positive contributions, it also poses negative risks for adolescents, primarily due to insufficient parental monitoring and limited digital literacy. The results of this study are expected to offer new educational insights for adolescents regarding the beneficial and adverse implications of social media use.*

Keywords: *Impact, Social Media, Mental Health, Adolescents*

Abstrak. Kajian ini bertujuan untuk menelaah berbagai sumber literatur yang membahas pengaruh perkembangan teknologi terhadap kesehatan mental remaja pada era digital. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pengumpulan data melalui Google Scholar, Portal Jurnal Nasional (PNJ), serta repositori institusi akademik yang relevan. Literatur yang dianalisis berfokus pada dampak kemajuan teknologi, khususnya media sosial, terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa percepatan perkembangan teknologi digital memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Meskipun media sosial memberikan manfaat positif, penggunaannya juga menimbulkan berbagai dampak negatif yang dipengaruhi oleh kurangnya pengawasan orang tua dan rendahnya tingkat literasi digital di kalangan remaja. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber edukasi baru bagi remaja terkait dampak penggunaan media sosial secara positif maupun negatif.

Kata kunci: Dampak, Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang berkembang pesat dan semakin kompleks telah mengubah pola interaksi masyarakat. Saat ini, individu tidak hanya melakukan hubungan sosial secara langsung, tetapi juga mampu berinteraksi secara tidak langsung melalui berbagai perangkat teknologi yang semakin canggih. Perkembangan teknologi telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari karena beragam aktivitas masyarakat dapat dilakukan secara

lebih praktis dan efisien berkat inovasi teknologi tersebut (Yustri Mei Mendrofa & Hura, 2023).

Aisyah dalam (Sakti & Mesra, 2024) menjelaskan bahwa interaksi sosial mencakup hubungan antarmanusia, baik antarindividu, antarkelompok, maupun antara individu dengan kelompok sosial. Sejalan dengan hal tersebut, Adi dalam (Sakti & Mesra, 2024) menegaskan bahwa komunikasi dan relasi sosial merupakan elemen penting dalam memperkuat ikatan sosial. Anisa dalam (Yasin et al., 2022) menyatakan bahwa komunikasi merupakan bentuk interaksi paling mendasar yang memungkinkan manusia memenuhi kebutuhan sosialnya, termasuk mengenal orang lain dan memahami berbagai informasi.

Salah satu bentuk nyata dari perkembangan teknologi dalam bidang komunikasi adalah hadirnya media sosial. Kehadiran media sosial membawa perubahan signifikan dalam tatanan kehidupan masyarakat. Media sosial kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, khususnya di kalangan remaja. Data menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok pengguna aktif media sosial melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan lainnya yang digunakan untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta memperoleh hiburan (Permatasari, 2024).

Media sosial memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja di berbagai negara. Dengan dukungan kemajuan teknologi dan kemudahan akses, remaja dapat dengan cepat terhubung dengan teman sebaya, membagikan pengalaman, dan memperoleh berbagai informasi. Secara umum, media sosial berfungsi untuk memperluas jaringan interaksi sosial, membangun komunikasi dua arah, serta membentuk citra diri atau **personal branding**. Namun demikian, penggunaan media sosial juga menimbulkan kekhawatiran terkait dampak negatifnya terhadap kesehatan mental remaja (Afrilia, 2025).

Kelly et al. (2018) dalam (Tarinje et al., 2024) mengemukakan bahwa meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, penggunaannya juga berpotensi menimbulkan dampak negatif. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari memiliki risiko gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi, terutama terkait masalah internalisasi dan citra diri. Bashir dan Bhat (2017) menambahkan bahwa dampak negatif tersebut dipengaruhi oleh durasi penggunaan serta kualitas interaksi dan komunikasi yang berlangsung secara daring.

Kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan individu mencapai perkembangan fisik, intelektual, dan emosional secara optimal serta mampu berfungsi secara harmonis dengan lingkungan sosial. Individu dengan kesehatan mental yang baik ditandai oleh kemampuan mengendalikan diri, berpikir rasional, menunjukkan empati, serta memiliki sikap hidup yang positif dan bahagia (Lestarina, 2021).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital berpengaruh terhadap tingkat kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan kajian mendalam

mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja. Studi kepustakaan dipilih sebagai pendekatan yang tepat untuk mengkaji serta mengintegrasikan temuan-temuan penelitian sebelumnya.

Penelitian ini difokuskan pada pemahaman pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan wawasan dan edukasi baru bagi remaja mengenai dampak positif dan negatif penggunaan media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Proses penelitian dilakukan melalui tahapan pengumpulan data yang bersumber dari berbagai referensi ilmiah. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi, yaitu dengan menelaah dan mengkaji data yang relevan dengan topik penelitian yang diperoleh dari situs daring penyedia jurnal dan artikel ilmiah. Data dikumpulkan melalui Google Scholar, Portal Jurnal Nasional, serta repositori akademik. Literatur yang dianalisis berfokus pada dampak perkembangan teknologi, khususnya media sosial, terhadap kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah literatur dari berbagai sumber, seperti Google Scholar, Portal Jurnal Nasional (PNJ), dan repositori institusi akademik, penelitian ini mengidentifikasi beragam dampak perkembangan teknologi, terutama media sosial, terhadap kesehatan mental remaja di era digital.

Table 1.1 Temuan Artikel yang Relevan dengan Penelitian

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Rhaina Al Yasin, Raden Roro Kirani, Annisa Anjani, Salwa Salsabil, Tania Rahmayanti, Rizki Amalia	Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: A Systematic Review (Yasin et al., 2022)	<i>Sudi Literatur</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan remaja dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, semakin kecil pula kemungkinan terjadinya dampak yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja
2.	Cindy Afrilia	Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan	Pendekatan Holistik (Penyuluhan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial menawarkan

		Mental Remaja Tantangan Dan Solusi (Afrilia., 2025)	dan edukasi, pembatasan waktu layer, pelatihan literasi digital, dukungan emosional dan social, partisipasi orang tua dan pendidik, pengembang an kebijakan, evaluasi dan penyesuaian kolaborasi lintas sektor)	kesempatan yang luas untuk menjalin interaksi sosial dan memperkuat konektivitas, namun juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja apabila penggunaannya tidak dilakukan secara bijak
3.	Razaky Azhar Rosadi, Bramantio Risky Hamzah, Ruben Rafi Delano, Geofakta Razali	Pengaruh Interaksi Sosial di Media Sosial terhadap Kejadian Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja (Rosadi et al., 2024)	Analisis regresi	Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara tingkat paparan <i>cyberbullying</i> dengan kondisi kesehatan mental remaja
4.	Nyayu Nur Amalina, Roudhatul Hafizah, Tria Intan Sabelah, Rizki Novirson, Risma Anita Puriani	Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Amalina et al., 2025)	Observasi literatur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor- faktor yang turut memengaruhi dampak negatif media sosial meliputi paparan kontek yang negatif, pola komunikasi sosial, praktik perundungan siber dan

				minimnya interaksi sosial secara tatap muka
5.	Fany Mulyono	Dampak Media Sosial Bagi Remaja (Mulyono, 2021)	Kualitatif, Studi Literatur	Jejaring sosial memberikan banyak kemudahan bagi remaja, tetapi juga menimbulkan dampak negatif seperti ketergantungan dan berkurangnya interaksi nyata. Penggunaan internet yang berlebihan dapat membuat mereka mengabaikan lingkungan dan kewajiban belajar. Karena itu, semua pihak perlu bertanggung jawab untuk mengantisipasi dampaknya demi masa depan generasi muda.
6.	Wilga Secsio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, & Meilanny Budiarti S.	7 Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja (Secsio et al., 2016)	Kualitatif	Penggunaan media sosial memberikan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan remaja. Pengaruh tersebut dapat berupa positif maupun negatif yang bergantung pada cara remaja dalam memanfaatkan media sosial
7.	Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, Ayu Lestari	Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya gejala depresi hingga ide bunuh diri. Selain itu, temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa individu berusia mudah

		Kecemasan Dan Depresi Remaja (Cahya et al., 2023)		memiliki kemungkinan lebih besar mengalami depresi sebesar 14,8% dibandingkan dengan kelompok usia dewasa yang berada pada angka 8,4%
8.	Flourensia Sapty Rahayu, Limia Kristiani, Sharon Fuhrensia Wersemetawar	Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta (Rahayu et al., 2019)	Metode Kuisisioner	Dampak media sosial terhadap perilaku sosial remaja di Kabupaten Sleman, menunjukkan adanya pengaruh positif dan negatif. Dari sisi positif, Remaja memperoleh banyak teman serta mampu mempererat hubungan antarindividu. Namun, selain memberi manfaat, penggunaan media sosial juga menimbulkan dampak negatif, dimana remaja cenderung menjadi lebih malas dan jarang melakukan interaksi sosial secara langsung, sehingga berpotensi membentuk kepribadian yang antisosial.

Berdasarkan hasil pemetaan literatur pada Tabel 1.1, dapat diketahui bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental dan perilaku sosial remaja. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, jenis interaksi, serta kemampuan remaja dalam mengelola aktivitas digitalnya.

Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Yasin et al. (2022) dan Afrilia (2025), menegaskan bahwa pengelolaan waktu penggunaan media sosial serta tingkat literasi digital menjadi faktor utama yang menentukan arah dampak media sosial terhadap remaja. Remaja yang mampu mengatur durasi penggunaan media sosial secara bijak cenderung memiliki risiko yang lebih rendah terhadap gangguan kesehatan mental dan fisik. Selain itu, media

sosial juga memberikan manfaat positif berupa peningkatan konektivitas sosial, kemudahan memperoleh informasi, serta perluasan jaringan pertemanan.

Namun demikian, sebagian besar penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif yang signifikan. Penelitian Rosadi et al. (2024) dan Cahya et al. (2023) mengungkapkan bahwa paparan cyberbullying serta interaksi negatif di media sosial berkaitan erat dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, hingga munculnya ide bunuh diri pada remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan digital yang tidak sehat dapat memperburuk kesejahteraan psikologis remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional.

Selain itu, penelitian Amalina et al. (2025) dan Rahayu et al. (2019) menyoroti bahwa paparan konten negatif, konflik dalam komunikasi daring, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung turut berkontribusi terhadap perubahan perilaku sosial remaja. Remaja cenderung menjadi lebih pasif, kurang terlibat dalam aktivitas sosial tatap muka, dan berpotensi mengembangkan kecenderungan perilaku antisosial apabila penggunaan media sosial tidak diimbangi dengan interaksi nyata di lingkungan sekitar.

Temuan-temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa media sosial memiliki dua sisi, yakni sebagai sarana yang mendukung perkembangan sosial remaja sekaligus sebagai faktor risiko bagi kesehatan mental apabila digunakan secara berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari orang tua, pendidik, serta lingkungan sosial dalam membimbing remaja agar mampu menggunakan media sosial secara sehat, bertanggung jawab, dan seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku sosial remaja. Media sosial memberikan manfaat berupa kemudahan berkomunikasi dan perluasan jaringan sosial, namun juga membawa berbagai risiko negatif apabila digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol. Faktor seperti paparan konten negatif, cyberbullying, intensitas penggunaan yang tinggi, serta berkurangnya interaksi langsung berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan psikologis pada remaja. Oleh karena itu, literasi digital, pendampingan orang tua, dan penggunaan media sosial secara bijaksana menjadi langkah penting dalam meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaatnya.

SARAN

Untuk orang tua siswa, mampu memberikan pendampingan aktif dengan membatasi waktu layar, mengawasi konten secara proporsional, dan membangun komunikasi terbuka dengan anak. Untuk lembaga pendidikan mengintegrasikan edukasi literasi digital dan kesehatan

mental ke dalam kurikulum serta memperkuat peran guru dan konselor dalam pendampingan.

REFERENSI

- Afrilia., C. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tantangan Dan Solusi. *Analysis: Journal Of Education*, 3(2), 184–190.
- Amalina, N. N., Hafizah, R., Sabelah, T. I., Novirson, R., Puriani, R. A., & Sriwijaya, U. (2025). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental*. 3(2), 184–190.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Mudabbir Journal Reserch And Education Studies*, 3(2), 50–54.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). 703melani Nur Cahya, Widia Ningsih, Ayu Lestari dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (Sostech)*, 3(8), 703–706.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Itk (Pikat)*, 2(1), 1–6.
- Mulyono, F. (2021). *Dampak Media Sosial Bagi Remaja*. 4(1), 57–65.
- Permatasari, D., & Kunci, K. (2024). Pengaruh Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesadaran Mengenai Kesehatan Mental Remaja: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 01, 1–5.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2019). Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. *Seminar Nasional Inovasi Teknologi*, 39–46.
- Rosadi, R. A., Hamzah, B. R., Delano, R. R., & Razali, G. (2024). Pengaruh Interaksi Sosial Di Media Sosial Terhadap Kejadian Cyberbullying Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jicn: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(3), 3242–3245.
- Sakti, M. A., & Mesra, R. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental Dan Sosial Remaja. *Etic (Education And Social Science Journal)*, 1(5), 348–355.
- Secsio, W., Putri, R., Nurwati, R. N., & S, M. B. (2016). 7 Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Ks: Riset Dan Pkm*, 3(1), 47–51.
- Tarinje, O. C. N., Gadi, D. G., & Mosude, E. L. (2024). Sosialisasi Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 1 Lage. *Easta Journal Of Innovative Community Services*, 3(01), 1–6.
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., 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.
- Yustri Mei Mendrofa, & Hura, E. D. I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Mudabbir Journal Reserch And Education Studies*, 3(2), 50–54.