

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja : Studi kasus kesehatan mental siswa SMAN di Bandung

Lina Zulfa Almaida

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: linazulfa17@gmail.com

Kata Kunci:

Media sosial, kesehatan mental, regresi linier, korelasi positif, cyberbullying

Keywords:

Social media, mental health, linear regression, positive correlation, cyberbullying

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang meningkat selama dua dekade terakhir telah memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama bagi kaum muda. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa di salah satu SMAN di Bandung. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik penelitian explanatory, sebanyak 304 siswa dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan peningkatan perasaan stres, depresi, dan kecemasan. Penting untuk berhati-hati saat menggunakan media sosial guna mencegah dampak negatif pada kesehatan mental. Ditemukan bahwa 53% siswa memiliki kondisi

kesehatan mental yang termasuk dalam kategori sedang. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya kehati-hatian dalam menggunakan media sosial untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental.

ABSTRACT

The increasing use of social media over the past two decades has had a significant impact on mental health, especially for young people. This study aims to examine the influence of social media on the mental health of students at one of the senior high schools in Bandung. Using quantitative research method and explanatory research technique, 304 students were selected through purposive sampling technique. The results of linear regression analysis showed that social media use was positively correlated with increased feelings of stress, depression, and anxiety. It is important to be careful when using social media to prevent negative impacts on mental health. It was found that 53% of students had mental health conditions that fell into the moderate category. The implications of this study highlight the importance of caution in using social media to prevent negative impacts on mental health.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah banyak aspek kehidupan manusia, termasuk aspek psikologis. Media sosial, salah satu produk dari kemajuan teknologi ini, kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Kemudahan akses yang ditawarkan membuat individu dapat berkomunikasi, berbagi informasi, serta mengekspresikan diri secara bebas. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan media sosial juga menghadirkan



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tantangan baru berupa penyebaran isu, ideologi, dan wacana yang dapat memengaruhi cara berpikir serta perilaku pengguna.

Menurut (Yaqin, 2017), media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang ideologis tempat berbagai pandangan politik, sosial, dan budaya saling berinteraksi bahkan berbenturan, sehingga berdampak pada pembentukan opini publik dan kondisi psikologis masyarakat. Akibatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tanpa kontrol dapat menimbulkan tekanan emosional seperti kecemasan, stres, depresi, hingga rasa kesepian, terutama pada kelompok remaja yang secara emosional masih rentan terhadap pengaruh eksternal

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), antara 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia menderita masalah kesehatan mental. Penggunaan media sosial di Indonesia telah meningkat secara signifikan, terutama di kalangan remaja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masyarakat Indonesia peka terhadap masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMA di Bandung. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi beberapa dampak signifikan dari media sosial terhadap kesehatan mental siswa dan untuk memahami implikasi dari penggunaan media sosial sehingga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental pada komunitas remaja.

Pembahasan

Meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja mengindikasikan adanya ekspektasi yang tinggi terhadap interaksi sosial, khususnya di lingkungan digital. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, khususnya siswa SMA. Hal ini dapat berupa dampak positif, seperti kemudahan dalam memahami informasi, interaksi sosial yang lebih luas, serta pengembangan minat dan bakat. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang berbahaya juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, stres, dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian lain yang mengindikasikan bahwa media sosial memiliki efek ganda terhadap kondisi psikologis penggunanya, terutama di kalangan anak muda (Cahya et al., 2023).

Media sosial memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengembangkan personal branding, mengekspresikan diri, dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar. Pada tahap perkembangan ini, remaja cenderung rentan terhadap tekanan sosial, yang sering kali dimanfaatkan oleh dorongan untuk menggambarkan citra diri yang ideal di media sosial. Proses ini dapat meniru fenomena perbandingan sosial, ketika seorang remaja membandingkan kehidupan mereka sendiri dengan sebuah topik atau figur publik di media sosial. Akibatnya, perasaan rendah diri, kecemasan, dan ketidakpuasan diri cenderung lebih sering muncul, terutama jika mereka tidak memenuhi standar yang mereka lihat di media sosial. Kondisi ini dapat muncul ketika interaksi sosial di dunia diwarnai oleh kurangnya pemahaman dalam dunia Maya (Andira & Mesra, 2025).

Selain stres dan kecemasan, penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan risiko depresi pada remaja. Meskipun mereka tampak aktif secara digital, kondisi ini sering muncul ketika interaksi yang dilakukan bersifat dangkal dan tidak memberikan dukungan emosional yang bermakna. Ketika komunikasi lebih banyak terjadi di ruang virtual dibandingkan dengan dunia nyata, banyak remaja akhirnya mengalami perasaan terisolasi dan kehilangan kedekatan sosial yang autentik.

Menurut (Prastya, 2020), isolasi diri tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga pada dimensi sosial dan emosional manusia. Dalam konteks pandemi maupun kehidupan modern yang semakin terhubung secara digital, solidaritas sosial menjadi aspek penting yang dapat mengurangi efek negatif dari keterasingan dan kesepian. Dengan kata lain, meskipun media sosial memudahkan interaksi, tetap diperlukan hubungan sosial yang nyata dan empatik agar remaja dapat menjaga keseimbangan emosional serta terhindar dari depresi yang disebabkan oleh isolasi sosial digital.

Hal penting lainnya yang perlu diperhatikan adalah fenomena cyberbullying, yang semakin meluas seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di berbagai kalangan. Bentuk perundungan digital ini dapat memberikan dampak psikologis yang lebih berat dibandingkan dengan perundungan secara langsung, karena korban kerap kali tidak memiliki kendali atas penyebaran informasi atau konten yang menyeranginya. Dampak negatif yang umum dialami meliputi kecemasan, penurunan harga diri, gangguan emosional, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (Maryatun & Ningsih, 2019).

Menurut (Rasyid et al., 2023), perilaku cyberbullying berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengatur emosi. Rendahnya kontrol diri serta ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan agresif di dunia maya tanpa mempertimbangkan konsekuensi bagi korban maupun dirinya sendiri. Oleh karena itu, penting bagi pengguna media sosial, terutama remaja, untuk mendapatkan pendidikan mengenai etika digital serta bimbingan emosional yang memadai. Dengan demikian, penggunaan media sosial dapat berjalan secara sehat dan terhindar dari dampak destruktif cyberbullying yang merugikan kesehatan mental dan hubungan sosial (Thursina, 2023).

Sebagai salah satu bentuk intervensi, penelitian ini menyoroti perlunya edukasi, baik dari individu maupun institusi pendidikan, untuk mendorong generasi muda menggunakan media sosial secara bertanggung jawab. Pembatasan durasi dan frekuensi penggunaan media sosial, serta mengedukasi masyarakat tentang bahaya penggunaan media sosial, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Intervensi yang mendukung program literasi digital dan manajemen kesehatan mental dapat membantu orang memahami dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan memberi mereka alat yang mereka butuhkan untuk mengelola waktu dan emosi secara efektif saat berinteraksi dengan orang lain di seluruh dunia.

Selain itu, upaya pencegahan perlu dilakukan secara kolaboratif antara keluarga, sekolah, dan lembaga sosial untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat dan aman. Orang tua dapat berperan aktif dengan memantau aktivitas daring anak dan memberikan teladan dalam penggunaan teknologi yang bijak. Institusi pendidikan juga dapat memasukkan materi tentang etika digital dan keseimbangan gaya hidup dalam

kurikulum pembelajaran, sehingga siswa tidak hanya cakap secara teknologi, tetapi juga memiliki kesadaran emosional yang matang.

Lebih jauh lagi, dukungan dari pihak pemerintah dan komunitas diperlukan dalam membangun ekosistem digital yang positif, misalnya dengan kampanye publik tentang kesehatan mental dan penggunaan media sosial yang sehat. Dengan pendekatan yang berkelanjutan dan partisipatif, diharapkan masyarakat—khususnya generasi muda—dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana pengembangan diri, bukan sumber tekanan psikologis atau penyebab isolasi sosial

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini merupakan fenomena dualistik, di mana media sosial menawarkan manfaat seperti kemudahan akses informasi, memfasilitasi interaksi sosial, dan mendorong pengembangan diri. Namun, penggunaan yang tidak tepat dapat meningkatkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan kesepian pada remaja. Selain itu, fenomena perbandingan di media sosial dan cyberbullying semakin mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap remaja perlu dilihat dari sudut pandang yang lebih luas.

Saran yang dapat dilakukan untuk mengurangi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, salah satunya adalah pentingnya peran keluarga dalam mendampingi dan memantau penggunaan media sosial oleh remaja. Orang tua dan keluarga diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, mengatur seberapa banyak akses ke media sosial, serta memastikan adanya interaksi yang berkualitas dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Andira, A., & Mesra, R. (2025). Dinamika Hubungan Sosial Di Era Media Sosial: Studi Kasus Di Kalangan Remaja Kota Batam. *Jurnal Masyarakat Digital*, 1(2), 77–89.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Maryatun, S., & Ningsih, N. (2019). Pengaruh cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap perubahan harga diri pasien perilaku kekerasan dengan aplikasi. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 4(1), 193–198.
- Prastya, A. T. (2020). Solidaritas Sosial di Tengah Isolasi Diri. *MENALAR COVID-19: Ragam Gagasan Menyikapi Pandemi*, 61. <http://repository.uin-malang.ac.id/11374/>
- Rasyid, A., Maimanah, M., Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Thursina, F. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 19–30.

Yaqin, M. Z. N. (2017). Isu-isu ideologis dalam wacana berita politik terkini di media sosial. *Research Report. Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang*.
<http://repository.uin-malang.ac.id/3459/>