

Peran dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Anis Anggun Sulistyowati

Program Hukum Keluarga Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: anisanggunsulistyowati@gmail.com

Kata Kunci:

Remaja, kesehatan mental, media sosial, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis

Keywords:

Teenagers, mental health, social media, social support, psychological well-being

ABSTRAK

Media sosial memberikan dampak positif dan negatif terhadap perkembangan psikologis remaja. Dampak negatif yang muncul meliputi kecemasan, depresi, hingga penurunan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Dengan menggunakan metode studi pustaka, artikel ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah mampu menjadi faktor protektif yang efektif dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital yang penuh tantangan dan perubahan ini. Dalam upaya tersebut, kolaborasi semua pihak dan pendekatan berbasis komunitas

menjadi sangat penting. Upaya ini tidak hanya membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara bijak, tetapi juga membangun ketahanan psikologis yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan sosial dan dinamika perkembangan diri di masa remaja.

ABSTRACT

Social media impacts adolescents both positively and negatively. Negative impacts include anxiety, depression, and decreased self-esteem. This study aims to analyze the role of social support in mitigating the negative impacts of social media on adolescent mental health. Using a literature review method, this article concludes that social support from family, peers, and school environments serves as an effective protective factor in maintaining adolescent mental health in the digital era filled with rapid technological changes. Collaborative efforts and community-based interventions are essential components in sustaining these protective effects. This effort not only helps teenagers manage their use of social media wisely, but also builds the psychological resilience needed to face social pressures and the dynamics of self-development during adolescence.



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.

Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian integral dan tidak terpisahkan dari kehidupan remaja modern. Akses tanpa batas terhadap berbagai platform digital, seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, menghadirkan banyak peluang bagi remaja untuk berinteraksi, belajar, mengembangkan kreativitas, serta mengekspresikan diri. Namun, seiring dengan kemajuan teknologi ini, tantangan serius terhadap kesehatan mental remaja juga muncul dan semakin kompleks. Studi empiris menunjukkan adanya korelasi kuat antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan meningkatnya kasus kecemasan, depresi, isolasi sosial, serta rendahnya harga diri di kalangan remaja (Ananda & Marno, 2023). Selain itu, media sosial juga memperkuat budaya membandingkan diri dengan orang lain dan menciptakan tekanan untuk mendapatkan validasi sosial melalui jumlah likes dan komentar positif. Dalam konteks ini, memahami mekanisme protektif yang dapat membantu remaja mengelola dampak negatif tersebut menjadi sangat penting. Salah satu mekanisme yang terbukti efektif adalah dukungan sosial dari lingkungan sekitar, yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja Media sosial memberikan ruang yang luas bagi remaja untuk membangun identitas, memperluas jaringan sosial, mengeksplorasi berbagai minat dan hobi, serta menemukan komunitas dengan minat serupa. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dan eksekif dapat membawa dampak negatif serius, seperti tekanan sosial yang berat, kecemasan sosial, gangguan citra tubuh, serta ketergantungan terhadap penghargaan eksternal. Paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis dan gaya hidup glamor yang dipromosikan di media sosial sering kali membuat remaja merasa kurang percaya diri, yang pada akhirnya berdampak buruk terhadap kesejahteraan mental mereka.

Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari di media sosial memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Ketergantungan terhadap media sosial memicu tekanan psikologis yang bersumber dari kebutuhan akan validasi sosial, perasaan tidak aman ketika melihat pencapaian orang lain (social comparison), serta ketakutan akan tertinggal dari tren sosial (fear of missing out/FOMO). Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi keseimbangan emosional remaja dan menyebabkan penurunan kepercayaan diri serta gangguan suasana hati secara berkelanjutan.

Lebih jauh lagi, paparan terhadap berbagai konten negatif di media sosial, seperti cyberbullying, ujaran kebencian, serta berita palsu, memperburuk kondisi psikologis remaja. Remaja yang menjadi korban cyberbullying berisiko mengalami trauma emosional, isolasi sosial, bahkan gangguan identitas diri. Konten yang merendahkan atau bersifat agresif dapat menimbulkan perasaan tertekan dan rasa tidak aman dalam bersosialisasi. Selain itu, ekspektasi untuk tampil sempurna di dunia maya mendorong sebagian remaja untuk mengedit penampilan mereka secara ekstrem, yang dalam jangka panjang dapat memicu gangguan makan, perilaku menyakiti diri sendiri, hingga pikiran atau tindakan bunuh diri. Fenomena ini memperlihatkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga sumber tekanan psikologis yang nyata.

Untuk memahami fenomena keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja secara menyeluruh, penelitian ini mengadopsi pendekatan studi pustaka (literature review) sebagai metode utama. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali dan mengkaji secara sistematis beragam hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan dalam lingkup topik yang sama. Sumber-sumber yang dikaji meliputi jurnal ilmiah terakreditasi, buku-buku akademik mutakhir, laporan riset lembaga resmi, serta artikel populer yang relevan dengan konteks sosial remaja di era digital. Analisis dilakukan secara tematik, dengan menelusuri pola-pola umum yang muncul dalam literatur, mencermati perbedaan pandangan antar peneliti, serta mengidentifikasi temuan-temuan kunci yang menyoroti aspek risiko dan proteksi terhadap kesehatan mental remaja dalam penggunaan media sosial.

Dalam proses seleksi literatur, digunakan kriteria inklusi yang ketat untuk memastikan bahwa hanya sumber yang kredibel dan mutakhir yang dianalisis. Adapun kriteria tersebut mencakup publikasi yang diterbitkan dalam rentang lima tahun terakhir, relevansi langsung dengan isu penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, serta penggunaan metode ilmiah yang sah dan dapat diverifikasi. Tujuan dari pendekatan ini bukan hanya untuk merangkum data yang tersedia, tetapi juga untuk menyusun gambaran yang komprehensif dan objektif mengenai dampak negatif media sosial terhadap psikologis remaja. Hasil kajian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam merumuskan strategi pencegahan dan intervensi dini yang berbasis bukti ilmiah, sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan yang berpihak pada kesejahteraan mental generasi muda di era digital.

Pembahasan

Penggunaan media sosial secara intensif telah menjadi fenomena global yang sangat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, khususnya dalam hal kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya gejala gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Interaksi daring yang bersifat pasif, seperti menelusuri konten tanpa berpartisipasi aktif, dapat menyebabkan remaja merasa kurang puas terhadap kehidupan sosial mereka di dunia nyata. Gejala-gejala seperti gangguan tidur dan penurunan rasa percaya diri juga sering muncul akibat paparan berlebihan terhadap standar hidup yang tidak realistis di media sosial.

Selain itu, fenomena fear of missing out (FOMO) menjadi salah satu faktor penyumbang stres mental yang signifikan di kalangan remaja. FOMO mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain di dunia maya demi memastikan mereka tidak ketinggalan tren atau peristiwa sosial tertentu. Akibatnya, remaja merasa terikat secara emosional untuk tetap online, bahkan ketika aktivitas tersebut mengganggu waktu istirahat atau kewajiban akademik mereka. Tekanan untuk mempertahankan eksistensi digital ini menambah beban psikologis yang dapat mengarah pada kelelahan emosional dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Sabir & Rizqa Sabrina, 2024).

Kontribusi algoritma media sosial juga tidak dapat diabaikan dalam memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Platform media sosial cenderung menampilkan konten yang bersifat sensasional, emosional, atau bahkan kontroversial demi mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Remaja yang sedang dalam fase pencarian identitas diri menjadi sangat rentan terhadap paparan konten semacam ini. Paparan terus-menerus terhadap berita negatif, perundungan daring, atau perbandingan sosial yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan afektif seperti suasana hati yang labil, iritabilitas, dan perasaan tidak berharga (Sabir & Rizqa Sabrina, 2024).

Dalam menghadapi berbagai tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial, dukungan sosial memiliki peran protektif yang penting bagi kesehatan mental remaja. Keluarga, sebagai sistem dukungan utama, dapat memberikan rasa aman dan penerimaan tanpa syarat yang sangat dibutuhkan dalam masa perkembangan psikologis remaja. Komunikasi terbuka, empati, serta keterlibatan orang tua dalam kehidupan digital anak mampu membentuk landasan yang kuat dalam membangun kepercayaan diri dan regulasi emosi. Selain keluarga, teman sebaya juga memegang peran krusial sebagai sumber validasi emosional, tempat berbagi pengalaman, serta arena pembelajaran keterampilan sosial yang tidak bisa didapatkan secara optimal melalui interaksi daring semata.

Lingkungan sekolah yang inklusif dan suportif turut berkontribusi dalam membentuk kesejahteraan mental remaja. Melalui program konseling, kegiatan ekstrakurikuler, serta pendekatan pedagogis yang menghargai keberagaman, sekolah dapat menciptakan rasa keterikatan sosial atau *belongingness* yang sangat penting bagi remaja. Perasaan menjadi bagian dari suatu komunitas membantu remaja mengembangkan rasa identitas sosial yang positif dan mengurangi risiko isolasi sosial. Keterlibatan aktif dalam lingkungan sekolah juga menjadi sarana untuk mengalihkan perhatian dari tekanan media sosial serta menumbuhkan minat dan tujuan hidup yang lebih konstruktif (Magfiroh, 2024).

Dukungan sosial yang konsisten telah terbukti memainkan peran penting dalam membentuk keterampilan koping yang adaptif pada remaja. Keterampilan ini mencakup kemampuan dalam mengelola stres, menyelesaikan masalah secara konstruktif, serta mengembangkan strategi bertahan yang sehat ketika menghadapi tekanan psikososial. Dalam konteks kehidupan digital yang sarat tantangan, remaja yang merasa didukung oleh keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosialnya menunjukkan respons emosional yang lebih stabil dan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih matang. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan hanya menjadi penopang emosional, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap pengembangan kapasitas psikologis yang penting dalam masa transisi menuju kedewasaan.

Lebih jauh lagi, remaja yang memperoleh dukungan sosial yang kuat cenderung lebih resilien dan memiliki kecenderungan lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, kenakalan remaja, hingga tindakan agresif. Lingkungan yang suportif membantu membentuk *self-esteem* dan kontrol diri yang lebih baik, sehingga mendorong remaja untuk membuat pilihan yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan lingkungan maupun media sosial. Dukungan sosial ini juga terbukti

dapat mengurangi gejala-gejala gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, yang sering kali diperburuk oleh paparan konten negatif di media digital. Maka dari itu, intervensi sosial yang bersifat preventif perlu dirancang dengan memperhatikan dimensi dukungan emosional, informatif, dan instrumental secara menyeluruh.

Dalam menghadapi tantangan era digital, strategi implementasi dukungan sosial memerlukan pendekatan yang terpadu dan inovatif. Salah satu strategi yang terbukti efektif adalah penyelenggaraan program literasi digital yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial. Dengan membekali remaja dengan keterampilan kritis terhadap konten digital, mereka akan lebih siap menghadapi informasi yang menyesatkan atau memicu tekanan psikologis. Selain itu, pelatihan peer-support menjadi metode efektif untuk membangun jaringan dukungan teman sebaya yang saling memperkuat, menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional secara horizontal (Mufidatuzzainiya, 2024).

Di samping itu, pelaksanaan kampanye kesadaran kesehatan mental berbasis media sosial menjadi alat penting dalam menjangkau remaja secara luas dan efisien. Konten yang edukatif dan menarik dapat membantu mendekonstruksi stigma terhadap isu kesehatan mental, serta mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan. Layanan konseling yang diperkuat di sekolah maupun komunitas lokal juga menjadi pilar penting dalam sistem dukungan sosial ini. Tak kalah penting, keterlibatan orang tua dalam program parenting digital menjadi kunci keberhasilan intervensi ini.

Dalam sebuah studi terkini, ditemukan bahwa remaja yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah, meskipun mereka tetap aktif dalam penggunaan media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan relasi interpersonal yang suportif dapat menjadi pelindung (buffer) dari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh interaksi digital. Hal ini berarti bahwa bukan hanya kuantitas penggunaan media sosial yang penting untuk dipertimbangkan dalam kaitannya dengan kesehatan mental, tetapi juga kualitas lingkungan sosial yang dimiliki oleh individu (Febriyani, 2025).

Penelitian lainnya memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai moderator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan kesehatan mental. Artinya, keberadaan dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari orang-orang terdekat dapat mengurangi atau bahkan menetralkan pengaruh negatif media sosial terhadap kondisi psikologis remaja. Dalam konteks ini, individu yang memiliki sistem pendukung yang memadai lebih mampu mengelola tekanan sosial, cyberbullying, atau kecemasan yang seringkali muncul dalam interaksi daring (Ramadhani & Nurwati, 2023).

Namun demikian, efektivitas dukungan sosial tidak bisa dilepaskan dari faktor-faktor kontekstual yang melingkupi kehidupan remaja. Aspek seperti budaya keluarga yang mendukung keterbukaan komunikasi, norma sosial yang berlaku, serta tingkat pendidikan orang tua memainkan peran besar dalam memperkuat atau melemahkan dampak dukungan sosial tersebut. Selain itu, ketersediaan layanan kesehatan mental

dan kondisi ekonomi keluarga juga turut mempengaruhi seberapa efektif remaja dapat mengakses dan memanfaatkan jaringandukungan yang tersedia disekitar mereka.

Mengingat kompleksitas faktor-faktor yang terlibat, maka pendekatan intervensi yang dilakukan untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja harus bersifat holistik dan multi-level. Intervensi tidak cukup hanya difokuskan pada individu, tetapi juga harus mencakup keluarga, sekolah, komunitas, serta pembuat kebijakan. Pendekatan ini juga perlu disesuaikan dengan konteks lokal dan karakteristik khusus dari populasi target, agar dapat memberikan hasil yang optimal dalam jangka panjang dan berkelanjutan.

Kesimpulan dan Saran

Dukungan sosial merupakan elemen kunci yang tidak tergantikan dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial yang semakin masif. Paparan terhadap konten yang memicu kecemasan, perbandingan sosial, hingga cyberbullying, telah terbukti memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja. Dalam kondisi demikian, kehadiran dukungan emosional dan instrumental dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun komunitas sosial menjadi benteng pertahanan penting untuk mereduksi efek buruk tersebut. Dukungan yang konsisten memungkinkan remaja memiliki rasa aman, percaya diri, serta keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tekanan sosial digital yang kompleks.

Sebagai respon terhadap tantangan tersebut, intervensi berbasis dukungan sosial perlu dikembangkan secara sistematis dan berkelanjutan oleh berbagai pihak. Peran keluarga sebagai lingkungan primer harus diperkuat melalui komunikasi terbuka dan empatik. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan kurikulum yang mendukung kesehatan mental dan literasi digital, sementara komunitas dan lembaga pemerintah dapat menyediakan akses terhadap layanan konseling serta pelatihan keterampilan sosial. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa kesehatan mental remaja tidak dapat ditangani secara parsial, melainkan memerlukan sinergi lintas sektor yang saling melengkapi.

Lebih jauh, penting untuk membekali remaja dengan keterampilan adaptif seperti literasi digital, kemampuan regulasi emosi, serta strategi coping yang efektif agar mereka mampu menghadapi dinamika kehidupan digital dengan resilien. Literasi digital membantu remaja memahami, mengevaluasi, dan memfilter informasi secara kritis, sementara regulasi emosi dan coping strategies mendukung mereka dalam mengelola tekanan psikologis yang timbul akibat interaksi daring. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pendekatan integratif antara literasi digital, psikologi positif, dan penguatan jaringan sosial sebagai bentuk upaya promotif yang inovatif dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital yang terus berkembang pesat.

Daftar Pustaka

- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Teknologi Media Sosial terhadap Perilaku Bullying di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa dalam Konteks Pendidikan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5), 2207–2217. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5206>
- Febriyani, N. (2025). *Keterkaitan tingkat kecemasan dan cyberchondria pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/74593/1/200401110291.pdf>
- Magfiroh, N. H. (2024). *Hubungan keterlibatan orang tua dan kesehatan mental remaja pada siswa di SMPN 1 DAU*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/72445/2/200401110181.pdf>
- Mufidatuzzainiya, A. (2024). Analisis sentimen pengguna media sosial x terhadap isu kesehatan mental mahasiswa menggunakan metode naive bayes dengan pembobotan weighted inverse document frequency (WIDF). <http://etheses.uin-malang.ac.id/71433/2/210605110144.pdf>
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2023). Dampak Traumatis Remaja Korban Tindakan Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga. *Share : Social Work Journal*, 12(2), 131. <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>
- Sabir & Rizqa Sabrina. (2024). Penggunaan Media Sosial Dan Fenomena Fear Of Missing Out Di Kalangan Siswa Sma It Persis Palu. *Journal Of Islamic Community And Development*, 3(2), 96–107. <https://doi.org/10.24239/Jicd.V3i2.3676>