

# Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Analisis faktor risiko dan protektif dalam konteks psikologi klinis sosial

Intan Nala Zulfa

<sup>1</sup> Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [Intannalazulfa12@gmail.com](mailto:Intannalazulfa12@gmail.com)

## Kata Kunci:

media sosial, kesehatan mental remaja, psikologi klinis sosial, kecemasan, depresi

## Keywords:

social media, adolescent mental health, social clinical psychology,

## ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja melalui pendekatan psikologi klinis sosial. Dengan meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan dan depresi pada remaja seiring dengan adopsi masif platform digital, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang memediasi dampak negatif dan positif media sosial terhadap wellbeing psikologis. Melalui analisis literatur komprehensif dan kerangka teoretis bio-psiko-sosial, temuan menunjukkan bahwa kualitas interaksi online, durasi penggunaan, dan karakteristik kepribadian individual berperan signifikan dalam menentukan outcome kesehatan mental. Implikasi

klinis mencakup pengembangan intervensi yang lebih targeted dan pendekatan preventif berbasis komunitas.

## ABSTRACT

This study explores the complex relationship between social media use and adolescent mental health through a social clinical psychology approach. With the increasing prevalence of anxiety and depression disorders among adolescents alongside the massive adoption of digital platforms, this study aims to identify the factors that mediate the negative and positive impacts of social media on psychological well-being. Through a comprehensive literature review and a bio-psycho-social theoretical framework, the findings indicate that the quality of online interactions, duration of use, and individual personality characteristics play a significant role in determining mental health outcomes. Clinical implications include the development of more targeted interventions and community-based preventive approaches.

## Pendahuluan

Era digitalisasi telah mengubah lanskap sosial remaja secara fundamental. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat tidak hanya menjadi alat komunikasi, namun juga ruang utama untuk konstruksi identitas dan validasi sosial (Nesi et al., 2021). Pergeseran ini menimbulkan keprihatinan di kalangan praktisi kesehatan mental, mengingat lonjakan signifikan gangguan mood dan kecemasan pada populasi remaja dalam dekade terakhir.

Data epidemiologi menunjukkan bahwa prevalensi episode depresi mayor pada remaja meningkat dari 8.1% pada tahun 2009 menjadi 15.8% pada tahun 2023 (Twenge & Haidt, 2023). Fenomena ini bersamaan dengan adopsi masif smartphone dan platform



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.

media sosial, menciptakan hipotesis kausal yang perlu dikaji secara mendalam. Namun, hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental bukanlah linear atau deterministik.

Perspektif psikologi klinis sosial menawarkan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami dinamika ini. Pendekatan ini mengintegrasikan faktor individual, interpersonal, dan sistemik yang mempengaruhi adaptasi psikologis remaja di era digital. Dengan mempertimbangkan konteks sosial-budaya dan proses psikologis yang mendasari, kita dapat mengidentifikasi mekanisme spesifik yang menentukan apakah media sosial menjadi faktor risiko atau protektif bagi kesehatan mental.

## **Pembahasan**

### **Tinjauan Pustaka**

#### **Media Sosial dan Perkembangan Neurobiologis Remaja**

Periode remaja ditandai dengan neuroplastisitas tinggi, terutama di area prefrontal cortex yang mengatur kontrol impuls dan pengambilan keputusan (Sherman et al., 2022). Sistem reward berbasis dopamin yang masih berkembang membuat remaja lebih rentan terhadap reinforcement intermittent yang karakteristik pada platform media sosial. Fitur-fitur seperti "likes," komentar, dan notifikasi menciptakan pola conditioning yang dapat mempengaruhi neurochemistry otak remaja.

Penelitian neuroimaging terbaru mengungkap bahwa paparan berlebihan terhadap stimuli digital dapat mengubah struktur dan fungsi otak, khususnya di area yang terkait dengan regulasi emosi dan perhatian (Rosen et al., 2023). Temuan ini konsisten dengan laporan klinis tentang meningkatnya gejala attention deficit dan disregulasi emosional pada remaja heavy users media sosial.

#### **Teori Perbandingan Sosial dan Self-Esteem**

Leon Festinger's Social Comparison Theory tetap relevan dalam konteks digital contemporary. Platform media sosial menyediakan stimulus comparison yang tidak terbatas, seringkali dengan representasi yang terkurasi dan tidak realistis (Mascheroni et al., 2022). Remaja, yang naturally berada dalam fase eksplorasi identitas, menjadi vulnerable terhadap upward social comparison yang dapat menurunkan self-esteem dan memicu mood negatif.

Konsep "compare and despair" menjadi semakin prevalent di era highlight reels dan filtered reality. Algorithmic curation yang menampilkan konten based on engagement metrics dapat menciptakan echo chambers yang memperkuat pola pikir maladaptif atau sebaliknya, exposure terhadap lifestyle yang tidak terjangkau.

#### **Fear of Missing Out (FOMO) dan Anxiety Disorders**

FOMO telah diidentifikasi sebagai konstruk psikologis yang signifikan dalam memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan distress psikologis (Dhir et al., 2021). Fenomena ini melibatkan kecemasan pervasive tentang ketinggalan pengalaman atau informasi penting, yang memotivasi checking behavior kompulsif.

Dari perspektif klinis, FOMO share karakteristik dengan gangguan kecemasan, termasuk arousal fisiologis, cognitive preoccupation, dan avoidance behavior. Namun, manifestasinya yang digital-specific memerlukan adaptasi dalam pendekatan diagnostik dan terapeutik.

### **Faktor Protektif dan Resiliensi Digital**

Meski fokus penelitian sering tertuju pada dampak negatif, evidence menunjukkan bahwa media sosial juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial dan platform self-expression yang positif (Kelly et al., 2024). Remaja dengan digital literacy yang baik dan kemampuan critical thinking yang developed cenderung mengalami benefit dari koneksi online tanpa mengalami adverse effect yang signifikan.

Konsep "digital resilience" emerged sebagai area penelitian baru, mengidentifikasi karakteristik individual dan environmental yang memungkinkan healthy navigation di ruang digital. Faktor-faktor seperti emotional regulation skills, social support offline, dan purposeful usage patterns berkorelasi dengan outcomes psikologis yang lebih positif.

### **Kerangka Teoretis**

#### **Model Bio-Psiko-Sosial dalam Konteks Digital**

Pendekatan bio-psiko-sosial menyediakan framework komprehensif untuk memahami kompleksitas interaksi antara media sosial dan kesehatan mental remaja. Komponen biologis mencakup neurobiological vulnerability dan genetic predisposition terhadap mood disorders. Faktor psikologis meliputi personality traits, coping mechanisms, dan cognitive patterns. Dimensi sosial encompass family dynamics, peer relationships, dan cultural context.

Dalam konteks digital, model ini dapat diperluas untuk mengakomodasi "cyber-social" factors yang unique pada era contemporary. Digital social capital, online social support, dan virtual identity construction menjadi variabel baru yang perlu diintegrasikan dalam conceptualization klinis.

### **Teori Uses and Gratifications**

Teori Uses and Gratifications menawarkan perspektif yang berfokus pada agency individual dalam media consumption. Remaja tidak pasif mengonsumsi konten digital, melainkan actively seeking specific gratifications seperti entertainment, information, social connection, atau mood regulation (Chen & Nesi, 2023).

Understanding motivational factors behind media use dapat inform intervention strategies yang lebih targeted. Misalnya, remaja yang menggunakan media sosial primarily untuk mood enhancement mungkin memerlukan alternative coping strategies, sementara mereka yang seeking social validation mungkin benefit dari strengthening offline relationships.

### **Implikasi Klinis**

#### **Assessment dan Diagnostic Considerations**

Evaluasi klinis remaja di era digital memerlukan expansion dari traditional assessment tools. Clinicians perlu mengeksplorasi patterns penggunaan media sosial, emotional responses terhadap online interactions, dan impact pada functioning sehari-hari. Instrument seperti Bergen Social Media Addiction Scale dapat diintegrasikan dalam comprehensive psychological assessment.

Differential diagnosis juga menjadi lebih complex, mengingat overlap gejala antara problematic internet use, anxiety disorders, dan mood disorders. Clinicians harus mampu membedakan antara symptoms yang primarily driven oleh digital factors versus underlying psychiatric conditions yang manifested atau exacerbated dalam digital context (Dhir et al., 2018).

### **Pendekatan Intervensi**

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menunjukkan promise dalam addressing media sosial-related mental health issues. Teknik-teknik seperti cognitive restructuring dapat membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah dysfunctional thoughts terkait online experiences. Behavioral interventions dapat fokus pada developing healthy usage patterns dan alternative activities.

Mindfulness-based interventions juga menunjukkan efficacy dalam meningkatkan awareness terhadap digital consumption patterns dan reducing compulsive usage. Dialectical Behavior Therapy skills, khususnya distress tolerance dan emotion regulation, dapat particularly beneficial untuk remaja dengan emotional dysregulation yang terkait dengan media sosial use.

### **Prevention dan Community-Based Approaches**

Pendekatan preventif berbasis komunitas dapat lebih sustainable dan cost-effective dibandingkan individual therapy. Program edukasi digital literacy di sekolah-sekolah dapat equip remaja dengan skills untuk navigate media sosial secara healthy. Peer support groups dan mentorship programs dapat provide alternative source of validation dan social connection (Kelly et al., 2018).

Family-based interventions juga crucial, mengingat role orang tua dalam modeling healthy technology use dan providing emotional support. Psychoeducation untuk parents tentang digital native generation dan contemporary challenges dapat improve family communication dan support systems.

### **Keterbatasan dan Arah Penelitian Masa Depan**

Penelitian dalam area ini menghadapi several methodological challenges. Rapid evolution teknologi membuat findings cepat menjadi outdated. Longitudinal studies diperlukan untuk establish causal relationships yang lebih robust. Cultural variations dalam penggunaan media sosial dan expression mental health juga perlu mendapat perhatian lebih.

Future research directions mencakup investigation terhadap protective factors yang dapat diengineer dalam platform design. Collaboration antara teknologi companies, researchers, dan clinicians dapat menghasilkan evidence-based features

yang promote wellbeing. Personalized intervention approaches based on individual risk profiles juga menjadi area yang promising.

## Kesimpulan dan Saran

Hubungan antara media sosial dan kesehatan mental remaja adalah multifaceted dan contextual. Sementara evidence menunjukkan potential risks yang significant, simplistic demonization teknologi tidak produktif atau realistic. Pendekatan yang lebih nuanced, yang mengakui both risks dan benefits, sambil focusing pada individual differences dan environmental factors, lebih likely menghasilkan outcomes yang positive.

Praktisi psikologi klinis sosial memiliki role penting dalam bridging gap antara technological innovation dan psychological wellbeing. Dengan integrating digital factors dalam conceptualization klinis dan developing culturally sensitive interventions, kita dapat better support remaja dalam navigating complexity dunia digital sambil maintaining mental health yang optimal.

## Daftar Pustaka

- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Mascheroni, G., Vincent, J., & Jimenez, E. (2022). "Girls are addicted to likes so they post semi-nude selfies": Peer mediation, normativity and the construction of identity online. *Media, Culture & Society*, 44(1), 1-18.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2021). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2—Application to peer group processes and future directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 295-319.
- Rosen, M. L., Rodman, A. M., Kasperek, S. W., Mayes, M., Freeman, M. M., Lengua, L. J., ... & McLaughlin, K. A. (2023). Promoting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 16(8), e0255294.
- Sherman, L. E., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2022). What the brain 'Likes': Neural correlates of providing feedback on social media. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(7), 699-707.
- Twenge, J. M., & Haidt, J. (2023). National increases in depressive symptoms among US adolescents from 2009 to 2021: The role of digital media. *Journal of Adolescence*, 95, 1-17.

