

Dampak penggunaan media sosial pada mental health remaja: A systematic literature review

Salma Nehaya Salsabila

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

e-mail: 220401110136@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

kesehatan mental; media sosial; dampak media sosial; depresi; dopamine detox

Keywords:

mental health; social media; impact of social media; depression; dopamine detox

ABSTRAK

Generasi Z memandang media sosial sebagai sesuatu yang tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan sehari-hari. Di satu sisi, media sosial dapat membantu generasi muda dalam membangun relasi, bertukar ide, serta sebagai sarana belajar. Namun disisi lain, media sosial menjadi ancaman generasi muda, ditinjau dari lamanya penggunaan media sosial yang berakibat pada system saraf dan juga akibat dari terlalu banyaknya informasi yang diterima dalam bermedia sosial. Penelitian ini menggunakan systematic literature review yang bertujuan untuk mengetahui dampak media sosial bagi kesehatan mental ditinjau dari segi neurologis serta psikis. Dari data yang

diambil, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, gejala depresi, penurunan harga diri, serta kuliatas tidur yang terganggu. Selain itu, tinjauan ini menyoroti cyberbullying, perbandingan sosial dan isolasi sosial dapat memperburuk dampak negatif ini. Hasil dari tinjauan ini menunjukkan bahwa pentingnya pemuda menyadari dan bijak atas ketidakseimbangan antara bermedia sosial dan tanggung jawab dalam penggunaannya.

ABSTRACT

Generation Z views social media as something that cannot be separated from everyday life. On the one hand, social media can help the younger generation in building relationships, exchanging ideas, and as a learning tool. However, on the other hand, social media is a threat to the younger generation, in terms of the length of use of social media which has an impact on the nervous system and also as a result of too much information received on social media. This research uses a systematic literature review which aims to determine the impact of social media on mental health from a neurological and psychological perspective. From the data taken, it shows that excessive use of social media can cause anxiety, symptoms of depression, decreased self-esteem, and disturbed sleep quality. Additionally, this review highlights that cyberbullying, social comparison and social isolation can exacerbate these negative impacts. The results of this review show that it is important for young people to be aware and wise about the imbalance between using social media and being responsible in using it.

Pendahuluan

Remaja memiliki definisi yang bervariasi tergantung pada sumbernya. Menurut WHO (World Health Organization), remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. UU No. 35 Tahun 2014 tentang Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak mendefinisikan remaja sebagai anak laki-laki atau perempuan yang berusia 13



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.

hingga 18 tahun, termasuk mereka yang masih dalam kandungan. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2018 tentang Standar Pelayanan Kesehatan Remaja menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun. Sedangkan menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologis, dan sosial, dengan rentang usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Aisyaroh et al., 2022).

Masa remaja merupakan periode perubahan yang signifikan dalam aspek psikologis, biologis, dan sosial bagi kaum muda. Mereka harus menyesuaikan diri dengan kebutuhan baru, serta mengembangkan keterampilan, tanggung jawab, dan hubungan yang lebih intim. Selama masa ini, remaja membangun identitas dan otonomi yang lebih kuat. Ini adalah fase kehidupan yang kompleks dan sering kali lebih menantang dalam konteks modern, di mana remaja dihadapkan pada berbagai tekanan pribadi dan pendidikan yang berbeda dari generasi sebelumnya. Tantangan ini diperparah dengan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental, karena banyak gangguan mental pertama kali muncul pada masa remaja. Meskipun penting untuk melindungi kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka, remaja umumnya memiliki pengetahuan yang terbatas tentang arti dari kesehatan mental dan cara mempertahankannya (Fronika, 2019).

Saat ini kemudahan dalam bersosial media menjadi salah satu penyebab terganggunya kesehatan mental. Media sosial adalah platform yang relatif baru di mana remaja dapat mengelola kesejahteraan mental mereka. Kaum muda sering kali melaporkan bahwa mereka menggunakan situs-situs seperti Facebook dan Twitter sebagai cara untuk menghindari tekanan eksternal yang dapat mengancam kesehatan mental mereka. Remaja di berbagai negara, baik berpenghasilan rendah, menengah, maupun tinggi, telah melihat teknologi informasi dan komunikasi (TIK), termasuk media sosial, menjadi bagian integral dari pendidikan, budaya, dan kehidupan sosial mereka (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Teknologi telah berkembang pesat karena sudah menjadi kebutuhan utama bagi masyarakat. Perkembangan teknologi ini tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, di mana semua aktivitas bisa dilakukan dengan lebih mudah dan cepat berkat teknologi. Salah satu contohnya adalah dalam bidang informasi dan komunikasi. Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari satu orang ke orang lain untuk memberikan informasi atau mengubah sikap, pendapat, maupun perilaku, baik secara lisan maupun melalui media.

Menurut Triyono dan koleganya, media sosial adalah teknologi internet yang berhasil mengembangkan interaktivitas. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat untuk mengirim pesan, tetapi juga telah berkembang menjadi jaringan sosial yang membentuk komunitas dan kelompok. Jaringan sosial ini memiliki dampak interaksi yang lebih signifikan dan populer dibandingkan dengan media tradisional seperti media cetak, elektronik, siaran, dan media interpersonal lainnya. Kehadiran media sosial memudahkan pengguna untuk berkomunikasi dengan individu lain, baik secara personal maupun dengan banyak orang, kapan saja dan di mana saja, tanpa batas, dengan biaya yang lebih murah asalkan terhubung dengan internet.

Pengguna media sosial termasuk banyak di antaranya para remaja. Remaja biasanya menggunakan media sosial untuk membagikan kegiatan pribadi mereka, seperti curhatan dan foto-foto bersama teman-teman. Dengan media sosial, mereka dapat bebas memberikan komentar dan menyalurkan pendapat kepada pengguna lain tanpa khawatir. Hal ini karena pengguna media sosial dapat menyembunyikan identitas mereka dan mudah melakukan tindakan yang tidak diinginkan. Padahal, dalam fase perkembangan ini, remaja sedang dalam tahap mencari jati diri dengan bergaul bersama teman sebayanya.

Penggunaan media sosial oleh remaja

Hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja cukup signifikan. Sekitar 65% dari remaja yang disurvei melaporkan bahwa mereka pernah mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akibat paparan konten di media sosial. Hal ini mencerminkan betapa pengaruh media sosial dapat memengaruhi perasaan dan emosi remaja. Selain itu, survei tersebut juga menemukan bahwa sebanyak 40% remaja merasa tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial. Hal ini menunjukkan adanya tekanan sosial yang mungkin ditemui oleh remaja dalam upaya untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh media sosial. Lebih lanjut, sekitar 30% dari remaja yang disurvei juga mengalami pengalaman negatif berupa perundungan siber. Perundungan siber dapat berupa komentar negatif, penghinaan, atau bahkan ancaman yang ditujukan kepada remaja melalui platform media sosial. Dengan demikian, survei ini menyoroti pentingnya kesadaran akan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan perlunya upaya untuk mengatasi masalah ini secara menyeluruh (Doni & Faqih, 2017).

Kesehatan mental remaja yang terpengaruh oleh tingginya intensitas bermedia sosial dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Paparan berlebihan terhadap konten di media sosial, misalnya, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Remaja yang menghabiskan waktu yang banyak di media sosial cenderung lebih rentan terhadap perbandingan sosial, merasa tidak mencukupi, dan terjebak dalam perasaan tidak memadai saat membandingkan hidup mereka dengan apa yang diposting oleh orang lain di platform tersebut.

Tidak hanya itu, tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial juga bisa menjadi pemicu stress dan rendah diri (Ardari, 2016). Remaja mungkin merasa perlu untuk terus memperbarui profil mereka dengan konten yang menarik dan positif demi mendapatkan pengakuan dan persetujuan dari teman-teman mereka di dunia maya (Abidin, 2022).

Perundungan siber atau cyberbullying juga merupakan ancaman serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja yang aktif di media sosial. Bentuk komunikasi yang tidak pantas, penghinaan, atau ancaman yang diarahkan kepada remaja melalui platform media sosial dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi.

Selain dampak negatif tersebut, penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi juga bisa mengganggu pola tidur remaja. Banyak remaja cenderung menghabiskan waktu di media sosial hingga larut malam, yang bisa mengganggu kualitas tidur dan

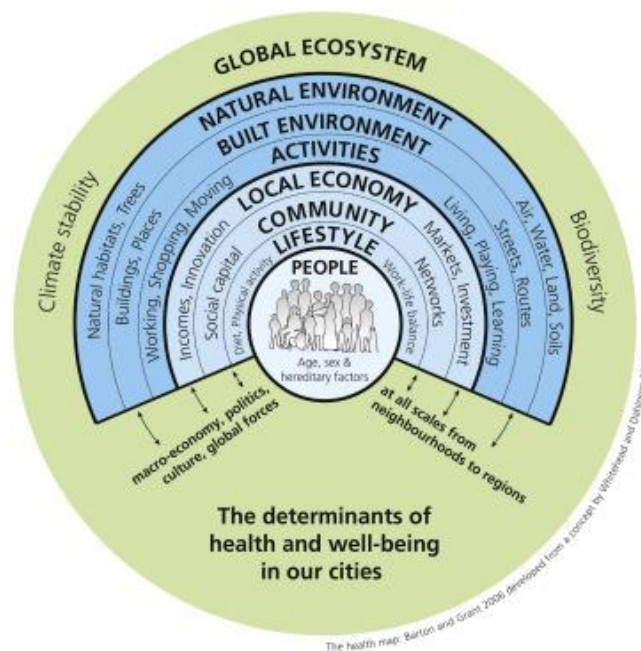
menyebabkan masalah tidur yang serius, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Patricia et al., 2024).

Oleh karena itu, penting bagi remaja dengan intensitas bermedia sosial yang tinggi untuk menjaga keseimbangan antara waktu yang dihabiskan di dunia maya dan dunia nyata. Mereka juga harus menyadari dampak potensial dari penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental mereka, dan mencari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental jika diperlukan. Selain itu, penting juga untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang praktik penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab (Nayla, 2024).

Pembahasan

Dalam mencari artikel yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, digunakan sebuah kerangka kerja yang diadaptasi dari Social Determinants of Health (Dahlgren & Whitehead, 2021). Kerangka kerja ini digunakan sebagai panduan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

Gambar 1.1 Social Determinants of Health



Gambar 1. The determinants of health and well being

Kesenjangan kesehatan dalam masyarakat, di mana tingkat kesehatan terkait dengan status sosial ekonomi, telah menimbulkan kesadaran yang semakin meningkat bahwa banyak masalah kesehatan dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial. Ketidaksetaraan ekonomi, lingkungan, dan sosial dapat menentukan risiko seseorang terkena penyakit, kemampuan mereka untuk mencegah penyakit, dan akses mereka ke perawatan yang efektif. Faktor-faktor kesehatan sosial ini telah dikaji oleh para peneliti menggunakan beberapa model, namun yang paling banyak diterapkan adalah 'model pelangi' Dahlgren-Whitehead. Model ini, yang dikembangkan oleh Göran Dahlgren dan

Margaret Whitehead pada tahun 1991, menggambarkan hubungan antara individu, lingkungan, dan kesehatan mereka. Individu ditempatkan di pusat, sementara sekelilingnya terdiri dari lapisan-lapisan berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan, seperti gaya hidup individu, pengaruh komunitas, kondisi kehidupan dan pekerjaan, serta kondisi sosial yang lebih luas (Williams, 2003).

Kerangka kerja ini telah membantu para peneliti untuk merumuskan serangkaian hipotesis tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan, serta untuk mengeksplorasi pengaruh relatif dari faktor-faktor ini terhadap berbagai hasil kesehatan dan interaksi di antara mereka. Model pelangi Dahlgren-Whitehead tetap menjadi salah satu gambaran yang paling efektif tentang faktor-faktor penentu kesehatan, dan telah memberikan dampak yang signifikan dalam penelitian tentang ketidaksetaraan dan pengaruh kesehatan.

Faktor gaya hidup

Gaya hidup memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental remaja yang aktif menggunakan media sosial. Remaja sering kali terjebak dalam kebiasaan yang mungkin merugikan keseimbangan emosional mereka. Penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton konten yang tidak sehat atau terlibat dalam perbandingan sosial yang konstan, dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan merasa tidak berharga. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik karena terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Gaya hidup yang tidak seimbang, seperti kurangnya waktu istirahat yang cukup dan pola makan yang tidak sehat karena sering mengonsumsi makanan cepat saji atau camilan tidak sehat saat online, juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan pola hidup yang sehat, termasuk menggunakan media sosial dengan bijak, mengatur waktu istirahat yang cukup, menjalani aktivitas fisik secara teratur, dan menjaga pola makan yang seimbang guna mendukung kesehatan mental mereka.

Jaringan sosial dan komunitas

Pengaruh jaringan sosial dan gaya hidup terhadap kesehatan mental remaja dalam bermedia sosial adalah fenomena yang kompleks dan menarik untuk dipelajari. Jaringan sosial remaja, yang terdiri dari teman-teman, keluarga, dan orang-orang lain yang mereka ikuti atau berinteraksi di media sosial, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental mereka. Interaksi dengan teman-teman dan kelompok sebaya dapat memberikan dukungan sosial yang penting, tetapi juga dapat memicu perasaan cemas atau rendah diri jika remaja merasa tidak dapat memenuhi standar yang ditetapkan oleh kelompok mereka.

Selain itu, gaya hidup yang dipromosikan atau dipraktikkan dalam jaringan sosial remaja dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Misalnya, tekanan untuk menampilkan gaya hidup yang glamor atau sukses dapat memicu perbandingan sosial yang merugikan bagi remaja yang merasa tidak mampu mencapainya. Di sisi lain, gaya hidup yang sehat dan positif yang dipromosikan oleh teman-teman atau influencer di media sosial dapat memberikan inspirasi dan dukungan bagi remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Selain itu, gaya hidup digital yang ditentukan oleh penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dapat mengganggu pola tidur, memicu perasaan cemas atau kesepian, dan mengganggu keseimbangan kehidupan nyata dan virtual.

Dalam rangka mengatasi dampak negatif dan memaksimalkan dampak positif jaringan sosial dan gaya hidup dalam media sosial terhadap kesehatan mental remaja, penting untuk mempromosikan penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab atas media sosial. Ini dapat melibatkan pendidikan tentang penggunaan yang bijak, pembentukan dukungan sosial yang positif di media sosial, dan memberikan sumber daya bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri dan pengelolaan stres yang sehat.

Sosial Ekonomi, Budaya dan Kondisi Lingkungan

Dalam konteks media sosial, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk sosial ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan. Aspek sosial ekonomi dapat memainkan peran penting dalam akses remaja terhadap teknologi dan internet. Remaja dari latar belakang ekonomi rendah mungkin memiliki akses yang lebih terbatas terhadap perangkat dan koneksi internet yang stabil, yang dapat membatasi pengalaman online mereka dan mengakibatkan rasa keterasingan.

Selain itu, budaya juga memainkan peran penting dalam bagaimana remaja berinteraksi dengan media sosial. Norma-norma budaya dan nilai-nilai yang diterapkan dalam keluarga dan masyarakat dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial, serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Misalnya, dalam budaya yang menekankan pentingnya citra diri dan prestasi, remaja mungkin merasa lebih tertekan untuk memperlihatkan kehidupan yang sempurna di media sosial, yang dapat menyebabkan stres dan perasaan tidak memadai.

Kondisi lingkungan juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja dalam bermedia sosial. Lingkungan fisik, seperti ketersediaan ruang terbuka atau fasilitas olahraga, dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan interaksi sosial remaja di dunia nyata, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi penggunaan media sosial mereka. Selain itu, lingkungan online yang berisiko, seperti eksposur terhadap konten yang tidak sehat atau pengalaman perundungan siber, juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental remaja dalam bermedia sosial.

Secara keseluruhan, sosial ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan memainkan peran yang kompleks dalam kesehatan mental remaja dalam konteks media sosial. Memahami interaksi antara faktor-faktor ini dapat membantu dalam mengembangkan strategi yang lebih holistik untuk mendukung kesejahteraan mental remaja dalam penggunaan media sosial.

Kesimpulan dan Saran

Remaja merupakan kelompok yang memerlukan perhatian serius karena mereka sedang mengalami fase perkembangan dan pertumbuhan yang sangat cepat. Berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja, terutama terkait dengan kesehatan mental,

dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian literatur tentang kesehatan mental remaja telah mengidentifikasi empat lapisan faktor yang berperan, yaitu: 1) perilaku kesehatan dan gaya hidup, 2) lingkungan sosial dan masyarakat, 3) faktor struktural, dan 4) kondisi makro. Mayoritas variabel yang diteliti dalam artikel ini terfokus pada lapisan pertama dan kedua. Meskipun penelitian dilakukan pada lapisan ketiga, belum ada uji korelasi yang dilakukan, begitu juga dengan karakteristik demografis yang sebagian besar tidak dianalisis. Lapisan terluar, yang mencakup kondisi makro, hanya diteliti pada variabel religiusitas. Oleh karena itu, masih ada peluang untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada lapisan ketiga dan terluar. Solusi untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja tidak jauh berbeda dengan penanganan masalah lain yang dihadapi oleh remaja. Pentingnya memberikan rangsangan positif sejak usia dini perlu ditekankan (Nurhanifa et al., 2020).

Daftar Pustaka

- Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. *HIGEIA (Journal of public health research and development)*, 6(2). <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1i1.6>
- Ardari, C. S. S. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal. *Universitas Sanata Dharma*.
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. *Public health*, 199, 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009>
- Doni, F. R., & Faqih, H. (2017). Perilaku penggunaan media sosial pada kalangan remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 15-23.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh media sosial terhadap sikap remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang Email*, 1-15.
- Nayla, M. R. (2024). Memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>
- Nurhanifa, A., Widiarti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- Patricia, A. C., Januarti, E., Syarifah, R. S., Adiana, S., Susanti, R. I., Yaqin, M. R. N., & Wulansari, P. C. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. *Jurnal Citra Pendidikan*, 4(1), 1495–1503. <https://doi.org/10.38048/jcp.v4i1.2988>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Williams, G. H. (2003). The determinants of health: Structure, context and agency. *Sociology of Health & Illness*, 25(3), 131–154.