

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental para remaja

Annisa Rani Anggraini

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: annisarani369@gmail.com

Kata Kunci:

pengaruh; sosial media;
teknologi; remaja;
kesehatan mental

Keywords:

impact; social media;
technology; adolescent;
mental health

ABSTRAK

Perkembangan teknologi saat ini sudah sangat pesat. Ada berbagai macam bidang teknologi, seperti bidang kesehatan, informasi, komunikasi, transportasi, dan lain sebagainya. Salah satu perkembangan teknologi pada bidang informasi dan komunikasi yaitu adanya handphone. Dalam handphone terdapat aplikasi yang dapat dioperasikan untuk membantu manusia dalam berkomunikasi dan mencari informasi. Salah satu aplikasi yang biasa digunakan para remaja saat ini adalah media sosial. Media sosial ada berbagai macam jenis, seperti Instagram, Twitter, WhatsApp, TikTok, Telegram, dan lain

sebagainya. Karena banyaknya remaja yang menggunakan media sosial saat ini, perlu diperhatikan dampak media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Mengetahui bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja adalah tujuan dari penelitian ini. Sistematis Literatur Review (SLR) adalah metodologi penelitian yang digunakan, dan Google Scholar digunakan untuk mencari bahan referensi yang relevan. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa media sosial memiliki efek yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Remaja sangat rentan terhadap penggunaan media sosial karena banyak efek negatif yang muncul. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti sikap apatis, depresi, gangguan pola makan, kecanduan, dan juga dapat mengalami aksi cyberbullying, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja.

ABSTRACT

The development of technology is currently very rapid. There are various fields of technology, such as health, information, communication, transportation, and so on. One of the technological developments in the field of information and communication is the existence of mobile phones. On mobile phones, there are applications that can be operated to assist humans in communicating and searching for information. One of the applications commonly used by teenagers today is social media. There are various types of social media, such as Instagram, Twitter, WhatsApp, TikTok, Telegram, and so on. As many adolescents use social media today, it is important to consider the impact of social media on their mental health. Finding out how social media affects adolescents' mental health is the purpose of this study. Systematic Literature Review (SLR) was the research methodology used, and Google Scholar was used to search for relevant reference materials. This research led to the conclusion that social media has a significant effect on adolescents' mental health. Adolescents are particularly vulnerable to the use of social media due to its many negative effects. Excessive use can cause mental health problems such as apathy, depression, eating disorders, and addiction, and can also experience cyberbullying, which can cause mental health problems in adolescents.

Pendahuluan

Seiring berkembangnya zaman, teknologi terus berkembang. Perkembangan teknologi terjadi dengan sangat cepat. Dengan adanya teknologi, Manusia dapat lebih



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.

mudah melakukan kegiatan sehari-hari mereka. Salah satu contoh teknologi ini adalah kemajuan dalam bidang komunikasi dan informasi. Ada banyak contoh kemajuan dalam bidang ini, seperti telepon, radio, dan TV.

Adanya televisi, radio, dan ponsel sangat memudahkan komunikasi dan mendapatkan informasi dari seluruh dunia. Informasi dari manapun saat ini sangat mudah untuk diakses dan didapatkan. Informasi ini dapat diakses melalui berita yang disiarkan melalui TV, radio, dan handphone. Sedangkan komunikasi, Sekarang dapat dilakukan secara jarak jauh, sehingga tidak perlu bertemu secara langsung. Komunikasi kini dapat dilakukan melalui handphone. Hanya dengan bermodalkan kuota atau jaringan internet kini komunikasi dapat dilakukan melalui handphone.

Kemudahan dalam mendapatkan informasi dan komunikasi dengan menggunakan handphone dapat dilakukan melalui aplikasi yang ada. Banyak aplikasi yang diciptakan untuk membantu untuk mendapatkan informasi dan memudahkan komunikasi. Salah satu jenis aplikasi yang memudahkan dalam berkomunikasi dan bertukar informasi yaitu media sosial.

Media sosial adalah jenis media yang terdiri dari aplikasi dan situs web berbasis internet yang digunakan untuk berinteraksi dan membagikan informasi. Situs media sosial memungkinkan orang untuk saling mengenal dengan minat yang sama dan memungkinkan orang untuk membagikan foto dan video. Pengguna juga dapat mengirimkan komentar terkait dengan foto atau video yang dibagikan (Triastuti, Endah, Dimas Adrianto, 2017).

Ada banyak jenis aplikasi media sosial. Aplikasi ini bertujuan untuk membantu penggunanya untuk terhubung dengan yang lain. Informasi dan komunikasi dapat didapatkan dan dilakukan melalui aplikasi ini. Aplikasi media sosial populer seperti YouTube, WhatsApp, Twitter, Telegram, Facebook, Tiktok, dan lainnya.

Pengguna media sosial sangat beragam. Penggunanya berasal dari manca negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia media sosial digunakan untuk membagikan momen tertentu melalui foto atau video, tak hanya itu media sosial juga digunakan untuk berkomunikasi. Media sosial digunakan oleh banyak orang di Indonesia, mulai dari remaja, dewasa, hingga lanjut usia.

Di Indonesia, sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja. Di Indonesia usia legal untuk menggunakan media sosial adalah 13 tahun, namun ada juga yang berpendapat bahwa umur 17 tahun baru diperbolehkan menggunakannya. Namun, banyak pengguna media sosial di Indonesia yang masih dibawah umur tersebut yang sudah menggunakan media sosial tanpa pengawasan orang tua. Dengan hal ini tentu saja para anak-anak tersebut telah melanggar ketentuan yang telah ditentukan.

Penggunaan media sosial pada anak dibawah umur sangat berbahaya. Banyak konten atau situs yang tidak pantas. Banyak efek negatif dari media sosial. Dalam situasi seperti ini, peran orang tua sangat penting. Orang tua harus tetap mengawasi anak mereka dan tetap konsisten dalam memberikan gadget kepada anak mereka. Orang tua harus membatasi aplikasi, konten atau situs yang ada di gadget anak-anaknya.

Media sosial ketika digunakan oleh remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan masalah adalah perasaan insecure saat melihat gambar atau video yang dibagikan oleh teman atau orang lain. Melihat kehidupan seseorang yang terlihat nyaman dan bahagia menimbulkan perasaan ingin seperti yang dilihat di media sosial. Perasaan yang terkadang menyalahkan diri sendiri, keadaan, orang. Hal ini lah yang dapat menjadi penyebab munculnya masalah pada mental seseorang.

Perasaan ini dapat menyebabkan keinginan untuk mencontoh apa yang ada di media sosial. Jika konten atau foto dan video di media sosial tidak pantas dan terkadang menarik, hal ini dapat memengaruhi remaja yang menggunakan media sosial. Akibatnya, penggunaan media sosial pada remaja dan anak-anak sangat berbahaya bagi kesehatan mental mereka. Ada banyak penyakit yang bisa menyerang, seperti anxiety, depresi, dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, tujuan dari diskusi ini adalah untuk mempelajari konsekuensi apa saja yang dapat terjadi pada remaja yang menggunakan media sosial dan mengetahui masalah mental apa saja yang dapat terjadi akibat dari penggunaan media sosial.

Systematic Literary Review (SLR) adalah metodologi penelitian yang digunakan. Studi ini berfokus pada remaja. Dipilihnya remaja sebagai subjek penelitian karena fakta bahwa mereka adalah demografi yang sangat rentan terhadap situs web dan konten media sosial. Selanjutnya, banyaknya kasus para remaja yang masih dibawah umur yang menggunakan media sosial. Ketiga, banyaknya remaja yang mengalami masalah pada kesehatan mental karena beberapa faktor, salah satunya yaitu berasal dari media sosial.

Pada tahap kriteria, pengkriteriaan dilakukan berdasarkan data yang telah ditemukan. Penemuan data data ini diambil dari berbagai artikel dan jurnal penelitian sebelumnya. Artikel dan jurnal penelitian sebelumnya kisaran tahun 2020 hingga 2022. Artikel dan jurnal yang digunakan hanya yang berkaitan dengan penelitian ini.

Tabel 1. Jumlah Artikel dan Jurnal yang Diidentifikasi

Strategi Pencarian	Kriteria Inklusi	Jumlah Artikel Yang Digunakan
Memeriksa google scholar dengan istilah pencarian	Diterbitkan antara tahun 2017-2024 dan ditulis dalam bahasa Indonesia	“Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental para remaja” ditemukan 86.700 artikel
Meneliti kemungkinan judul, abstrak, dan teks lengkap	Berkaitan dengan bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental para remaja dan ketersediaan teks lengkap	22.700 artikel
Penilaian kritis terhadap artikel yang dianggap penting	Penilaian kualitatif dan kuantitatif	13
	Systematic literature	2

	review	
	Cocok untuk pembahasan	15

Pembahasan

Media sosial adalah jenis aplikasi berbasis internet yang digunakan untuk berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain. Pengguna media sosial terbesar adalah remaja. Aplikasi media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, TikTok, dan lainnya adalah yang paling umum digunakan oleh remaja.

Proses pemilihan artikel, penulis mendapatkan 15 artikel dengan berbagai hasil dan dengan jenis penelitian yang berbeda beda. Pada 15 artikel tersebut merupakan hasil penelitian (Pratama & Sari, 2020), (Sudrajat, 2020), (Al Yasin et al., 2022), (Ningrum & Amna, 2020), (Yusuf et al., 2022), (Lim et al., 2021), (Gunawan, I. A. N., & Shalahuddin, 2022), (Indriani, Fatma; Nuzlan, Diva Nada Rizki; Shofia, Hilma; Ralya, 2022), (Sukmawati & Kumala, 2020), (Aprilia et al., 2020), (Prajaniti et al., 2022), (Christina et al., 2019), (Fuad, 2022), (Taqwa, 2018), (Esti, Emira; Sari, Tiara Indah Permata; Ramadhan, 2021)

Artikel artikel yang digunakan menggunakan bahasa Indonesia. Informasi yang ada dalam artikel ini terdapat pada tabel 2 yang mencakup biodata penulis artikel, tujuan penelitian dan hasil penelitian.

Tabel 2. Hasil Analisis Review

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
1	Bangkit Ary Pratama, Defie Septiana Sari (2020). "Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo"	Untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial yang intens terhadap kesehatan mental, khususnya sikap apatis di SMP di Kabupaten Sukoharjo.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak sosial pada remaja; intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai korelasi yang berarti bahwa sikap apatis meningkat seiring dengan intensitas penggunaan media sosial.
2	Adi Sudrajat. (2020). "Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja"	Tujuan studi ini untuk mengumpulkan data yang terbatas tentang bagaimana media sosial dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.	Analisis tematik menemukan tiga tema yang menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman bagi kesehatan mental mereka: (1) dianggap menyebabkan gangguan mood dan kecemasan bagi beberapa remaja, (2) dianggap sebagai lokasi

			cyberbullying, dan (3) penggunaan media sosial sering digambarkan sebagai "kecanduan".
3	Rhaina Al Yasin, Raden Roro Kirani Annisa Anjani, Salwa Salsabil, Tania Rahmayanti, Rizki Amalia. (2022). "Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review"	Tujuan studi ini untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial remaja berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik mereka.	Hasil evaluasi sistematis yang sudah dikerjakan memperlihatkan bahwa ada korelasi antara penggunaan sosial media remaja dan kesehatan mental dan fisik mereka.
4	Fifyn Srimulya Ningrum, Zaujatul Amna. (2020). "Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja"	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gangguan cyberbullying yang dialami remaja dengan kesehatan mental mereka.	Hasilnya menunjukkan bahwa korban cyberbullying memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesehatan mental remaja. Dengan kata lain, semakin sedikit korban cyberbullying, semakin baik kesehatan mental remaja.
5	Muhammad Yusuf, Ayu Lika Rahmadani, Yuni Lestari, Dwi Setia Kurniawan. (2022). "Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial"	Tujuan penelitian ini adalah untuk menguraikan bagaimana pendidikan Islam membantu siswa usia remaja menjaga kesehatan mental di tengah perkembangan dan pengaruh media sosial yang semakin meningkat di zaman sekarang.	Pendidikan Islam dapat membantu menjaga kesehatan mental siswa dengan menanamkan nilai-nilai keimanan kepada mereka sehingga mereka menyadari bahwa Allah telah menciptakan mereka, tahu bahwa mereka harus melakukan ibadah setiap saat, merasa bersyukur kepada Tuhan, dan belajar dengan cara yang positif.
6	Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo dan Dewi Kartika Sari. (2021). "Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap	Bagaimana kesehatan mental Instagramxiety berdampak pada remaja di Kota	Berdasarkan hipotesis penelitian, dampak pengguna Instagram terhadap kesehatan mental remaja di Kota Salatiga tidak ada. Dapat disimpulkan bahwa dampak

	Kesehatan Mental Instagramxiety Pada Remaja di Kota Salatiga”	Salatiga adalah tujuan penelitian ini.	pemakai Instagram terhadap kesehatan mental remaja sangat kecil atau tidak ada sama sekali.
7	Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, Suryani, Iwan Shalahuddin. (2022). “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review”	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana media sosial berdampak pada gangguan psikososial yang terjadi pada remaja.	Hasil peninjauan naratif tentang pengaruh Penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan gangguan psikososial seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan.
8	Fatma Indriani, Diva Nada Rizki Nuzlan, Hilma Shofia, Jihan Putri Ralya. (2022). “Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja”	Mengetahui hubungan antara kecanduan bermain media sosial, dan kesehatan mental remaja	Data menunjukkan bahwa ada hubungan antara bermain media sosial dan kesehatan mental remaja. Remaja akan mengalami dampak negatif pada kesehatan mental jika mereka bermain media sosial lebih lama, karena mereka akan fokus pada dunia mereka sendiri dan tidak peduli dengan keadaan sekitar. Selain itu, jika mereka tidak bermain media sosial, mereka akan menjadi kecanduan dan merasa stres.
9	Agustin Sukmawati, Ayu Puput Budi Kumala. (2020). “Dampak Cyberbullying Pada Remaja di Media Sosial”	Tujuan penulisan adalah untuk mengetahui bagaimana cyberbullying berdampak pada remaja di media sosial.	Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelecehan online pada remaja di media sosial memiliki efek yang begitu besar, mempengaruhi segala aspek kehidupan, termasuk fisik, psikologis, dan sosial.
10	Rizki Aprilia, Aat Sriati, Sri Hendrawati. (2020). “Tingkat Kecanduan Media Sosial pada	Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,4% remaja, atau sebagian besar, mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah. Di sisi lain, hampir 50% remaja, atau

	Remaja”	tingkat kecanduan media sosial remaja.	48,6%, mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi.
11	Gusti Ayu Sabila Prajaniti, Kadek Eka Swedarma, Meril Valentine Manangkot. (2022). “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Pada Remaja di SMAN 3 Denpasar”	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media sosial dan gejala depresi pada remaja di SMAN 3 Denpasar berhubungan satu sama lain.	Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial pada tahap normal (94 remaja, atau 50 persen), dan 96 remaja, atau 51 persen, mengalami gejala depresi pada tahap normal ($p\text{ value} = 0,001$; $r = 0,235$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan namun lemah antara penggunaan media sosial dan gejala depresi.
12	Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, Adhyatman Prabowo. (2019). “Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial”	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat neurotisme dan ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO) pada remaja yang aktif menggunakan media sosial.	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara skor neurotisme dan ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO) pada remaja. Koefisien korelasi (r) sebesar 0,464 dan $p = 0,00 < 0,01$ menunjukkan bahwa kecenderungan remaja untuk mengalami kekhawatiran tentang aktivitas orang lain yang dianggap menyenangkan dan berharga lebih tinggi jika mereka memiliki neurotisme. Kontribusi neurotisme terhadap ketakutan kehilangan waktu (FoMO) adalah 21,5%.
13	Fitriyah ‘Ainul Fuad. (2022). “Pengaruh Self-Esteem dan Self-Control Terhadap Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Media Sosial TikTok”	Pengaruh self-esteem dan self-control terhadap kecenderungan narsistik adalah subjek penelitian ini.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem dan self-control masing-masing menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan narsistik; keduanya juga menunjukkan pengaruh yang

			signifikan terhadap kecenderungan narsistik secara keseluruhan.
14	Mayvita Innani Taqwa. (2018). "Intensitas penggunaan Media Sosial Instagram Stories dengan Kesehatan Mental"	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana intensitas penggunaan Instagram stories berdampak pada kesehatan mental seseorang.	Sebuah studi yang dilakukan pada 358 siswa Universitas Muhammadiyah Malang menemukan bahwa frekuensi penggunaan Instagram stories dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Semakin sering digunakan, semakin buruk kesehatan mental, dan semakin sedikit digunakan, semakin baik kesehatan mental.
15	Amira Esti, Tiara Indah Permata Sari, Rahmi Ramadhan. (2021). "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga"	Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di SMKN 1 Sintoga pada tahun 2021.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden (51,7%) menganggap penggunaan media sosial sebagai masalah dan (46,1%) menganggap kesehatan mental sebagai masalah. Penggunaan media sosial secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMK N 1 Sintoga, dengan p value=0,000 dan arah yang positif dan kekuatan sedang. Ini menunjukkan bahwa semakin banyak penggunaan media sosial, semakin bermasalah kesehatan mental remaja.

Media sosial adalah aplikasi berbasis internet yang digunakan untuk berinteraksi dan berinteraksi dengan orang lain (Pratama & Sari, 2020). Media sosial sangat digunakan oleh remaja saat ini. Para remaja sering menggunakan media sosial untuk membagikan foto, video, dan konten lainnya. Beberapa situs media sosial yang paling populer saat ini adalah Twitter, TikTok, WhatsApp, Instagram, YouTube, dan lainnya.

Penggunaan media sosial oleh remaja dapat berdampak positif maupun negatif. Penggunaan yang positif adalah ketika media sosial digunakan sebagai platform untuk

membagikan pemikiran dan karya mereka serta sebagai tempat untuk mempelajari hal-hal positif.

Begitu pun sebaliknya, jika media sosial digunakan dengan berlebihan dan tidak sesuai maka akan memberikan dampak negatif kepada para remaja. Penggunaan yang berdampak negatif dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Ada berbagai macam jenis masalah yang akan menyerang, seperti depresi, insecure, anxiety dan lain sebagainya. Selain itu, penggunaan terus-menerus sosial media akan menyebabkan penurunan tajam penglihatan, yang akan membuat sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin besar penurunan tajam penglihatan pada remaja, semakin tinggi risiko komplikasi mata (Al Yasin et al., 2022).

Media sosial dapat memengaruhi perilaku remaja jika digunakan secara berlebihan. Tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental secara tidak langsung, seperti munculnya sifat anti sosial atau sikap apatis. Ketika seseorang tidak peduli terhadap hal-hal tertentu, seperti kehidupan sosial, fisik, atau emosional, mereka mengalami sikap apatis (Pratama & Sari, 2020).

Remaja yang kecanduan bermain media sosial lebih sering menghabiskan waktu untuk bermain media sosial daripada menghabiskan waktu dengan teman, keluarga, atau kerabat lainnya. Akibatnya, lingkaran sosial mereka berkurang dan tingkat stres meningkat. Keadaan seperti ini dapat menyebabkan seseorang depresi karena tidak memiliki hubungan sosial (Indriani, Fatma; Nuzlan, Diva Nada Rizki; Shofia, Hilma; Ralya, 2022). Media sosial membuat remaja khawatir tentang tanggung jawab mereka sebagai siswa. Akibatnya, mereka terlambat menyelesaikan tugas sekolah, menghabiskan lebih banyak waktu di kelas, dan menurunkan prestasi akademik (Aprilia et al., 2020).

Media sosial berfungsi sebagai platform di mana orang dapat berbagi komentar dan pandangan, tetapi dianggap berbahaya bagi remaja karena dapat menyebabkan bunuh diri dan depresi. Namun, pendapat umum adalah bahwa meskipun media sosial dapat meningkatkan stres dan depresi, mereka juga dapat membantu orang lain (Sudrajat, 2020).

Media sosial dapat membahayakan remaja karena cyberbullying. Untuk memperbaiki dan mengevaluasi diri sendiri, Orang sering membandingkan diri dengan orang lain, tetapi seringkali ada lebih banyak orang yang membandingkan diri dengan orang lain, yang berarti seseorang dianggap lebih baik dari diri sendiri, yang menghasilkan rasa lebih buruk pada diri sendiri (Al Yasin et al., 2022). Cyberbullying yang dilakukan oleh remaja di media sosial memiliki dampak yang signifikan, mempengaruhi segala aspek kehidupan, termasuk fisik, psikologis, dan sosial. Pelaku, pelaku, dan korban cyberbullying juga akan terkena dampak (Sukmawati & Kumala, 2020).

Cyberbullying adalah tindakan menyakiti orang lain secara berulang kali menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, seperti meninggalkan komentar yang tidak masuk akal di jejaring sosial, mengirim pesan pelecehan melalui internet atau teks, atau mengirim pesan elektronik yang memalukan, mengancam, atau mengintimidasi seseorang. Remaja adalah yang paling rentan terhadap cyberbullying. Cyberbullying terbukti berdampak traumatis pada korban dan menyebabkan kerugian psikologis, rasa sakit, dan penderitaan (Ningrum & Amna, 2020).

Selain itu, beberapa situs media sosial seperti Instagram, Snapchat, Pinterest, dan Tumblr dapat mengganggu pola makan karena lebih berfokus pada visual dan tempat untuk berbagi dan melihat foto atau video (Gunawan, I. A. N., & Shalahuddin, 2022).

Oleh karena itu, penggunaan media sosial sangat berbahaya bagi remaja karena banyak konsekuensi negatif yang muncul. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti sikap apatis, depresi, gangguan pola makan, dan kecanduan, serta tindakan cyberbullying, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental bagi remaja.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja. Media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti sikap apatis, individualisme, depresi, dan masalah pola makan. Selain itu, remaja dapat mengalami cyberbullying, yang dapat merusak kesehatan mental mereka.

Daftar Pustaka

- Al Yasin, R., 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), 82–90.
- Aprilia, R., Hendrawati, S., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53.
<https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Esti, Emira; Sari, Tiara Indah Permata; Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan mental Remaja di SMKN 1 Sintoga. *Jurnal Nthn*, 16(1), 6–9.
- Fuad, F. (2022). Pengaruh Self-Esteem Dan Self-Control.
- Gunawan, I. A. N., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Indriani, Fatma; Nuzlan, Diva Nada Rizki; Shofia, Hilma; Ralya, J. P. (2022). Review Article : Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Pendahuluan Masa remaja merupakan masa menyebabkan masa remaja disebut dengan masa labil . Berdasarkan Data Kemetrian Komunikasi dan Infomatika pada tahun 2013. 20(1), 1367–1376.
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety pada Remaja di Kota Salatiga. *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47–66.
<https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.13757>

- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>
- Prajaniti, G. A. S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Di Sman 3 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p08>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? *Jurnal Tinta*, 2(1), 41–52.
- Sukmawati, A., & Kumala, A. P. B. (2020). Dampak Cyberbullying Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/download/17648/9946>
- Taqwa, M. I. (2018). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental. *Bitkom Research*, 63(2), 1–3. http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdf%0Ahttps://www.dfki.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012-KI-Gipfelpapier-online.pdf%0Ahttps://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaengenan-Pls/2018/180607-Bitkom
- Triastuti, Endah, Dimas Adrianto, D. A. N. (2017). Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja.
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(01), 1–17. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>