



# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 4 (1) September-Februari 2025: 174-181

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## Kesehatan Mental Remaja di Era Media Sosial

Laura Laurina Tanjung<sup>1</sup>, Iskandar Zulkarnain<sup>2</sup>

<sup>1</sup> universitas pamulang

\* Corresponding author: e-mail:lauralaurinatanjung@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima Desember 2021 Disetujui Januari 2024 Diterbitkan Februari 2021</p>	<p>Di era digital, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja. Platform-platform ini memberikan akses yang cepat terhadap informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Namun, di balik manfaatnya, terdapat dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan perasaan terisolasi. Tekanan sosial untuk selalu terlihat sempurna, baik dari segi fisik maupun gaya hidup, semakin memperburuk kondisi ini. FOMO (Fear of Missing Out) atau rasa takut tertinggal juga menjadi salah satu fenomena yang berkontribusi pada gangguan emosional. Studi ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja, dengan melihat faktor-faktor seperti intensitas penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, serta dukungan sosial yang diterima. Diharapkan hasil analisis ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi yang lebih sehat dalam penggunaan media sosial bagi remaja.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> kesehatan mental, remaja, media sosial, kecemasan, depresi, FOMO, harga diri.</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p>
<p><b>Keywords:</b> mental health, adolescents, social media, anxiety, depression, FOMO, self-esteem.</p>	<p><i>In the digital era, social media has become an integral part of adolescents' lives. These platforms provide quick access to information, entertainment, and social interaction. However, behind its benefits, there are significant impacts on adolescents' mental health. Excessive use of social media can cause anxiety, depression, low self-esteem, and feelings of isolation. Social pressure to always look perfect, both in terms of physical appearance and lifestyle, further exacerbates this condition. FOMO (Fear of Missing Out) is also a phenomenon that contributes to emotional disorders. This study aims to analyze how social media affects adolescents' mental health, by looking at factors such as intensity of use, type of content consumed, and social support received. It is hoped that the results of this analysis can be the basis for developing healthier strategies in the use of social media for adolescents.</i></p>

## **PENDAHULUAN**

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja, dengan memberikan kemudahan akses terhadap informasi, hiburan, dan komunikasi. Remaja menggunakan berbagai platform media sosial untuk membangun interaksi sosial, membagikan momen-momen kehidupan, serta memperkuat identitas diri. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat memicu perasaan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, hingga perasaan isolasi. Fenomena seperti perbandingan sosial, cyberbullying, dan Fear of Missing Out (FOMO) sering kali memperburuk keadaan mental remaja, karena mereka merasa harus mengikuti standar yang tidak realistis di media sosial.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Fokus utama penelitian-penelitian tersebut meliputi intensitas penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, serta dampak psikososial lainnya. Meskipun demikian, masih terdapat kekurangan dalam memahami bagaimana interaksi antara penggunaan media sosial dengan faktor-faktor psikososial secara menyeluruh mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam jangka panjang. Beberapa studi juga tidak secara spesifik mengidentifikasi peran dukungan sosial yang dapat mengurangi dampak negatif tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara lebih komprehensif hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja, dengan fokus pada intensitas penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, serta dukungan sosial yang diterima. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang lebih mendalam dan menjadi dasar dalam merumuskan strategi yang lebih efektif untuk meminimalisir dampak negatif media sosial pada kesehatan mental remaja.

## **KAJIAN LITERATUR**

Dalam menganalisis kesehatan mental remaja di era media sosial, diperlukan pemahaman yang komprehensif mengenai teori-teori yang relevan. Kajian literatur ini menguraikan prinsip-prinsip utama yang mendasari variabel penelitian, yaitu kesehatan mental, media sosial, dan interaksi antar keduanya. Teori-teori ini dibagi ke dalam grand theory, middle theory, dan applied theory untuk menjelaskan lebih rinci mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

- **Grand Theory: Teori Sosial-Kognitif (Social Cognitive Theory)** Teori Sosial-Kognitif, yang diperkenalkan oleh Albert Bandura, berfokus pada bagaimana individu belajar melalui pengamatan sosial dan pengalaman. Dalam konteks media sosial, teori ini menjelaskan bagaimana remaja terpengaruh oleh apa yang mereka lihat dan alami di platform online. Pengamatan terhadap standar sosial, seperti kecantikan atau gaya hidup yang dipromosikan oleh media sosial, dapat mempengaruhi perilaku dan pandangan remaja terhadap diri mereka sendiri. Hal ini berkontribusi pada perbandingan sosial yang dapat memicu kecemasan dan depresi .
- **Middle Theory: Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory)** Teori Perbandingan Sosial, yang dikembangkan oleh Leon Festinger, menyatakan bahwa individu secara alami membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri. Pada era media sosial, remaja sering kali terlibat dalam perbandingan sosial dengan tokoh-tokoh atau teman-teman yang mereka anggap memiliki kehidupan lebih baik atau lebih sempurna. Fenomena ini memperburuk rasa tidak percaya diri dan harga diri rendah, terutama karena representasi kehidupan di media sosial sering kali tidak mencerminkan kenyataan .

- **Applied Theory: Teori Dampak Media (Media Effects Theory)** Teori Dampak Media menyelidiki bagaimana konsumsi media mempengaruhi individu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam konteks media sosial, teori ini digunakan untuk menganalisis bagaimana konten yang berulang-ulang, seperti body image atau gaya hidup mewah, dapat mempengaruhi persepsi remaja tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka. Konten yang terus-menerus mendukung standar tertentu berpotensi menimbulkan stres psikologis, terutama pada remaja yang masih membentuk identitas dan kepercayaan diri .

Hubungan Antar Variabel Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan langsung dengan kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang lebih tinggi terkait dengan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi. Selain itu, jenis konten yang dikonsumsi juga mempengaruhi kesehatan mental. Konten yang mengandung standar fisik atau gaya hidup yang tidak realistis cenderung memperburuk kondisi mental remaja, terutama jika mereka tidak memiliki dukungan sosial yang memadai untuk menangani tekanan sosial ini .

Namun, pengaruh negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja tidak sepenuhnya mutlak. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, atau komunitas online yang positif, dapat membantu mengurangi dampak buruk dari konsumsi media sosial. Selain itu, intervensi yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat dan bijaksana dapat membantu remaja dalam memanfaatkan platform tersebut untuk membangun hubungan sosial yang positif tanpa merasa tertekan oleh ekspektasi sosial .

Kebaruan Penelitian Kajian teoritis di atas menunjukkan bahwa meskipun beberapa teori telah digunakan untuk menjelaskan dampak media sosial terhadap kesehatan mental, penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif. Fokus pada interaksi antara intensitas penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, serta peran dukungan sosial memberikan perspektif baru dalam memahami kesehatan mental remaja di era digital ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada dan memberikan panduan yang lebih efektif untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data acak (random data) yang disimulasikan untuk mengeksplorasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Kuesioner berbasis skala Likert lima poin digunakan, dengan data acak yang dihasilkan dalam rentang skor untuk variabel seperti koneksi sosial (5-10), kecemasan (1-3), perbandingan diri (1-7), manfaat dalam mengatasi stres (10-20), dan tekanan ekspektasi sosial (25-28). Data dianalisis menggunakan SPSS melalui analisis deskriptif dan regresi untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan perasaan rendah diri, memberikan gambaran hipotetis dari data simulasi.

### **saya merasa lebih terhubung dengan teman teman saya melalui media sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<b>SANGAT SETUJU</b>	18	18.2	18.2	18.2
	6	17	17.2	17.2	35.4
	7	14	14.1	14.1	49.5
	8	16	16.2	16.2	65.7

9	11	11.1	11.1	76.8
10	23	23.2	23.2	100.0
Total	99	100.0	100.0	

Sebagian besar responden merasa sangat setuju atau setuju bahwa media sosial membuat mereka merasa lebih terhubung dengan teman-temannya, dengan 23,2% yang sangat setuju dan 16,2% yang setuju. Namun, terdapat juga persentase signifikan (14,1% netral dan 11,1% tidak setuju), menunjukkan bahwa tidak semua orang merasakan manfaat ini dengan intensitas yang sama.

#### **penggunaan media sosial membuat saya merasa lebih cemas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT TIDAK SETUJU	26	26.3	26.3	26.3
	TIDAK SETUJU	31	31.3	31.3	57.6
	NETRAL	42	42.4	42.4	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

Mayoritas responden berada dalam posisi netral (42,4%) terkait pengaruh media sosial terhadap rasa cemas mereka. Sementara itu, 31,3% tidak setuju dan 26,3% sangat tidak setuju bahwa media sosial meningkatkan kecemasan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasa bahwa media sosial memicu kecemasan mereka.

#### **saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain di media sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT TIDAK SETUJU	14	14.1	14.1	14.1
	TIDAK SETUJU	8	8.1	8.1	22.2
	NETRAL	21	21.2	21.2	43.4
	SETUJU	16	16.2	16.2	59.6
	SANGAT SETUJU	14	14.1	14.1	73.7
	6	15	15.2	15.2	88.9
	7	11	11.1	11.1	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

Berdasarkan data di atas 16,2% setuju dan 14,1% sangat setuju bahwa mereka sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, menunjukkan bahwa sebagian responden merasa terpengaruh oleh perbandingan sosial. Namun, ada juga responden yang sangat tidak setuju (14,1%) atau netral (21,2%), menandakan variasi dalam pengalaman pribadi terkait perbandingan diri di media sosial.

**media sosial membantu saya dalam mengatasi stress**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	16	16.2	16.2	16.2
	11	11	11.1	11.1	27.3
	12	6	6.1	6.1	33.3
	13	8	8.1	8.1	41.4
	14	16	16.2	16.2	57.6
	15	8	8.1	8.1	65.7
	16	9	9.1	9.1	74.7
	17	6	6.1	6.1	80.8
	18	8	8.1	8.1	88.9
	19	5	5.1	5.1	93.9
	20	6	6.1	6.1	100.0
Total	99	100.0	100.0		

ada pertanyaan ini, respons terbagi cukup merata, dengan 16,2% sangat setuju bahwa media sosial membantu mereka mengatasi stres dan 16,2% lainnya yang berada di skala netral. Sebagian responden yang lain menunjukkan keraguan atau ketidaksetujuan, yang dapat mengindikasikan bahwa media sosial mungkin tidak selalu menjadi alat yang efektif untuk mengatasi stres bagi semua orang.

**saya merasa tertekan dengan ekspektasi yang di tunjukkan di media sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	23	23.2	23.2	23.2
	26	26	26.3	26.3	49.5
	27	24	24.2	24.2	73.7
	28	26	26.3	26.3	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

Berdasarkan data di atas menyatakan bahwa ekspektasi yang ditampilkan di media sosial, diikuti dengan 24,2% yang merasakan tingkat tekanan yang cukup tinggi. Hanya 23,2% responden yang merasakan tekanan yang lebih ringan, sementara 26,3% lainnya berada di posisi moderat dalam merasakan tekanan. Secara kumulatif, lebih dari 73% responden mengaku merasakan tekanan dari ekspektasi di media sosial, dengan hanya kurang dari 30% yang merasakan tekanan yang relatif lebih rendah.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari data di atas menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang beragam pada penggunaannya. Sebagian besar responden merasa lebih terhubung dengan teman-temannya melalui media sosial, menunjukkan bahwa platform ini efektif dalam menjaga komunikasi dan interaksi sosial. Namun, di sisi lain, ada tekanan yang dirasakan dari ekspektasi yang ditampilkan di media sosial. Banyak responden merasa tertekan dengan standar yang mereka lihat, meskipun tidak semua merasakan dampak kecemasan dari penggunaan media sosial. Sebagian besar responden juga berada di posisi netral terkait pengaruh media sosial terhadap kecemasan mereka. Selain itu, media sosial tampaknya tidak secara efektif membantu sebagian besar responden dalam mengatasi stres, dengan pandangan yang terpecah. Adapun perbandingan diri dengan orang lain di media sosial juga menjadi isu, karena beberapa responden mengaku sering membandingkan diri mereka, yang bisa mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Saya merasa lebih terhubung dengan teman-teman saya melalui media sosial. Sebagian besar responden merasa sangat setuju atau setuju bahwa media sosial membuat mereka merasa lebih terhubung dengan teman-temannya, dengan 23,2% yang sangat setuju dan 16,2% yang setuju. Namun, terdapat juga persentase signifikan (14,1% netral dan 11,1% tidak setuju), menunjukkan bahwa tidak semua orang merasakan manfaat ini dengan intensitas yang sama.

Penggunaan media sosial membuat saya merasa lebih cemas. Mayoritas responden berada dalam posisi netral (42,4%) terkait pengaruh media sosial terhadap rasa cemas mereka. Sementara itu, 31,3% tidak setuju dan 26,3% sangat tidak setuju bahwa media sosial meningkatkan kecemasan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasa bahwa media sosial memicu kecemasan mereka.

Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain di media sosial. 16,2% setuju dan 14,1% sangat setuju bahwa mereka sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, menunjukkan bahwa sebagian responden merasa terpengaruh oleh perbandingan sosial. Namun, ada juga responden yang sangat tidak setuju (14,1%) atau netral (21,2%), menandakan variasi dalam pengalaman pribadi

terkait perbandingan diri di media sosial. Media sosial membantu saya dalam mengatasi stres. Pada pertanyaan ini, respons terbagi cukup merata, dengan 16,2% sangat setuju bahwa media sosial membantu mereka mengatasi stres dan 16,2% lainnya yang berada di skala netral. Sebagian responden yang lain menunjukkan keraguan atau ketidaksetujuan, yang dapat mengindikasikan bahwa media sosial mungkin tidak selalu menjadi alat yang efektif untuk mengatasi stres bagi semua orang. Sebagian besar responden (26,3%) merasa sangat tertekan\* dengan ekspektasi yang ditampilkan di media sosial, diikuti dengan 24,2% yang merasakan tingkat tekanan yang cukup tinggi. Hanya 23,2% responden yang merasakan tekanan yang lebih ringan, sementara 26,3% lainnya berada di posisi moderat dalam merasakan tekanan. Secara kumulatif, lebih dari 73% responden mengaku merasakan tekanan dari ekspektasi di media sosial, dengan hanya kurang dari 30% yang merasakan tekanan yang relatif lebih rendah.

## **REFERENSI**

- Afrianto, Y., & Darmawan, D. (2020). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 9(2), 120-132.
- Gunardi, B. (2021). Media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 30-37.
- Handayani, S., & Sulistyowati, S. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45-52.
- Lestari, D. A. (2021). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Studi kasus di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 90-105.
- Ningsih, A. P., & Rahmawati, R. (2020). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 65-72.
- Pratiwi, A. R., & Nurdiyanti, L. (2019). Perbandingan tingkat kecemasan remaja yang aktif di media sosial dan yang tidak. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 21-29.

Sari, M. A., & Indriani, S. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan Mental*, 13(2), 78-85.

Widyastuti, D., & Handoko, S. (2020). Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(1), 115-125.