

**EFEK MEDIA SOSIAL PADA KESEHATAN PSIKOLOGIS
REMAJA**

Aldi Nugraha¹

¹Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Indonesia

aldi160605@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia saat ini penggunaan media sosial sangat digandrungi dan didominasi oleh kalangan remaja, hal ini dibuktikan berdasarkan laporan Digital 2020 yang dilansir We Are Social and Hootsuite oleh Kemp (2020). Laporan tersebut menyebutkan bahwa kalangan remaja menempati urutan pertama sebagai pengguna internet terbanyak dan ketiga sebagai pengguna media sosial aktif. Namun dengan segala manfaat yang ada, media sosial juga memiliki sisi negatif atau pengaruh yang buruk terutama dalam kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang akhirnya teridentifikasi memiliki gangguan mental dan kecemasan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial. Gangguan mental dan kecemasan tersebut dapat mengganggu pada berbagai aspek kehidupan, bahkan tidak jarang remaja yang mencoba mengakhiri hidupnya sendiri karena tidak tahan dengan cemoohan atau hinaan yang mereka dapatkan ketika bermain media sosial.

Kata Kunci: Media Sosial, Gangguan Mental, Kecemasan, Teknologi.

ABSTRACT

In Indonesia, currently the use of social media is very popular and dominated by teenagers, this is proven based on the Digital 2020 report reported by We Are Social and Hootsuite by Kemp (2020). The report states that teenagers rank first as the most internet users and third as active social media users. However, with all its benefits, social media also has a negative side or bad influence, especially on teenagers' mental health. Many teenagers are finally identified as having mental disorders and anxiety caused by using social media. These mental disorders and anxiety can disrupt various aspects of life, and it is not uncommon for teenagers to try to end their own lives because they cannot stand the ridicule or insults they receive when playing on social media.

Keywords: Social Media, Mental Disorders, Anxiety, Technology.

A. PENDAHULUAN

Komunikasi ialah kegiatan penyampaian sebuah informasi yang dilakukan oleh individu atau kelompok. Informasi yang disampaikan dapat berupa pesan, ide, pendapat ataupun gagasan tertentu. Umumnya, manusia menggunakan lidah untuk berkomunikasi, tetapi seiring berkembangnya zaman, kini komunikasi dapat dilakukan dengan memanfaatkan platform media sosial yang tersedia di dalam smartphone. Media sosial sendiri adalah sebuah platform digital atau media yang dapat digunakan dalam berkomunikasi. Penggunaan media sosial ini memungkinkan seseorang dapat berkomunikasi tanpa bertemu secara langsung. Fungsi media sosial juga tidak terbatas hanya pada komunikasi, namun juga dapat dimanfaatkan sebagai wadah atau sumber untuk mendapatkan sebuah informasi. Media sosial juga berguna untuk membangun sebuah bisnis serta sebagai tempat mengekspresikan diri.

Berdasarkan laporan Digital 2020 yang dilansir We Are Social and Hootsuite oleh Kemp (2020), sekitar 175,4 juta penduduk Indonesia telah menggunakan internet, dan 160 juta sebagai pengguna media sosial yang aktif. Sebanyak 210,3 juta orang di antaranya berusia 13-17 tahun menduduki peringkat pertama sebagai pengguna internet, dan menduduki peringkat ketiga dalam menggunakan media sosial (Kemp, 2020).

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwasanya remaja cukup mendominasi penggunaan internet dan media sosial, hal ini tentu saja harus menjadi perhatian mengingat dampak apa yang bisa diberikan. Penggunaan media sosial sudah menjadi suatu hal yang umum di kalangan remaja, media sosial seringkali dijadikan sebuah wadah untuk mengekspresikan diri. Banyak platform media sosial yang sering digunakan para remaja untuk mengekspresikan diri mereka, salah satunya adalah instagram.

Instagram kini menjadi salah satu platform media sosial yang paling populer, fitur yang cukup lengkap diyakini menjadi daya tarik bagi para remaja, fitur berbagi foto dan video misalnya. Fitur tersebut seringkali dimanfaatkan oleh para remaja untuk mengekspresikan diri, entah dengan membagikan keseharian, memperlihatkan karya, atau mungkin hanya memamerkan kekayaan yang mereka miliki.

Bagaimana pun bentuknya hal ini tentunya akan memancing respon dan reaksi dari pengguna sosial media lainnya, yang biasa disebut netizen. Sayangnya respon atau reaksi yang dilontarkan itu tidak selalu baik, bahkan cenderung bersifat negatif. Reaksi negatif

yang sering dilontarkan bisa berupa hujatan dan juga hinaan, tentunya hal ini dapat mengganggu keadaan psikologis si pemosting. Berbagai reaksi negatif seperti hujatan dan hinaan biasa disebut sebagai cyberbullying.

Cyberbullying juga dapat diartikan sebagai tindakan perundungan yang dilakukan secara online menggunakan teknologi digital seperti platform media sosial. Tindakan cyberbullying ini beresiko mengakibatkan gangguan mental pada remaja, remaja dapat mengalami gangguan mental seperti stress, depresi, dan juga kecemasan. Tentunya hal ini akan mengganggu pada berbagai aspek kehidupan remaja itu sendiri, seperti pada akademik, kesehatan fisik dan juga kehidupan sosial.

Selain itu kontrol diri yang lemah dapat mengakibatkan sebuah adiksi atau kecanduan pada remaja terhadap media sosial. Hal ini juga bersifat negatif karena dapat berdampak buruk bagi remaja tersebut. Salah satu dampak yang dimaksud yaitu kecemasan, hal ini bisa terjadi karena remaja tersebut terlalu banyak menerima informasi di media sosial yang belum tentu akan kebenarannya. Kegiatan membandingkan diri sendiri dengan orang lain juga dapat memperburuk rasa kecemasan yang dialami.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengethauai hubungan atau kesinambungan sosial media terhadap kesehatan mental para remaja.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Responden penelitian berjumlah 20 remaja berusia 15–21 tahun yang aktif menggunakan media sosial, dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner daring yang terdiri dari 15 pertanyaan tertutup mengenai pola penggunaan media sosial, dampak emosional, dan manfaat yang dirasakan. Data dikumpulkan selama Desember 2024 menggunakan *platform* Google Forms. Hasil data dianalisis secara deskriptif dengan bantuan Microsoft Excel dan disajikan dalam bentuk tabel serta diagram untuk mempermudah interpretasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 20 remaja berusia 15–21 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Dari jumlah tersebut, 65% adalah perempuan dan 25% laki-

laki, dengan mayoritas responden berada pada rentang usia 18–21 tahun (70%), disusul oleh kelompok usia 15–17 tahun (30%), .

Durasi penggunaan media sosial per hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden (45%) menghabiskan waktu antara 1–3 jam, diikuti oleh 30% yang menggunakan media sosial selama 4–6 jam, 15% lebih dari 6 jam, dan 10% yang menggunakan kurang dari 1 jam per hari. Platform yang paling sering digunakan adalah Facebook (40%), disusul Instagram (30%), Twitter/X (15%), dan TikTok (10%). Sisanya, sebanyak 5% memilih platform lain seperti Snapchat dan YouTube.

Sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk tujuan hiburan (50%) dan komunikasi (30%). Sisanya memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi (20%). Mayoritas responden memiliki lebih dari satu akun media sosial, dengan 60% memiliki 2–3 akun, dan 25% memiliki lebih dari 3 akun.

Dampak emosional dari penggunaan media sosial sangat beragam. Sebanyak 30% responden merasa bahagia setelah menggunakannya, 20% merasa termotivasi, 25% mengalami kecemasan atau stres, 15% merasa sedih atau tertekan, dan 10% tidak merasakan dampak emosional yang berarti. Dalam hal pengalaman negatif, 18% responden mengaku pernah menjadi korban cyberbullying, sementara 82% tidak mengalaminya.

Manfaat media sosial juga dirasakan oleh responden. Sebanyak 60% merasa media sosial membantu mereka tetap terhubung dengan keluarga dan teman, sementara 55% sering mendapatkan informasi yang bermanfaat. Di sisi lain, sebanyak 25% responden merasa bahwa media sosial kerap mengganggu konsentrasi mereka dalam aktivitas sehari-hari.

Tabel 1. Rangkuman Temuan

Aspek	Temuan Penelitian
Durasi Penggunaan	45% menggunakan 1–3 jam per hari. 15% menggunakan lebih dari 6 jam per hari.
Platform yang Digunakan	Facebook (40%) dominan, diikuti Instagram (30%) dan TikTok (10%).

Tujuan Penggunaan	50% untuk hiburan, 30% untuk komunikasi, 20% untuk informasi.
Dampak Emosional	30% merasa bahagia, 20% merasa termotivasi, 25% merasa cemas.
Manfaat	18% pernah menjadi korban cyberbullying. 60% merasa tetap terhubung dengan keluarga/teman. 55% mendapatkan informasi bermanfaat. 25% Merasa terganggu dalam aktivitas sehari hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental remaja. Pemanfaatan media sosial secara bijak dan seimbang dapat memaksimalkan manfaat positifnya, sekaligus mengurangi risiko dampak negatif seperti kecemasan, tekanan emosional, dan gangguan fokus.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja secara bervariasi. Penggunaan media sosial dalam durasi moderat (1–3 jam per hari) cenderung memberikan dampak positif, seperti perasaan bahagia dan termotivasi, sementara durasi yang lebih lama dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, dan gangguan konsentrasi.

Platform seperti Facebook tetap menjadi yang paling banyak digunakan, diikuti oleh Instagram dan TikTok untuk hiburan. Sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk hiburan dan komunikasi, meskipun ada juga yang menggunakannya untuk mencari informasi.

Dampak emosional yang dirasakan remaja setelah menggunakan media sosial beragam; banyak yang merasa bahagia dan termotivasi, namun tidak sedikit yang mengalami kecemasan dan cyberbullying. Media sosial juga memberikan manfaat besar dalam menjaga konektivitas dengan keluarga dan teman serta memberikan informasi yang berguna. Namun, penggunaan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam aktivitas sehari-hari.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan manfaat positif jika digunakan dengan bijak, namun penggunaannya harus seimbang untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja..

DAFTAR PUSTAKA

- Iryadi, A., Adriani, C. A., Pertiwi, N. S. Q., Rahmawati, R., & Dewi, Z. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*, 2(1), 71-78.
- Fazry, L., & Apsari, N. C. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat*, 2(1), 28-36.
- Chandra, P. S., Ekaputri, S. S., Ilosa, A., Abduh, A., & Putra, I. C. Sosialisasi Online Dampak Negatif Media Sosial Bagi Remaja. *Menara Riau*, 15(1), 1-10.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50-54.
- Cahaya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704-706.