

## DAMPAK MEDIA SOSIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA REMAJA

Novita Maulidya Jalal<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
Email: [novitamaulidyajalal@unm.ac.id](mailto:novitamaulidyajalal@unm.ac.id)

---

### Article History

Received: 23-10-2024

Revision: 18-11-2024

Accepted: 23-11-2024

Published: 25-11-2024

**Abstract.** The aim of this research is to determine the impact of social media on the mental health of adolescent students. The method in this research is library research which uses 9 scientific articles related to the impact of social media on the mental health of adolescent students. Scientific articles were obtained from national journal literature, nationally accredited journals and international journals. The analysis used was content analysis. The results of this research show that apart from having a positive impact on teenage students, social media also has a negative impact on the mental health of teenage students, including feelings of loneliness and emotional disturbances, stress, addiction and dependence on using social media, cyberbullying, reducing the quality of teenagers' critical thinking, mood and anxiety disorders, lack of sleep, decreased work productivity, less time with other people, stressed mood, addiction and depression, addiction to pornographic media, and even depression. The conclusion of this research is that although social media can provide benefits in terms of social relationships, its negative impact on the mental health of adolescent students cannot be ignored. Collaborative efforts between parents, educators and teenagers themselves are needed to maximize the benefits of social media while minimizing the risks posed.

**Keywords:** Impact of Social Media, Mental Health, Teenagers, Students

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja pelajar. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan yang menggunakan 9 artikel ilmiah terkait dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja pelajar. Artikel ilmiah diperoleh dari literatur jurnal nasional, jurnal terakreditasi nasional, dan jurnal internasional. Analisis yang digunakan menggunakan analisis isi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selain memberikan dampak positif bagi remaja pelajar, media sosial juga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja pelajar, antara lain perasaan kesepian dan gangguan emosi, stres, kecanduan dan ketergantungan dalam menggunakan media sosial, *cyberbullying*, mengurangi kualitas berpikir kritis remaja, gangguan mood dan kecemasan, kurang tidur, produktivitas kerja menurun, lebih sedikit waktu bersama orang lain, mood tertekan, kecanduan dan kehampaan, kecanduan media pornografi, hingga depresi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah meskipun media sosial dapat memberikan manfaat dalam hal hubungan sosial, namun dampak negatifnya terhadap kesehatan mental remaja pelajar tidak dapat diabaikan. Diperlukan upaya kolaboratif antara orang tua, pendidik, dan remaja itu sendiri untuk memaksimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan risiko yang ditimbulkan.

**Kata Kunci:** Dampak Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja, Siswa

---

**How to Cite:** Jalal, N. M. (2024). Dampak Media Sosia terhadap Kesehatan Mental Siswa Remaja. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (6), 7089-7100. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i6.2047>

---

## PENDAHULUAN

Pada era modern ini, media sosial telah menyatu dengan aktivitas harian hampir semua orang karena media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial diartikan sebagai platform online di mana pengguna dapat membuat profil dan terlihat jelas hubungan antar pengguna (Boyd & Ellison, 2007). Dalam perkembangannya, penggunaan media sosial menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa waktu terakhir dan telah menjadi media yang populer untuk interaksi sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Lenhart et al., (2015) menunjukkan bahwa remaja berusia 13-17 tahun merupakan pengguna media sosial terbanyak, dengan 87% memiliki akses ke komputer dan 58% ke *smartphone*. Media sosial menyediakan ruang untuk membangun hubungan, membentuk identitas diri, mengekspresikan diri, serta memperoleh pengetahuan (Pratama, 2021). Berdasarkan data dari *Our World in Data*, Facebook menjadi salah satu *platform* dengan jumlah pengguna terbanyak, mencapai 2,4 miliar orang (Ortiz-Ospina, 2019). Hal ini menjadikan Facebook sebagai media sosial terbesar di dunia. Selain Facebook, *platform* lain seperti YouTube dan WhatsApp juga memiliki lebih dari 1 miliar pengguna. Dari total 7,7 miliar populasi dunia, sekitar 3,5 miliar orang menggunakan media sosial, yang berarti sekitar sepertiga penduduk dunia terlibat dalam penggunaan *platform* ini. Oleh karena itu, jumlah pengguna media sosial sangatlah besar. Pengguna media sosial dengan demikian berasal dari berbagai kalangan, termasuk bagi siswa remaja.

Masa remaja adalah periode di mana individu cenderung eksploratif dan mencari banyak informasi baru. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak remaja menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah survei menunjukkan bahwa 97% remaja menggunakan media sosial secara rutin setiap harinya (Woods & Scott, 2016). Media sosial juga menjadi alat interaktif yang berguna bagi remaja, di mana pengguna tidak hanya mengonsumsi informasi seperti di media tradisional, tetapi juga berperan aktif dalam menciptakan dan membentuk pengalaman remaja sendiri.

Akses yang mudah ketika menggunakan ponsel dan internet menyebabkan banyak remaja menghabiskan waktu di platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti komunikasi instan, akses informasi, serta sarana untuk mengekspresikan diri, dampak negatif terhadap kesehatan mental semakin menjadi perhatian, khususnya kesehatan mental. Menurut survei penggunaan waktu layar dan media sosial pada 2021 oleh *Common Sense Media*, peningkatan masalah kesehatan mental, seperti depresi, mulai terlihat sejak awal 2010. Penggunaan media sosial di kalangan remaja, yang sedang berada dalam fase penting perkembangan emosional dan psikososial, memiliki

pengaruh signifikan (Pratama, 2021). Dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, terutama depresi, telah meningkat seiring waktu (Chozanah, 2022).

Kesehatan mental bukan hanya terkait dengan kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kehidupan sehari-hari, terutama dalam interaksi sosial. Kesehatan mental sering diartikan sebagai ketiadaan gangguan mental, namun berbagai faktor, termasuk hubungan sosial dan kondisi fisik, turut berperan dalam terjadinya gangguan mental (Melina & Herbawani, 2022). Pada usia remaja, kesehatan mental menjadi sangat penting karena mempengaruhi kualitas tidur, kemampuan fokus, ingatan, dan motivasi (Rahmayanthi et al, 2021). Jika siswa remaja tidak sehat mental akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, maka dapat memperbesar peluang peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan diri. Remaja sering kali membandingkan diri dengan orang lain berdasarkan penampilan, status sosial, dan gaya hidup yang dipamerkan di media sosial, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu citra tubuh yang negatif. Selain itu, paparan terhadap *cyberbullying* dan komentar negatif dapat memperburuk kondisi kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan gangguan tidur dan kesulitan fokus dalam belajar, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Di sisi lain, media sosial juga bisa menjadi sumber dukungan sosial, memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari komunitas daring. Oleh karena itu, penting untuk mendorong penggunaan media sosial yang seimbang dan sehat guna meminimalisir dampak negatifnya bagi siswa di usia remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa remaja.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan metode *library research* atau kepustakaan. Menurut Zed (2004), *library research* sangat penting dalam membangun dasar teori yang kuat sebelum peneliti melakukan penelitian lanjutan yang lebih spesifik atau empiris. Selanjutnya, Sholeh (2005) mendefinisikan *library research* adalah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan, seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah. Dalam penelitian ini digunakan 9 artikel terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa remaja. Artikel ilmiah diperoleh dari literatur jurnal nasional, jurnal terakreditasi nasional, dan jurnal internasional.

Penelitian kepustakaan biasanya dimulai dengan mengidentifikasi masalah penelitian, diikuti oleh pengumpulan literatur yang relevan, evaluasi terhadap literatur tersebut, serta analisis data yang diperoleh dari literatur. Data yang terkumpul kemudian diatur secara

sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian. Metode ini memiliki beberapa keunggulan, seperti hemat waktu dan biaya, karena literatur yang dibutuhkan sering kali mudah diakses, terutama dengan adanya perpustakaan digital dan basis data online. Namun, metode ini juga memiliki keterbatasan, seperti bergantung pada sumber yang tersedia dan tidak menghasilkan data empiris baru (Zed, 2004). Sukmadinata (2007) menyatakan analisis juga dapat dilakukan terhadap buku-buku teks, baik yang bersifat teoritis maupun empiris.

## HASIL

Penelitian ini menggunakan 9 artikel ilmiah yang terkait dengan dampak media sosia terhadap kesehatan mental siswa remaja atas sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil penelitian

No	Nama (tahun)	Judul	Metode	Hasil
1	Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, Zahgrina Dewi (2024)	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan kualitatif dengan tujuan untuk menjelaskan fenomena dampak media sosial pada remaja. Dengan menggunakan peristiwa yang terjadi di lingkungan sebagai sumber data, penelitian ini mempelajari peristiwa atau fenomena tersebut, kemudian menganalisisnya, dan kemudian menarik kesimpulan dari proses tersebut.	Media sosial memiliki banyak pengaruh positif yang dapat kita terima tetapi juga banyak pengaruh negatif yang terjadi akibat media sosial khususnya dalam kesehatan mental, kesehatan mental sangat penting di era saat ini karena ada banyak remaja yang mengalami depresi akibat bermain media sosial, banyak juga remaja yang mencoba mengakhiri hidupnya sendiri karena cemoahan yang mereka dapatkan ketika bermain media sosial, remaja harusnya dapat menjalani hidup dengan baik tanpa harus memikirkan dampak negatif yang mereka terima akibat bermain media sosial contohnya adalah cyber bullying. Oleh karena itu seluruh pihak harus memperhatikan lebih dalam terkait kesehatan mental akibat media sosial yang terjadi khususnya pada remaja.

2	Irene Preisilia Ilat, Jufita Tapada, Claudia Durandt, Febrianti Koyongian (2023)	Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian studi literatur yang berfokus pada pengumpulan, analisis, evaluasi dan pengelolaan informasi dari berbagai literatur yang sesuai dengan topik penelitian untuk memperoleh pemahaman secara menyeluruh berkaitan dengan topik yang diteliti. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari buku, artikel dan penelitian karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan dampak penggunaan media sosial bagi kesehatan mental remaja.	Dampak positif dari penggunaan media sosial bagi kesehatan mental remaja yaitu remaja dapat membangun identitas dirinya dan mengekspresikan dirinya melalui media sosial, sebagai sumber informasi dan meningkatkan kesadaran sosial. Dampak negatif dari penggunaan media sosial antara lain, adanya rasa kesepian dan gangguan emosi, stres, kecanduan dan ketergantungan dalam penggunaan media sosial, perundungan siber atau cyber bullying pada remaja, dan menurunkan kualitas berpikir kritis remaja
3	Elis Sri Yuhana, Mariyati, Emilia Puspitasari Sugiyanto (2023)	Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik korelatif, pendekatan cross sectional dengan teknik simple random sampling. Sampel 291 responden data dianalisis menggunakan uji rank Spearman.	Dari penggunaan media sosial pada kategori jarang dengan kesehatan mental sehat sebanyak 52 (94,5%) responden, 3 (5,5%) responden berada pada kategori jarang dengan kesehatan mental gangguan. Dari penggunaan media sosial berada pada kategori kadang-kadang dengan kesehatan mental yang sehat 33 (28,4%) responden, 83 (71,6%) responden berada pada kategori kadang-kadang dengan kesehatan mental yang gangguan. 9 (7,5%) responden berada pada kategori sering dengan kesehatan mental yang sehat, 111 (92,5%) responden berada pada kategori sering dengan kesehatan mental yang gangguan. Diperoleh nilai p value sebesar $0,000 \leq 0,05$ . Penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang.

---

4	Antika Putri, Hendri Hermawan Adinugraha, Ahmad Anas (2024)	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Desa Notogiwang	<p>Hasil penelitian ini diperoleh melalui teknik wawancara, yaitu dengan cara mengirimkan dokumen kepada informan secara terus menerus dalam jarak jauh. Kemudian, peneliti juga menggunakan teknik observasi sebagai sarana untuk melengkapi data yang telah diperoleh. Fokus dari penelitian ini adalah dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Untuk memahami kondisi dasar dari suatu fenomena, penulis juga menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman dan menggambarkan realitas yang kompleks. Penelitian dengan analisis kuantitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau tidak tertulis berdasarkan partisipan atau subjek yang diteliti.</p>	<p>Media sosial telah memikat dunia dalam beberapa tahun terakhir. Jadi tidak mengherankan bahwa bahaya kesehatan mental remaja dari eksploitasi online terhadap kebiasaan dan perilaku remaja telah mengancam untuk waktu yang lama. Efek negatif dari media sosial yaitu dehumanisasi dimana seseorang memandang orang-orang secara kurang manusiawi atau menganggapnya bukan manusia setara, lalu secara tidak langsung menjauhkan yang sudah dekat. Remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi pada hal-hal yang belum mereka ketahui atau hal-hal yang menarik dan unik, sehingga media sosial sangat membantu remaja untuk mencari hal-hal yang belum mereka ketahui dengan mudah. Disisi lain rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk. Misalnya, rasa ingin tahu atau rasa tertarik kepada hal-hal tentang pornografi karena jika sekali melihat hal semacam itu akan merasa ingin tahu dan menjelajahi semuanya sehingga menjadi kecanduan terhadap media pornografi. Remaja yang kecanduan pornografi akan sangat merugikan diri sendiri karena pengaruh dari menonton video porno sangat buruk yaitu merusak fungsi otak dan mempengaruhi mental remaja</p>
---	---	--	--	--

---

5	Adi Sudrajat (2020)	Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja	Artikel ini berkontribusi pada literatur yang terbaru. Enam kelompok fokus berlangsung selama 3 bulan dengan 52 remaja berusia 11-18 tahun, direkrut dari sekolah-sekolah di Banyuwangi, Jawa Timur.	Analisis tematik menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mental dan tiga tema diidentifikasi: (1) diyakini menyebabkan gangguan mood dan kecemasan bagi beberapa remaja, (2) dipandang sebagai platform untuk cyberbullying dan (3) penggunaan media sosial itu sendiri sering dibingkai sebagai semacam 'kecanduan'
6	Fazrian Thursina (2023)	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung	Penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif, tepatnya pendekatan explanatory research, teknik pengambilan sampel non-probability sampling dengan purposive sampling, sampel penelitian 304 sesuai rumus slovin. Analisa data dengan uji regresi linear sederhana.	Hasil penelitian menemukan pengaruh media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. Penelitian ini menghasilkan 53% remaja teridentifikasi kesehatan mental atau dalam kategori sedang
7	Fatma Indriani, Diva Nada Rizki Nuzlan, Hilma Shofia, Jihan Putri Ralya (2022)	Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja	Penelitian ini menggunakan metode literature review. Tolok ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan antara tahun 2020-2022 terdiri dari jurnal nasional dan beberapa website resmi. Pengambilan data dilakukan sekitar bulan April-Juni 2022.	Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang ada didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan bermain medsos (media sosial) terhadap kesehatan mental pada remaja. Hal tersebut berkaitan dengan frekuensi atau durasi penggunaannya, seperti kurang tidur, produktivitas kerja berkurang, lebih sedikit waktu yang dihabiskan dengan orang lain, dan perasaan yang muncul saat tidak menggunakan internet, seperti perasaan depresi, suasana hati yang murung, kebodohan, dan kekosongan. Kesimpulan yang diperoleh adalah terbukti adanya hubungan diantara hal tersebut. Oleh sebab itu, disarankan kepada para orang tua untuk lebih memperhatikan sang anak ketika menggunakan HP dan bermain media sosial agar tidak mempengaruhi kondisi mental bagi remaja.

8	Hardani Dwi Jayanti (2022)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja	Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review adalah metode yang digunakan untuk merujuk dari metode penelitian, atau penelitian, jurnal khusus, buku dan turunan dari perkembangan, Sekitar penelitian dilakukan, penelitian mengevaluasi mata pelajaran yang dikumpulkan dengan andal terkait dengan titik fokus.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Media sosial digunakan oleh hampir semua orang di dunia ini saat ini. Mayoritas penggunaan media sosial adalah oleh remaja. Oleh karena itu, gunakan media sosial dengan sangat hati-hati.
9	Vernon., Modecki., dan Barber (2017)	Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions	Subyek 874 orang dengan rentan usia 14 tahun	Penggunaan media sosial memberikan efek negatif seperti kurang tidur dan mempengaruhi kesehatan mental.

## DISKUSI

Perkembangan teknologi telah mengubah cara kita berkomunikasi dan berinteraksi tanpa batasan ruang dan waktu, salah satunya kemunculan media sosial. Media sosial adalah *platform* berbasis internet yang memungkinkan penggunaanya untuk terlibat dalam percakapan, bertukar gagasan, dan menciptakan dunia virtual dengan mudah. Keuntungan utama dari media sosial adalah mempermudah interaksi dengan banyak orang, mengekspresikan diri, dan menyebarkan informasi secara cepat bagi semua kalangan, termasuk siswa remaja.

Pada tahun 2018, jumlah remaja yang mengakses media sosial mencapai 191,4 juta, dengan 92% remaja online setiap hari (PRC, 2018). Remaja, yang cenderung memiliki rasa ingin tahu dan selalu ingin mencoba hal-hal baru, menggunakan internet sebagai kebutuhan, terutama dalam proses pembelajaran. Namun, remaja yang tidak mampu mengendalikan diri sering kali mengakses media sosial secara berlebihan, sebagai bagian dari aktualisasi diri mereka di masa transisi menuju kematangan individu (Santrock, 2012). Masa remaja adalah fase perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang disertai dengan perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial (Kelly & Carman, 2013), yang sering kali diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati.

Beberapa faktor yang dapat memicu masalah kesehatan mental remaja antara lain stres di masa remaja, keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan dari teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan meningkatnya akses terhadap teknologi. WHO menyoroti bahwa perkembangan teknologi dan media sosial menjadi salah satu faktor baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (WHO dalam Yuhana, et al, 2023). Berdasarkan data dari *We Are Social dan Hootsuite*, dari total populasi dunia, pengguna internet telah mencapai sekitar 4,95 miliar orang, dengan 4,62 miliar orang aktif menggunakan media sosial. Di Indonesia sendiri, pengguna internet mencapai 204,7 juta orang, dengan 191,4 juta di antaranya aktif di media sosial. *Pew Research Center* melaporkan bahwa 92% remaja berusia 13-17 tahun online setiap hari, dan 45% di antaranya menyatakan bahwa mereka online hampir sepanjang waktu (PRC, 2018).

Media sosial selain berdampak positif bagi kalangan siswa remaja, juga mendatangkan dampak negatif, seperti dehumanisasi yakni seseorang dapat memandang orang lain secara kurang manusiawi. Selain itu, media sosial sering kali menjauhkan orang yang sebenarnya sudah dekat karena perhatian siswa remaja lebih terfokus pada ponsel, mengurangi interaksi langsung. Skeptisisme internet juga muncul, yaitu ketidakpercayaan terhadap informasi karena keyakinan bahwa segala sesuatu di internet tidak dapat dipastikan. Media sosial dapat memicu konflik, masalah privasi, serta memberikan dampak buruk baik bagi orang lain maupun diri sendiri, dan bahkan telah mempengaruhi kesehatan mental remaja. Hasil penelitian yang sejalan dengan pendapat tersebut antara lain hasil penelitian dari Ilat et al., (2023) yang menyatakan dampak negatif dari penggunaan media sosial antara lain, adanya rasa kesepian dan gangguan emosi, stres, kecanduan dan ketergantungan dalam penggunaan media sosial, perundungan siber atau *cyberbullying* pada remaja, dan menurunkan kualitas berpikir kritis remaja.

Hasil penelitian tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja juga ditunjukkan oleh Sudrajat (2020) menyatakan Analisis tematik menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mental dan tiga tema diidentifikasi: (1) diyakini menyebabkan gangguan mood dan kecemasan bagi beberapa remaja, (2) dipandang sebagai platform untuk *cyberbullying* dan (3) penggunaan media sosial itu sendiri sering dibingkai sebagai semacam kecanduan. Demikian pula dengan hasil penelitian dari Vernon et al., (2017) menyatakan bahwa penggunaan media sosial memberikan efek negatif seperti kurang tidur dan mempengaruhi kesehatan mental. Hal serupa juga dinyatakan dari hasil penelitian Indriani, et al (2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara kecanduan bermain medsos (media sosial) terhadap kesehatan mental pada remaja. Hal tersebut berkaitan dengan frekuensi atau durasi penggunaannya, seperti kurang tidur,

produktivitas kerja berkurang, lebih sedikit waktu yang dihabiskan dengan orang lain, dan perasaan yang muncul saat tidak menggunakan internet, seperti perasaan depresi, suasana hati yang murung, kebodohan, dan kekosongan.

Putri et al., (2024) juga menyatakan media sosial telah memberi efek negatif kepada remaja salah satunya yaitu dehumanisasi dimana seseorang memandang orang-orang secara kurang manusiawi atau menganggapnya bukan manusia setara, lalu secara tidak langsung menjauhkan yang sudah dekat. Remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi pada hal-hal yang belum mereka ketahui atau hal-hal yang menarik dan unik, sehingga media sosial sangat membantu remaja untuk mencari hal-hal yang belum mereka ketahui dengan mudah. Disisi lain rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk. Misalnya, rasa ingin tahu atau rasa tertarik kepada hal-hal tentang pornografi karena jika sekali melihat hal semacam itu akan merasa ingin tahu dan menjelajahi semuanya sehingga menjadi kecanduan terhadap media pornografi. Remaja yang kecanduan pornografi akan sangat merugikan diri sendiri karena pengaruh dari menonton video porno sangat buruk yaitu merusak fungsi otak dan mempengaruhi mental remaja

Berdasarkan hasil penelitian dari Iryadi et al., (2024) diketahui bahwa media sosial memiliki banyak pengaruh positif yang dapat kita terima tetapi juga banyak pengaruh negatif yang terjadi akibat media sosial khususnya dalam kesehatan mental, kesehatan mental sangat penting di era saat ini karena ada banyak remaja yang mengalami depresi akibat bermain media sosial, banyak juga remaja yang mencoba mengakhiri hidupnya sendiri karena cemoohan yang mereka dapatkan ketika bermain media sosial, remaja harusnya dapat menjalani hidup dengan baik tanpa harus memikirkan dampak negatif yang mereka terima akibat bermain media sosial contohnya adalah *cyberbullying*.

## **KESIMPULAN**

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menegaskan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan manfaat dalam hal koneksi sosial, dampak negatifnya terhadap kesehatan mental siswa remaja tidak bisa diabaikan. Diperlukan upaya kolaboratif antara orang tua, pendidik, dan remaja itu sendiri untuk memaksimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan risiko yang ditimbulkan.

## REFERENSI

- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, Social Media, and Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Chozanah, R. (2022). Peningkatan Penggunaan Media Sosial di Kalangan Remaja dan Dampaknya pada Kesehatan Mental Mereka. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2024 melalui situs <https://www.suara.com/health/2022/05/17/114522/peningkatanpenggunaan-media-sosial-dikalangan-remaja-dan-dampaknyapada-kesehatan-mental-mereka>
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., Ralya, J. P. (2022). Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 20 No. 1, Juni 2022*
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Mei 2023*, 9 (10), 830-837 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10276920> p-ISSN: 2622-8327 e-ISSN: 2089-5364 Accredited by Directorate General of Strengthening for Research and Development Available online at <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP>
- 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 Vol.2, No.1 Februari 2024 e-ISSN: 2987-7113; p-ISSN: 2987-9124, Hal 71-78 DOI: https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796*
- Jayanti, H.D. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. ISBN 978-623-92728-8-3 *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2022*
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of Social Media on Depression, Anxiety, and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly., Yvonne., 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>.
- Pratama, P. S. (2021). Pengaruh Social Media di Kalangan Remaja. Diakses pada tanggal 08 September 2022 melalui situs <https://kumparan.com/predipratama04/pengaruh-social-media-dikalangan-remaja-1v28vRVxLqK>
- Putri, A., Adinugraha, H. H., & Anas, A. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Desa Notogiwang. *Jurnal Sahmiyya. P-ISSN: 2963-2986 E-ISSN: 2963-8100 Vol 3, No 1 Mei Tahun 2024*
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91–101. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I. (B. Widiasinta, Penerj.)* Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sholeh, A. R. (2005). *Pendidikan Agama dan Pengembangn untuk Bangsa*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta, Vol. 2 No. 1, Month, Maret Year, 2020 Page. 41-52*
- Sukmadinata, N. S. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.034>
- Vernon., Modecki., & Barber. (2017). Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions *J Clin Child Adolesc Psychol* 2017 Mar-Apr;46(2):269-283. doi:10.1080/15374416.2016.1188702. Epub 2016 Aug 5.
- Yuhana, E. S., Mariyati., Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 11 No 2, Mei 2023, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah*
- Zed, Mestika. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor. Indonesia.