



DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL REMAJA

Irene Preisilia Ilat¹, Jufita Tapada², Claudia Durandt³, Febrianti Koyongian⁴

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Abstract

Received: 12 April 2023

Revised: 07 Mei 2023

Accepted: 30 Mei 2023

Media sosial telah menjadi bagian dalam kehidupan remaja di era digital yang memberi dampak bagi para remaja masa kini. Media sosial ternyata dapat memberi dampak bagi kesehatan mental remaja. Kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya pada remaja berasal dari penggunaan media sosial termasuk juga pelecehan melalui media sosial atau dikenal dengan cyber bullying. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seperti apa saja 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. Solusi yang dapat diambil adalah meningkatkan kesadaran remaja tentang penggunaan yang bertanggung jawab dan mengembangkan keterampilan literasi media. Pendidikan tentang risiko dan manfaat penggunaan media sosial perlu diberikan kepada remaja, serta strategi pengelolaan waktu dan kontrol diri dalam penggunaannya.

Keywords:

Media sosial, kesehatan mental remaja

(*) Corresponding Author:

ireneilat@iaknmanado.ac.id

How to Cite: Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL REMAJA. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10276920>

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari remaja di era digital ini. Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial telah mengalami peningkatan yang pesat, dengan platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan Snapchat menjadi yang paling populer di kalangan remaja. Sementara media sosial memberikan manfaat yang signifikan dalam berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun hubungan sosial, dampaknya terhadap kesehatan mental remaja juga perlu diperhatikan secara serius.

Kesehatan mental remaja adalah masalah yang semakin penting dalam masyarakat saat ini. Berbagai penelitian telah menunjukkan peningkatan angka depresi, kecemasan, gangguan makan, dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan remaja. Para ahli telah mulai mempertimbangkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja sebagai salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan ini.

Salah satu dampak utama dari penggunaan media sosial adalah perbandingan sosial yang meningkat. Remaja sering kali terpapar dengan gambar-gambar yang memperlihatkan kehidupan yang sempurna dan prestasi yang luar



biasa dari teman-teman mereka atau selebriti di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan tekanan untuk mencapai standar yang tidak realistis. Remaja mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain dan merasa tertekan untuk memperlihatkan citra yang sempurna di media sosial.

Selain itu, fenomena cyberbullying atau pelecehan online juga menjadi masalah serius yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Remaja yang aktif di media sosial rentan menjadi korban pelecehan, ancaman, atau komentar yang merendahkan. Cyberbullying dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, depresi, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri.

Dalam konteks inilah pentingnya memahami pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Studi yang lebih mendalam diperlukan untuk memahami mekanisme yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampaknya, kita dapat mengembangkan strategi yang tepat untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara sehat dan mempromosikan kesehatan mental yang positif. Berdasarkan masalah-masalah yang telah dibahas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial dan bagi kesehatan mental remaja.

METODE

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.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media untuk bersosialisasi satu sama lain dan dilakukan secara online yang memungkinkan manusia untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Secara etimologi, media sosial merupakan gabungan dari dua kata, yaitu media dan sosial. Media berasal dari bahasa Latin yaitu *medius* yang artinya perantara atau pengantar. Sedangkan sosial berasal dari bahasa Latin *socius* yang artinya teman atau kawan. Jadi, secara etimologi, media sosial dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan teman atau kawan secara online.

Berikut adalah beberapa pengertian media sosial menurut para ahli yang ditemukan dari hasil pencarian:

- Menurut Kotler dan Keller, media sosial adalah media yang digunakan untuk menciptakan, membagikan, menukarkan, dan memodifikasi ide atau gagasan dalam bentuk komunikasi.
- Menurut McGraw Hill Dictionary, media sosial adalah sarana yang digunakan oleh orang-orang untuk berinteraksi satu sama lain dengan cara menciptakan, berbagi, serta bertukar informasi dan gagasan dalam sebuah jaringan dan komunitas virtual.
- Menurut Dave Kerpen, media sosial adalah teks, gambar, video, dan kaitan secara daring yang dibagikan diantara orang-orang dan organisasi.
- Menurut Rifqi Mulyawan, media sosial adalah kumpulan saluran komunikasi online yang didedikasikan untuk input, interaksi, berbagi konten, dan kolaborasi berbasis komunitas.
- Menurut Gramedia Literasi, media sosial dapat dipahami sebagai suatu platform digital yang menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunanya.

Dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah sebuah platform digital yang memfasilitasi penggunaannya untuk saling berinteraksi atau membagikan konten berupa tulisan, foto, video, dan merupakan platform digital yang menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunanya. Berbagai aktivitas yang dapat dilakukan di media sosial, misalnya yaitu melakukan komunikasi atau interaksi hingga memberikan informasi atau konten berupa tulisan, foto dan video. Media sosial juga merupakan sebuah sarana untuk bersosialisasi satu sama lain dan dilakukan secara daring yang memungkinkan manusia untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Dengan adanya media sosial, manusia dapat melakukan proses penyebaran informasi atau konten kapan pun dan di mana pun.

B. Dampak Media Sosial

1. Dampak Positif

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif pada remaja :

- a. Meningkatkan kreativitas.
- b. Memperluas wawasan.
- c. Membantu remaja dalam membangun jaringan sosial dan memperluas lingkaran pertemanan.
- d. Mempermudah komunikasi dan interaksi dengan orang lain, baik itu dengan teman, keluarga, atau bahkan dengan orang yang belum dikenal.
- e. Membantu remaja dalam membangun identitas diri dan mengekspresikan diri.
- f. Memberikan akses mudah ke informasi dan sumber daya pendidikan.
- g. Meningkatkan kesadaran sosial dan partisipasi dalam gerakan sosial.

Dampak positif media sosial pada remaja dapat membantu mereka dalam membangun jaringan sosial, memperluas lingkaran pertemanan, membangun identitas diri, dan mengekspresikan diri. Selain itu, media sosial juga dapat membantu remaja dalam memperoleh akses mudah ke informasi dan sumber daya pendidikan, meningkatkan kesadaran sosial, dan partisipasi dalam gerakan sosial. Namun, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan mengarahkan mereka pada kebiasaan digital yang baik.

2. Dampak Negatif

Penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif pada remaja :

- a. Rusaknya manajemen waktu dan gangguan waktu tidur
- b. Meningkatnya kegelisahan dan ketakutan
- c. Kurang tidur
- d. Perundungan siber atau cyberbullying
- e. Iri hati
- f. Kurangnya komunikasi dengan orang lain secara langsung
- g. Menjadikan remaja malas dan jarang bersosialisasi secara langsung dengan orang lain
- h. Menurunnya kualitas hubungan interpersonal
- i. Menurunnya kemampuan berpikir kritis
- j. Menurunnya kesehatan mental

Dampak negatif media sosial pada remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan mengarahkan mereka pada kebiasaan digital yang baik. Beberapa solusi yang dapat dilakukan antara lain mengurangi penggunaan media sosial, membatasi waktu penggunaan media sosial, dan mengarahkan remaja pada kegiatan yang lebih produktif dan bermanfaat bagi kesehatan mental mereka.

C. Pengertian Kesehatan Mental

Berikut adalah beberapa pengertian kesehatan mental menurut para ahli yang ditemukan dari hasil pencarian:

1. Semiun (2006) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa.
2. Menurut promkes.kemkes.go.id, kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenag, sehingga memungkinkan kita untuk berpikir jernih dan positif.
3. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat mengekspresikan dirinya secara positif dan produktif.
4. Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap

dirinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi stres, dan mampu berinteraksi dengan orang lain secara sehat.

5. Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Dari pengertian kesehatan mental menurut para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang memiliki keseimbangan emosional dan psikologis yang baik, mampu mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain secara sehat, dan dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan dirinya secara positif dan produktif.

D. Pengertian Remaja

Secara etimologi, remaja berasal dari kata *adolescere* yang berasal dari bahasa Latin yang artinya tumbuh ke arah kematangan atau tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja sering juga disebut *adolesensi* yang juga berasal dari bahasa Latin *adolescere*. Dalam perkembangan individu, fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang penting dan kritis karena pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang signifikan baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Remaja adalah masa yang berlangsung antara usia 12 sampai dengan 21 tahun bagi perempuan dan 13 sampai 22 tahun bagi laki-laki.

Dapat disimpulkan bahwa remaja adalah fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik dalam fisik, psikologis, maupun sosial. Pada masa remaja, individu mencari identitas dan ingin menunjukkan jati dirinya sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia ingin mempertahankan dirinya terhadap kelompok sebaya. Masa remaja juga ditandai dengan adanya perubahan baik fisik maupun mental, mencari identitas, ketakutan, tidak realistis, berpikir dan berbuat semaunya, dan terjadi perubahan fisik yang cepat.

E. Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Penggunaan media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental remaja. Berikut adalah beberapa dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja :

1. Dampak Negatif:

- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan gangguan ansietas dan depresi pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian dan gangguan emosi pada remaja
- Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan stres pada remaja

- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan perundungan siber atau cyberbullying pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan iri hati pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan kurangnya komunikasi dengan orang lain secara langsung pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menurunkan kemampuan berpikir kritis pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menurunkan kesehatan mental pada remaja

2. Dampak Positif:

- Penggunaan media sosial dapat membantu remaja dalam membangun jaringan sosial dan memperluas lingkaran pertemanan
- Penggunaan media sosial dapat membantu remaja dalam membangun identitas diri dan mengekspresikan diri
- Penggunaan media sosial dapat memberikan akses mudah ke informasi dan sumber daya pendidikan
- Penggunaan media sosial dapat meningkatkan kesadaran sosial dan partisipasi dalam gerakan sosial

Dari dampak positif dan negatif tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan mengarahkan mereka pada kebiasaan digital yang baik. Beberapa solusi yang dapat dilakukan antara lain mengurangi penggunaan media sosial, membatasi waktu penggunaan media sosial, dan mengarahkan remaja pada kegiatan yang lebih produktif dan bermanfaat bagi kesehatan mental mereka.

3. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Faktor-faktor yang memengaruhi dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja antara lain:

- a. Cara penggunaan media sosial: Kualitas dan cara penggunaan media sosial lebih memengaruhi kesehatan mental daripada waktu yang dihabiskan
- b. Lingkungan: Interaksi yang dilakukan oleh remaja melalui media sosial meminimalisir interaksi mereka secara nyata, sehingga dapat menyebabkan perasaan kesepian dan gangguan emosi
- c. Stres: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan stres yang memberikan dampak pada kesehatan mental remaja secara keseluruhan

- d. Ketergantungan: Media sosial bersifat adiktif dan dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan pada remaja
- e. Faktor budaya: Faktor budaya yang memengaruhi peran dan ekspektasi keluarga terhadap individu remaja, lingkungan yang memengaruhi perkembangan remaja dan kemampuan bersosialisasi juga dapat memengaruhi dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja.

Dari faktor-faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa cara penggunaan media sosial, lingkungan, stres, ketergantungan, dan faktor budaya dapat memengaruhi dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan mengarahkan mereka pada kebiasaan digital yang baik. Beberapa solusi yang dapat dilakukan antara lain mengurangi penggunaan media sosial, membatasi waktu penggunaan media sosial, dan mengarahkan remaja pada kegiatan yang lebih produktif dan bermanfaat bagi kesehatan mental mereka.

KESIMPULAN

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja saat ini. Namun, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Meskipun terdapat dampak negatif, penting untuk diingat bahwa penggunaan media sosial juga memiliki manfaat potensial bagi remaja. Mereka dapat menggunakannya sebagai alat komunikasi, mendapatkan dukungan sosial, dan mengakses informasi penting. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak dan sehat.

Solusi yang dapat diambil adalah meningkatkan kesadaran remaja tentang penggunaan yang bertanggung jawab dan mengembangkan keterampilan literasi media. Pendidikan tentang risiko dan manfaat penggunaan media sosial perlu diberikan kepada remaja, serta strategi pengelolaan waktu dan kontrol diri dalam penggunaannya.

Selain itu, orang tua dan pengajar perlu berperan aktif dalam memantau dan membimbing remaja dalam penggunaan media sosial. Lingkungan yang mendukung, percakapan terbuka, dan pemahaman tentang kebutuhan kesehatan mental remaja dapat membantu mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial.

Dalam rangka mendukung kesehatan mental remaja, perlu adanya kerja sama antara orang tua, pendidik, dan pihak terkait lainnya, seperti tenaga medis dan lembaga pendidikan. Dalam hal ini, upaya pencegahan dan intervensi yang holistik dapat memberikan perlindungan dan perawatan yang diperlukan bagi remaja yang terpengaruh oleh dampak negatif penggunaan media sosial.

Secara keseluruhan, kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja harus ditingkatkan. Dengan pemahaman yang lebih baik dan langkah-langkah pencegahan yang tepat, kita dapat membantu

remaja dalam menggunakan media sosial dengan bijak dan melindungi kesehatan mental mereka.

REFERENSI

- Ali, Moh. Dan Asroni, Moh. (2006). Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. ISSN 2548-7949
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140-157
- .Dariyo, Agoes. (2004). Psikologi Perkembangan Remaja. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Gunawan Heri dkk., Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 , Preventif ; *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2021
- Indriyati Nur, Peran Media Sosial dalam Pembelajaran IPS Era Society 5.0 di MI Darwata Karangasem Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap, *Jurnal Kependidikan*, 2023
- Media Sosial: Pengertian, Jenis, Fungsi dan Tujuan. Anggraeni, Vita. (2020).
- Septiana Nila Zaimatus, Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial di Masa Pandemi Covid 19, *Nusantara of Research ; Jurnal hasil-hasil penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 2021
- Sesady Siti Fatmawati, Media Sosial; Perilaku sosial asmara dalam perubahan sosial remaja, *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*, 2022
- Wahyutiar Rossyta dkk., Penciptaan Komik webtoon sebagai sarana edukasi bagi remaja tentang perilaku berkomentar yang baik di media sosial, *Artika*, 2023