



Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Tria Adelia^{1*}, Icha Delia²

¹⁻² Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Indonesia

*Penulis korespondensi: triaadelia653@gmail.com¹

Abstract. *This study aims to examine the influence of social media usage intensity on adolescents' mental health in the digital era. Social media has become an essential part of teenagers' lives as a means of communication, entertainment, and self-expression. However, excessive use can have negative impacts on psychological balance. This research employs a qualitative descriptive method through literature study, analyzing various journals, books, and relevant academic sources. The findings show that the higher the intensity of social media use, the greater the risk of mental health issues such as stress, anxiety, and depression. Conversely, wise and productive use can provide positive benefits, including increased self-confidence and social support. Therefore, maintaining balance in social media usage, along with the active roles of families and schools, is crucial for preserving adolescents' mental well-being in the digital age.*

Keywords: *Digital Teen; Intensity of Use; Mental Health; Social Media; Social Support*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Media sosial kini menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan ekspresi diri. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap keseimbangan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui studi pustaka yang menelaah berbagai jurnal, buku, dan sumber ilmiah relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sebaliknya, penggunaan yang bijak dan produktif dapat memberikan manfaat positif berupa peningkatan kepercayaan diri dan dukungan sosial. Oleh karena itu, keseimbangan dalam penggunaan media sosial serta peran keluarga dan sekolah sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja di era digital.

Kata Kunci: Media Sosial; Kesehatan Mental; Remaja Digital; Intensitas Penggunaan; Dukungan Sosial

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat pada era globalisasi telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, terutama di kalangan remaja. Salah satu dampak paling nyata dari kemajuan teknologi tersebut adalah meningkatnya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari (Fitriana & Malahati, 2023). Media sosial, seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, Twitter (X), dan YouTube, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas remaja modern. Melalui media sosial, mereka dapat berinteraksi, mengekspresikan diri, mencari informasi, bahkan membangun identitas sosialnya. Namun di balik manfaat yang ditawarkan, media sosial juga membawa tantangan dan risiko tersendiri terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk kesehatan mental para penggunanya (Al Yasin et al., 2022).

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial dan teknologi digital. Masa remaja adalah fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa,

di mana individu mengalami berbagai perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan. Dalam fase ini, remaja berupaya mencari jati diri, membangun konsep diri, serta memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan sebayanya (Habibi Samosir, Kathy, & Hasby, 2022). Media sosial kemudian menjadi ruang baru yang sangat berpengaruh dalam proses pencarian identitas tersebut. Namun, ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial sering kali menimbulkan efek negatif, seperti kecemasan sosial, depresi, rendahnya harga diri, gangguan tidur, dan munculnya perasaan kesepian meskipun dikelilingi oleh banyak koneksi daring (Kansil, Solang, & Lovihan, 2021).

Fenomena meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja kini menjadi perhatian serius para peneliti dan praktisi kesehatan mental. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), lebih dari 95% pengguna internet di Indonesia adalah remaja dan dewasa muda dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari tiga jam per hari. Angka ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya menjadi alat komunikasi, melainkan juga gaya hidup yang membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku remaja (Najah, Nurazizah, Mulyana, & Suhandi, 2023). Meningkatnya durasi penggunaan media sosial yang tidak diimbangi dengan literasi digital dan kontrol diri dapat menimbulkan konsekuensi psikologis yang serius. Misalnya, munculnya perasaan cemas apabila tidak membuka media sosial (*fear of missing out/FOMO*), rasa iri terhadap kehidupan orang lain yang tampak lebih “sempurna”, hingga tekanan untuk selalu tampil ideal di ruang maya (Arvin Hardian et al., 2025).

Dalam perspektif psikologi, hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja dapat dijelaskan melalui beberapa teori, salah satunya adalah teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Teori ini menyatakan bahwa individu cenderung menilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Ketika remaja sering terpapar pada unggahan orang lain yang menampilkan pencapaian, kebahagiaan, atau penampilan fisik yang ideal di media sosial, hal tersebut dapat menimbulkan rasa minder, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Selain itu, teori ketergantungan media (*media dependency theory*) juga relevan untuk menjelaskan bagaimana media sosial dapat memengaruhi cara berpikir dan berperilaku individu ketika mereka terlalu bergantung pada informasi dan validasi yang diperoleh secara daring (Permatasari, Suwarni, Sutrisno, & Aryani, 2023).

Kesehatan mental remaja sendiri merupakan aspek penting dalam proses tumbuh kembang yang optimal. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga kondisi di mana individu mampu mengelola

stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya (Prasetya & Chow, 2023). Dalam konteks remaja, kesehatan mental mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, memiliki konsep diri positif, serta mampu beradaptasi dengan tekanan sosial yang ada. Ketika penggunaan media sosial menjadi berlebihan, keseimbangan psikologis tersebut berpotensi terganggu (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Selain faktor intensitas, cara remaja menggunakan media sosial juga berperan penting. Penggunaan yang bersifat aktif (misalnya berbagi konten positif, berdiskusi, atau mengembangkan kreativitas) dapat memberikan manfaat bagi perkembangan sosial dan emosional (Silmi, Rachmawati, Sugiarto, & Hastuti, 2023). Sebaliknya, penggunaan pasif (seperti hanya menonton atau membandingkan diri dengan orang lain tanpa interaksi yang bermakna) justru sering dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, bukan hanya seberapa lama waktu yang dihabiskan di media sosial, tetapi juga bagaimana media tersebut digunakan menjadi faktor penentu dalam memengaruhi kesehatan mental remaja (Sofyan, 2024).

Realitas ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, terutama di tengah meningkatnya tekanan sosial, tuntutan akademik, serta ekspektasi lingkungan yang dialami generasi muda saat ini (Usman et al., 2025). Banyak kasus di lapangan menunjukkan bahwa remaja mengalami kecemasan, depresi, atau bahkan keinginan menyendiri akibat interaksi negatif di media sosial seperti perundungan siber (cyberbullying), komentar merendahkan, atau tekanan untuk tampil sempurna (Varians et al., 2024). Hal ini memperkuat asumsi bahwa media sosial, meskipun bersifat virtual, memiliki dampak nyata terhadap kondisi emosional dan psikologis pengguna muda (Arvin Hardian et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan dan keluarga, fenomena ini juga perlu mendapat perhatian serius. Lingkungan sekolah dan orang tua memiliki peran penting dalam membentuk literasi digital serta kesadaran akan kesehatan mental remaja. Pendidikan mengenai etika berinteraksi di media sosial, kemampuan mengelola waktu, serta pembentukan konsep diri yang sehat menjadi langkah preventif yang sangat dibutuhkan (Sa'diyah et al., 2022). Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja memiliki relevansi yang tinggi, tidak hanya dalam ranah akademik, tetapi juga dalam praktik bimbingan konseling dan kebijakan pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk meneliti secara komprehensif sejauh mana intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kedua variabel tersebut, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi dan edukasi yang dapat membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih bijak, produktif, dan sehat secara mental. Dengan meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di era digital, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia (Guslinda et al., 2024).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi pustaka. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja berdasarkan hasil kajian dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Penelitian deskriptif kualitatif berfokus pada pemahaman makna dan fenomena sosial melalui pengumpulan serta analisis data non-numerik, sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang fenomena yang diteliti. Data dalam penelitian ini bersumber dari data sekunder yang diperoleh melalui kajian terhadap jurnal-jurnal ilmiah, buku-buku akademik, serta laporan penelitian dan publikasi resmi yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber data yang dipilih merupakan referensi yang kredibel dan relevan, dengan periode penerbitan sepuluh tahun terakhir agar sesuai dengan konteks perkembangan teknologi dan kondisi remaja saat ini.

Analisis data dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan menyaring informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data yang telah direduksi disusun secara sistematis untuk memudahkan penafsiran. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan yang menggambarkan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental remaja berdasarkan hasil temuan dari berbagai literatur yang telah dianalisis. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi edukatif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental di era digital (Pratama & Sari, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat aktif dalam memanfaatkan kemajuan teknologi digital, termasuk media sosial (Tara Diva & Roshinta Sony Anggari, 2020). Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah ekspresi diri, sumber hiburan, dan tempat untuk membangun identitas sosial di ruang virtual. Hampir setiap remaja saat ini memiliki setidaknya satu akun media sosial, baik itu Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, maupun X (Twitter), dan mereka menggunakannya secara rutin setiap hari. Aktivitas ini bahkan sering kali menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari Mereka (Pratama & Sari, 2020).

Hasil kajian dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil riset literatur yang dihimpun dari jurnal-jurnal nasional dan internasional, sebagian besar remaja menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari, bahkan beberapa di antaranya mencapai lebih dari enam jam. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi aktivitas dominan dalam keseharian mereka. Durasi penggunaan yang tinggi tersebut menandakan adanya kecenderungan perilaku yang bersifat kompulsif, di mana remaja merasa sulit untuk melepaskan diri dari dunia digital meskipun tidak selalu ada kebutuhan mendesak. Dalam konteks psikologi, kebiasaan ini dapat dikategorikan sebagai bentuk ketergantungan perilaku (behavioral addiction), yang apabila tidak dikendalikan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental, sosial, dan akademik.

Media sosial memiliki dua sisi yang saling berlawanan di satu sisi membawa manfaat besar, namun di sisi lain menyimpan potensi risiko yang signifikan. Dari sisi positif, media sosial dapat membantu remaja dalam memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, serta memperoleh informasi secara cepat dan luas. Banyak remaja menggunakan media sosial untuk mengembangkan kreativitas, membangun komunitas hobi, bahkan berwirausaha melalui platform digital. Melalui media sosial, mereka juga dapat menyalurkan ide, berpartisipasi dalam isu sosial, serta membangun kepercayaan diri melalui interaksi dengan sesama pengguna.

Namun, penggunaan media sosial yang terlalu intens dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif yang serius. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kemungkinan remaja

mengalami gangguan konsentrasi, kelelahan mental, dan penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan teman sebaya. Ketika terlalu sering berinteraksi di ruang digital, kemampuan empati, komunikasi tatap muka, dan keterampilan sosial remaja dapat menurun (Pahruraji et al., 2023).

Selain itu, tekanan sosial di dunia maya juga dapat menjadi sumber stres tersendiri. Banyak remaja yang merasa tertekan untuk menampilkan citra diri yang ideal agar diterima oleh lingkungan digitalnya. Mereka berlomba-lomba menunjukkan pencapaian, penampilan fisik, atau gaya hidup yang menarik di media sosial. Tekanan untuk mendapatkan pengakuan melalui jumlah likes, followers, atau komentar positif sering kali membuat remaja merasa cemas dan tidak aman. Hal ini berpotensi menimbulkan gangguan emosional seperti perasaan rendah diri, rasa iri terhadap orang lain, hingga munculnya gejala depresi ringan.

Dampak negatif lain dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi adalah terganggunya pola tidur dan waktu belajar. Banyak remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar ponsel hingga larut malam, sehingga mengakibatkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan prestasi akademik yang menurun. Selain itu, paparan informasi yang berlebihan dan tidak terfilter dapat memicu *information overload*, yaitu kondisi di mana otak kesulitan memproses informasi secara efektif. Akibatnya, remaja menjadi mudah gelisah, cepat bosan, dan sulit fokus dalam kegiatan sehari-hari (Sa'diyah et al., 2022).

Kebiasaan mengakses media sosial secara terus-menerus juga dapat mengganggu keseimbangan kehidupan remaja antara dunia nyata dan dunia maya. Banyak di antara mereka yang lebih memilih berinteraksi secara daring daripada berkomunikasi langsung dengan teman di lingkungan sekolah atau rumah. Fenomena ini menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat secara langsung, serta menimbulkan rasa kesepian meskipun mereka memiliki banyak “teman” di dunia maya. Kondisi ini menjadi paradoks modern di mana konektivitas digital yang tinggi justru dapat menciptakan keterasingan sosial (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja saat ini tidak dapat dipandang hanya sebagai bentuk adaptasi terhadap perkembangan teknologi, melainkan juga sebagai fenomena sosial yang kompleks dan berdampak luas terhadap perkembangan psikologis mereka. Penggunaan media sosial yang wajar dan terkontrol memang dapat memberikan banyak manfaat, namun jika sudah melewati batas kewajaran, dapat menjadi sumber gangguan mental dan emosional. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari berbagai

pihak terutama orang tua, pendidik, dan lembaga social untuk memberikan pendampingan dan edukasi mengenai cara menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang.

Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang menentukan kesejahteraan psikologis seseorang, terutama pada masa remaja yang menjadi fase transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan emosional, sosial, dan kognitif yang cukup kompleks. Remaja mulai berusaha memahami dirinya, mencari jati diri, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan sekitar. Dalam konteks era digital, keseimbangan mental remaja tidak lagi hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, pola asuh, dan dukungan keluarga, tetapi juga oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan virtual, termasuk media social (Sa'diyah et al., 2022).

Kemunculan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari telah membawa dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Berbagai hasil penelitian dan literatur menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai gangguan emosional seperti kecemasan sosial, stres, rasa kesepian, penurunan harga diri, hingga depresi ringan. Remaja yang terlalu sering menghabiskan waktu di media sosial cenderung mengalami emotional fatigue atau kelelahan emosional akibat terus-menerus terpapar berbagai informasi, opini, dan standar sosial yang sering kali tidak realistis. Kondisi ini semakin diperburuk oleh tekanan sosial untuk selalu terlihat bahagia, sukses, dan menarik di dunia maya, sehingga banyak remaja merasa perlu “menampilkan versi terbaik diri mereka” di hadapan publik digital.

Salah satu faktor psikologis yang paling dominan dalam hal ini adalah munculnya fenomena social comparison effect, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan apa yang dilihat di media sosial. Remaja sering kali merasa kehidupannya kurang menarik atau tidak sebaik kehidupan orang lain yang tampak di layar ponsel mereka. Unggahan berupa pencapaian akademik, perjalanan wisata, penampilan fisik, atau gaya hidup yang ideal dari pengguna lain dapat memicu perasaan iri, tidak puas, bahkan rendah diri. Tanpa disadari, hal ini menurunkan rasa syukur dan menggeser pandangan remaja terhadap nilai-nilai diri yang sebenarnya (Al Yasin et al., 2022).

Selain itu, aspek validasi sosial juga menjadi pemicu lain yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Banyak di antara mereka yang menilai harga diri berdasarkan seberapa banyak likes, followers, atau komentar positif yang diterima di media sosial. Ketika ekspektasi validasi tersebut tidak terpenuhi, remaja bisa mengalami stres, kecewa, dan kehilangan kepercayaan diri. Keadaan ini sering kali memunculkan siklus emosional yang

tidak sehat, di mana remaja terus berusaha mendapatkan perhatian dan pengakuan dengan cara yang berlebihan, sehingga ketergantungan terhadap media sosial semakin meningkat.

Dampak lain dari penggunaan media sosial yang berlebihan juga terlihat dalam aspek keseimbangan hidup sehari-hari. Pola tidur yang terganggu karena kebiasaan begadang untuk bermain media sosial, menurunnya produktivitas belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung merupakan contoh nyata yang dapat memperburuk kondisi mental remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang terlalu sering berinteraksi secara daring cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial di dunia nyata, sehingga menimbulkan rasa kesepian meskipun mereka tampak memiliki banyak teman di media sosial (Arvin Hardian et al., 2025).

Namun, media sosial tidak selalu membawa dampak negatif. Apabila digunakan secara bijak dan produktif, media sosial justru dapat menjadi sarana yang mendukung kesehatan mental remaja. Melalui platform digital, remaja dapat mengekspresikan diri, berbagi pengalaman positif, mengembangkan bakat, dan mendapatkan dukungan emosional dari komunitas daring yang memiliki minat yang sama. Aktivitas positif seperti berdiskusi tentang isu sosial, berpartisipasi dalam kampanye edukatif, atau berbagi konten inspiratif dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperluas wawasan, dan memperkuat hubungan sosial secara konstruktif (Gunawan et al., 2022).

Dengan demikian, pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja sangat bergantung pada intensitas dan pola penggunaannya. Media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat bila digunakan secara terarah, namun dapat pula menjadi ancaman serius bagi kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki kesadaran digital dan kemampuan mengatur waktu dalam berinteraksi di dunia maya.

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja

Hasil kajian dari berbagai jurnal dan buku terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial dengan frekuensi tinggi dan durasi yang panjang sering kali berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, kesepian, hingga depresi. Hal ini terjadi karena media sosial memiliki daya tarik yang kuat secara emosional dan psikologis, sehingga remaja cenderung menghabiskan banyak waktu untuk terlibat di dalamnya tanpa menyadari dampaknya terhadap keseimbangan mental dan sosial (Pahruroji et al., 2023).

Remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, kehilangan fokus dalam belajar, serta berkurangnya kualitas tidur akibat kebiasaan begadang untuk mengakses media sosial. Pola hidup yang tidak seimbang ini secara tidak langsung memengaruhi suasana hati, tingkat energi, dan kemampuan kognitif remaja. Selain itu, penggunaan media sosial yang terlalu intens dapat mengganggu hubungan sosial di dunia nyata. Banyak remaja yang lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan melakukan komunikasi langsung, sehingga kemampuan empati dan interaksi sosial mereka berkurang. Akibatnya, muncul rasa kesepian dan ketergantungan terhadap hubungan semu di ruang digital.

Namun, hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja tidak selalu bersifat negatif. Faktor kontekstual seperti tujuan penggunaan, kemampuan kontrol diri, dan literasi digital menjadi penentu utama dalam memengaruhi dampaknya. Remaja yang mampu mengendalikan diri, membatasi waktu penggunaan, dan menggunakan media sosial untuk aktivitas produktif seperti mencari informasi bermanfaat, berbagi karya, atau memperluas jejaring akademik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil. Sebaliknya, remaja yang menggunakan media sosial secara pasif, hanya menonton konten orang lain tanpa interaksi yang bermakna, lebih rentan terhadap gangguan psikologis karena munculnya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain (Tara Diva & Roshinta Sony Anggari, 2020).

Literatur juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi sistem penghargaan di otak, di mana setiap like atau komentar positif menimbulkan sensasi menyenangkan yang serupa dengan bentuk penghargaan sosial di dunia nyata. Ketika remaja tidak mendapatkan respons yang diharapkan, mereka bisa mengalami kekecewaan dan stres emosional. Hal ini menimbulkan siklus ketergantungan psikologis terhadap media sosial, di mana remaja merasa perlu terus terhubung untuk mendapatkan pengakuan dan rasa diterima.

Di sisi lain, hubungan positif dapat tercipta apabila media sosial digunakan dengan cara yang sehat dan terarah. Remaja yang memiliki motivasi positif dalam menggunakan media sosial seperti berbagi pengalaman inspiratif, mengembangkan kemampuan kreatif, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial justru dapat memperoleh dukungan emosional dan rasa kebersamaan yang memperkuat kesehatan mental mereka. Dengan kata lain, kualitas interaksi di media sosial jauh lebih penting dibandingkan kuantitas atau lamanya waktu penggunaan (Pratama & Sari, 2020).

Dari keseluruhan temuan literatur, dapat dipahami bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Pengaruh tersebut tidak semata-mata ditentukan oleh seberapa lama remaja menggunakan media sosial, tetapi juga oleh bagaimana mereka berinteraksi, apa tujuan penggunaannya, dan seberapa kuat kontrol diri yang dimiliki. Penggunaan media sosial yang seimbang, disertai dengan literasi digital yang baik, dukungan dari keluarga, serta pembinaan dari pihak sekolah, dapat membantu remaja memanfaatkan media sosial secara konstruktif dan positif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan dari berbagai literatur dan kajian penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Media sosial pada dasarnya merupakan sarana yang memiliki dua sisi: di satu sisi memberikan manfaat positif sebagai media komunikasi, ekspresi diri, serta pengembangan wawasan dan kreativitas; namun di sisi lain, apabila digunakan secara berlebihan tanpa kontrol diri yang baik, dapat menimbulkan dampak negatif terhadap keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial remaja.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial berkaitan erat dengan munculnya berbagai gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, rasa kesepian, serta rendahnya harga diri. Hal ini terutama disebabkan oleh kecenderungan remaja untuk membandingkan diri dengan orang lain, mencari validasi sosial melalui likes dan followers, serta kehilangan waktu untuk berinteraksi secara langsung di dunia nyata. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang bersifat aktif, produktif, dan positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, memperluas jaringan sosial, serta memberikan dukungan emosional yang bermanfaat bagi kesehatan mental.

Dengan demikian, keseimbangan dalam penggunaan media sosial menjadi kunci utama bagi kesehatan mental remaja. Diperlukan upaya kolaboratif antara keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya literasi digital dan pengelolaan waktu yang sehat dalam beraktivitas di dunia maya. Melalui bimbingan dan pendidikan yang tepat, media sosial dapat dimanfaatkan secara konstruktif sebagai sarana pengembangan diri dan kesejahteraan psikologis remaja di tengah dinamika kehidupan digital yang semakin kompleks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam proses penyusunan jurnal ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Al Yasin, R., Anjani, 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.
- Arvin Hardian, E., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., & Wardono, B. H. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1079–1085.
- Fitriana, F. N., & Malahati, F. (2023). The relationship between resilience and the intensity of social media use with psychological well-being of Gen-Z students. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2). <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i2.13880>
- Gunawan, I. A. N., Suryani, & 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>
- Guslinda, G., Suryani, U., & Okjevi, Y. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(2), 96–103. <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Habibi Samosir, F. A., Kathy, & Hasby, A. Y. (2022). The relationship between intensity of social media use and anxiety in students of the Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 12(1). <https://doi.org/10.53366/jimki.v12i1.831>
- Kansil, A., Solang, D. J., & Lovihan, M. A. K. (2021). Intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(2). <https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.92012>
- Najah, F. F. L., Nurazizah, Y. S., Mulyana, A. A., & Suhandi. (2023). The effect of social media use intensity on anxiety, depression and stress level during COVID-19 pandemic outbreak. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(5). <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i5.508>
- Pahruraji, M., Azhar, S. F., & Harras, K. A. (2023). Intensitas penggunaan teknologi digital dan implikasinya terhadap perilaku serta kesehatan mental remaja. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 176–183. <https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
- Permatasari, A. D., Suwarni, A., Sutrisno, & Aryani, A. (2023). The relationship between intensity of social media use and quality of sleep in adolescents at SMP N 1 Juwiring. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 16(1). <https://doi.org/10.47942/jiki.v16i1.1402>
- Prasetya, M. R. A., & Chow, H. W. (2023). The influence of social media on mental health and physical of adolescent athletes: A systematic review. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 3(1). <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p28-34>

- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65–76. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <http://syekhnuurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Silmi, Z. K., Rachmawati, W. R., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2023). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research (MANR)*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5880>
- Sofyan, I. R. (2024). The relationship between social media and stress levels of adolescents in Indonesia. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i2.148>
- Tara Diva, P., & Anggari, R. S. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *JPDK*, 4(5).
- Usman, et al. (2025). The influence of social media usage intensity on adolescent mental health: A case study in Indonesia. *The Youth Entrepreneur Management Journal*, 1(1).
- Varians, Y. P., et al. (2024). Social media engagement patterns in relation to adolescent anxiety and depression: A systematic review. *BKM Public Health and Community Medicine*, 41(9). <https://doi.org/10.22146/bkm.v41i09.22664>