PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA : *A LITERATURE REVIUW*

The Impact Of Social Media Use On Adolescent Mental Health: A Literature Review

Neng Ratih W[1], Yulia N.K Wasaraka[2], Iin Ariyani[3]
Akademi Keperawatan RS Marthen Indey[1,2,3,4]
(nengratih2015@gmail.com, yuliankwasaraka@gmail.com, iingeraldy@gmail.com)

ABSTRAK
ABSTRACT

Pendahuluan : Remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta tingginya intensitas interaksi dengan teman sebaya. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat juga dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan (anxiety), depresi, stres psikologis, rendahnya harga diri (self-esteem), gangguan citra tubuh (body image), gangguan tidur, hingga perilaku adiktif terhadap media sosial.
Metodologi : Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada beberapa basis data internasional yang memiliki reputasi baik, yaitu PubMed, Science dan Google Scholar (sebagai pencarian tambahan). Artikel yang dicari diterbitkan pada tahun 2020–2025 dengan bahasa Inggris dan Indonesia.
Hasil penelitian dan Pembahasan : Hasil dan pembahasan terkait penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang beragam dengan kondisi kesehatan mental remaja. Sejumlah penelitian menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau bermasalah berkaitan dengan gejala depresi, kecemasan, kesepian, dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.
Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian penggunaan media sosial perlu disikapi secara bijaksana. Upaya menjaga kesehatan mental remaja tidak hanya dilakukan dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, tetapi juga dengan meningkatkan literasi digital, membangun kepercayaan diri, memperkuat dukungan keluarga, dan menciptakan lingkungan sosial yang aman bagi remaja.

Kata Kunci : Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

Introduction: *Adolescents are the age group most active in using social media, as they are in a developmental phase characterized by the search for personal identity, a need for social acceptance, and a high intensity of interaction with peers. However, excessive or unhealthy use is also linked to various negative outcomes, such as increased anxiety, depression, psychological stress, low self-esteem, body image issues, sleep disturbances, and even addictive behavior toward social media.*
Methodology:*. A systematic literature search was conducted across several reputable international databases—namely PubMed, Science, and Google Scholar (as a supplementary source). The articles sought were those published between 2020 and 2025, in either English or Indonesian..*
Research Results and Discussion: *Based on the findings and discussion regarding the impact of social media use on adolescent mental health, it can be concluded that such usage has a complex relationship with the mental well-being of adolescents. Several studies indicate that excessive or problematic social media use is associated with symptoms of depression, anxiety, loneliness, and dissatisfaction with one's body image.*
Conclusion*: Based on research findings, the use of social media should be approached wisely. Efforts to safeguard the mental health of adolescents should not be limited to restricting their time spent on social media; they should also involve enhancing digital literacy, building self-confidence, strengthening family support, and creating a safe social environment for adolescents..*

Key Word :*. Social Media, Mental Health, Adolescents*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara remaja berinteraksi, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, X (Twitter), dan YouTube. Remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta tingginya intensitas interaksi dengan teman sebaya.

Menurut UNICEF, saat ini terdapat sekitar 1,2 miliar remaja berusia 10–19 tahun di dunia, yang merupakan populasi remaja terbesar dalam sejarah. Perkembangan mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk media sosial, perubahan gaya hidup, konflik, dan perubahan iklim. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik maupun mental remaja menjadi salah satu prioritas pembangunan global.

Kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian serius dunia. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, yang setara dengan sekitar 14% populasi remaja dunia. Gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku merupakan penyebab utama beban penyakit pada kelompok usia tersebut. WHO juga menyatakan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga pada kelompok usia 15–29 tahun, sedangkan sekitar 50% gangguan mental pada masa dewasa berawal sebelum usia 18 tahun, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi maupun tidak mendapatkan penanganan yang memadai.

Seiring meningkatnya penggunaan media sosial, perhatian terhadap dampaknya terhadap kesehatan mental remaja juga semakin besar. Media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi, memperluas akses informasi, mendukung proses pembelajaran, membangun jejaring sosial, serta menjadi sarana ekspresi diri. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat juga dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan (anxiety), depresi, stres psikologis, rendahnya harga diri (self-esteem), gangguan citra tubuh (body image), gangguan tidur, hingga perilaku adiktif terhadap media sosial. Selain itu, fenomena cyberbullying, fear of missing out (FoMO), social comparison, serta tekanan untuk memperoleh validasi sosial melalui jumlah likes dan komentar menjadi faktor yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis remaja.

Berbagai penelitian telah mengevaluasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, kesepian, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, beberapa penelitian lain melaporkan bahwa media sosial juga dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara bijaksana, misalnya meningkatkan dukungan sosial (social support), memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan rasa memiliki (sense of belonging), serta menjadi media edukasi dan promosi kesehatan mental. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh durasi penggunaan, jenis platform, pola penggunaan (aktif maupun pasif), kualitas interaksi sosial, serta karakteristik individu remaja.

Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut menunjukkan perlunya sintesis bukti ilmiah yang komprehensif melalui metode Systematic Review. Metode ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi, menilai kualitas, dan mensintesis hasil penelitian yang telah dipublikasikan sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja beserta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, pendidik, orang tua, serta pembuat kebijakan dalam menyusun strategi promosi kesehatan mental, pencegahan gangguan psikologis, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat pada remaja. Selain itu, hasil systematic review ini diharapkan dapat mengidentifikasi kesenjangan penelitian (research gap) sehingga menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literature review. Literature review dilakukan dengan cara pengidentifikasian dari jurnal nasional maupun internasional. Penelusuran sumber pustaka/literatur menggunakan database online yang terakreditasi.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada beberapa basis data internasional yang memiliki reputasi baik, yaitu PubMed, Science dan Google Scholar (sebagai pencarian tambahan). Artikel yang dicari diterbitkan pada tahun 2020–2025 dengan bahasa Inggris dan Indonesia. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan antara lain : ("Social Media" OR "Social Networking Sites" OR "Digital Media") AND ("Mental Health" OR Depression OR Anxiety OR Psychological Distress OR Well-being) AND (Adolescent OR Teenager OR Youth).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pencarian dilakukan pada *database online* yaitu *pubmed* science direct dan *google scholar* dan mendapatkan hasil sejumlah 323 jurnal penelitian yang kemudian di identifikasi. Jurnal sebanyak 44 tidak dimasukan dalam *literature review* karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil akhir jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi adalah 12. Fokus utama dalam *literature review* yaitu melihat proses pencarian jurnal.

a. Kriteria Inklusi dan eksklusi

Komponen PICOS	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
P (*Population*)	Remaja berusia 10–19 tahun sesuai definisi WHO, baik laki-laki maupun perempuan.	Anak usia <10 tahun, dewasa ≥20 tahun, atau populasi yang tidak secara khusus melibatkan remaja.
I (*Intervention*)	Paparan berupa penggunaan media sosial (misalnya Instagram, TikTok, Facebook, X/Twitter, Snapchat, YouTube, WhatsApp, atau platform media sosial lainnya), termasuk intensitas, durasi, frekuensi, maupun pola penggunaan.	Penelitian yang hanya membahas penggunaan internet, permainan daring (*online games*), atau penggunaan gadget secara umum tanpa mengkaji media sosial secara spesifik
C (*Comparison*)	Remaja dengan penggunaan media sosial rendah, sedang, atau tidak menggunakan media sosial; atau penelitian tanpa kelompok pembanding yang menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental.	Penelitian yang tidak memiliki paparan media sosial atau tidak membandingkan tingkat penggunaan media sosial.
O (*Outcome*)	Outcome kesehatan mental, meliputi depresi, kecemasan, stres, kesejahteraan psikologis (psychological well-being), harga diri (self-esteem), gangguan tidur, Fear of Missing Out (FoMO), kesepian (loneliness), cyberbullying, atau indikator kesehatan mental lainnya yang diukur menggunakan instrumen tervalidasi.	Outcome yang tidak berkaitan dengan kesehatan mental, seperti prestasi akademik, aktivitas fisik, perilaku konsumtif, atau variabel lain tanpa pengukuran kesehatan mental.
S (*Study Design*)	Penelitian kuantitatif, meliputi cross-sectional, cohort, case-control, longitudinal, dan randomized controlled trial (RCT) yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed.	Editorial, komentar, surat kepada editor, prosiding, laporan kasus, tinjauan pustaka naratif, *scoping review*, *systematic review*, meta-analisis, serta artikel yang tidak melalui proses *peer review*.

Tabel 1. Karakteristik Kriteria Inklusi dan Eksklusi

b. Ringkasan Hasil Artikel Penelitian

No	Judul Penelitian	Penulis	Tahun	Lokasi	Desain Penelitian	Sampel	Hasil Penelitian
1	*Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence*	Nagata et al.	2025	Amerika Serikat	Kohort prospektif longitudinal	11.876 anak; usia rata-rata 9,9 tahun saat awal penelitian	Peningkatan penggunaan media sosial pada individu berhubungan dengan peningkatan gejala depresi.
2	*Moderating Effect of Cultural Differences on the Association Between Social Media Use and Mental Health Outcomes in Adolescents: A Cross-Cultural Comparison Stud*	Gordesli et al.	2024	Turki, Irlandia, dan Inggris	Survei kuantitatif lintas budaya	299 siswa sekolah menengah dengan usia rata-rata 15 tahun	Penggunaan lebih dari empat jam pada hari kerja maupun akhir pekan berhubungan positif dengan kecemasan dan depresi. Penggunaan lebih dari dua jam pada akhir pekan juga berhubungan dengan kecemasan
3	*Exploring the Relationship Between Public Social Media Accounts, Adolescent Mental Health, and Parental Guidance in England: Large Cross-Sectional School Survey Study*	Mubaso et al. dan tim OxWell	2024	Inggris	Survei sekolah potong lintang	16.655 remaja usia 11-18 tahun	Remaja dengan akun publik memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami gejala kecemasan dan depresi dibandingkan kelompok tanpa akun publik. Pendampingan orang tua yang aktif dapat membuat gejala yang lebih rendah.
4	*The Impact of Seeing and Posting Photos on Mental Health and Body Satisfaction: A Panel Study Among Dutch and Japanese Adolescents*	Bij de Vaate, Veldhuis, dan Konijn	2023	Jepang dan Belanda	Studi panel longitudinal tiga gelombang	987 remaja: 433 dari Jepang dan 554 dari Belanda	Konten autentik dapat berkaitan dengan kesehatan mental dan kepuasan tubuh yang lebih baik, sedangkan melihat atau mengunggah foto yang diedit dapat berkaitan dengan penurunan kedua indikator tersebut.
5	*Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adolescents*	Kreski et al.	2021	Amerika Serikat	Analisis observasional dengan stratifikasi risiko depresi	Data remaja Amerika Serika	Penggunaan media sosial setiap hari bukan faktor risiko kuat atau konsisten untuk gejala depresi.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Artikel Penelitian

6	*Social Networking and Symptoms of Depression and Anxiety in Early Adolescenc*	Mundy et al.	2021	Australia	Studi longitudinal dengan analisis potong lintang dan prospektif	1.156 peserta; usia sekitar 11,9–14,8 tahun	Penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan peningkatan kemungkinan gejala depresi dan kecemasan terutama pada perempuan
7	*Social Media Use, Physical Activity, and Internalizing Symptoms in Adolescence: Cross-sectional Analysis*	Rutter et al.	2021	Amerika Serikat	Survei kuantitatif potong lintang	4.592 pasangan remaja-orang tua; usia rata-rata remaja 14,62 tahu	Penggunaan media sosial yang lebih tinggi memiliki hubungan dengan gejala depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih tinggi.
8	*Longitudinal Association Between Social Media Use and Psychological Distress Among Adolescents*	Penulis studi LIFECOURSE	2020	Islandia	Kohort longitudinal, tiga gelombang survei sekolah	2.211 siswa pada gelombang pertama; 2.052 pada gelombang kedua dan 2.097 pada gelombang ketiga	Penelitian menguji hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial, suasana hati depresif, dan gejala fisik kecemasan dari waktu ke waktu..
9	*Adolescent Social Media User Types and Their Mental Health and Well-being: Results from a Longitudinal Survey of 13–14-year-olds in the United Kingdom*	Winstone et al.	2022	Inggris	Survei longitudinal	2.456 siswa dari 19 sekolah; usia 13 tahun	Peneliti membandingkan pola aktivitas media sosial dengan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, kesejahteraan rendah, dan perilaku menyakiti diri. Hasil perlu ditafsirkan berdasarkan tipe penggunaan, bukan durasi saja.
10	*Social Media Use Intensity, Social Media Use Problems, and Mental Health Among Adolescents: Investigating Directionality and Mediating Processe*	Penulis studi di Computers in Human Behavior	2021	Konteks penelitian remaja SMP	Studi longitudinal	11-15 tahun murid SMP	Intensitas penggunaan secara umum tidak menunjukkan hubungan yang konsisten dengan kesehatan mental

Tabel 3. Ringkasan Hasil Artikel Penelitian

No	Judul Penelitian	Penulis	Tahun	Lokasi	Desain Penelitian	Sampel	Hasil Penelitian
11	*The Relationship Between Social Media Addiction, Hardiness, and Emotional Intelligence with Students' Psychological Well-Being*	Saputri, Purwanto, dan Ahmadi	2024	Indonesia	Penelitian kuantitatif korelasional	335 siswa remaja	Mengkaji hubungan adiksi media sosial, ketangguhan psikologis, dan kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis..
12	*Self-Concept as a Mediator in the Relationship Between TikTok @_Project.xo Social Media Usage and Psychological Well-being of Generation Z*	Rasidian dan Amin	2025	Indonesia	Kuantitatif korelasional dengan analisis mediasi	150 responden Generasi Z	Penggunaan TikTok tidak menunjukkan hubungan langsung yang signifikan dengan kesejahteran psikologis pada sampel

Tabel 4. Ringkasan Hasil Artikel Penelitian

c. Tema Hasil Artikel Penelitian Literature

No	Tema	Ringkasan temuan	Implikasi keperawatan anak
1	Depresi	Peningkatan penggunaan media sosial dapat menyebabkan peningkatan gejala depresi pada sejumlah penelitian longitudinal.	Skrining suasana hati, minat beraktivitas, dan fungsi sekolah.
2	Kecemasan	Penggunaan media sosial yang intensif atau terus menerus dapat menyebabkan	Kaji kecemasan, pola tidur, dan kemampuan mengelola stres.
3	Citra tubuh	Konten visual yang diedit berhubungan dengan penurunan kepuasan tubuh dan kesehatan mental.	Edukasi citra tubuh positif dan deteksi risiko gangguan makan.
4	Kesejahteraan psikologis	Hubungan media sosial dengan kesejahteraan dapat berbeda berdasarkan jenis penggunaan, konsep diri, dan hubungan sosial.	Kembangkan harga diri, dukungan teman sebaya, dan keterampilan regulasi emosi.
5	Dukungan keluarga	Pendampingan orang tua dan dukungan sosial menjadi faktor yang relevan dalam penelitian penggunaan media sosial bermasalah.	Libatkan keluarga dalam edukasi penggunaan media sosial yang sehat.

Tabel 5. Tema Hasil Artikel Penelitian Literature

2. Pembahasan

a. Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Gejala Depresi pada Remaja

Hasil penelitian Nagata et al. (2025) menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkaitan dengan peningkatan gejala depresi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan perubahan kondisi emosional remaja. Masa remaja merupakan periode ketika seseorang mulai membentuk identitas diri, ingin diterima oleh lingkungan, dan sangat memperhatikan pendapat orang lain.

Ketika menggunakan media sosial, remaja dapat melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik, lebih bahagia, atau lebih sukses. Sebagian remaja mungkin membandingkan dirinya dengan orang-orang yang dilihat di media sosial. Jika perbandingan tersebut membuat mereka merasa kurang menarik, kurang mampu, atau tidak memiliki kehidupan yang menyenangkan, mereka dapat merasa sedih

dan kehilangan kepercayaan diri. Selain itu, komentar negatif, penolakan dari teman, dan perundungan di media sosial juga dapat memengaruhi perasaan remaja. Masalah tersebut dapat menjadi lebih berat apabila remaja tidak memiliki tempat bercerita atau dukungan yang cukup dari keluarga.

b. Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan pada Remaja

Penelitian Gordesli et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi yang panjang berhubungan dengan gejala kecemasan dan depresi pada remaja yang diteliti. Hasil tersebut menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial dapat menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan ketika menilai kesehatan mental remaja. Remaja yang terlalu sering memeriksa media sosial mungkin merasa khawatir ketika tidak mendapatkan pesan, komentar, atau tanggapan dari teman-temannya. Mereka juga dapat merasa takut tertinggal informasi atau kegiatan yang dilakukan oleh kelompok pertemanannya. Keadaan ini dapat membuat mereka terus-menerus memeriksa telepon genggam meskipun sedang belajar, beristirahat, atau melakukan kegiatan lain.

Penggunaan media sosial pada malam hari juga dapat mengurangi waktu tidur. Kurang tidur dapat membuat seseorang lebih mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan lebih sensitif terhadap masalah. Apabila berlangsung terus-menerus, keadaan ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan psikologis remaja. Meskipun demikian, durasi penggunaan saja tidak cukup untuk menentukan apakah seorang remaja mengalami masalah kesehatan mental. Ada remaja yang menggunakan media sosial cukup lama untuk belajar atau berkomunikasi dengan keluarga, tetapi tidak mengalami gangguan berarti.

c. Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Peran Orang Tua

Penelitian tentang kepemilikan akun media sosial publik pada remaja di Inggris yang dilakukan oleh tim OxWell pada 2024 menemukan hubungan antara karakteristik penggunaan media sosial dan gejala kecemasan serta depresi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pendampingan orang tua merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan.

Remaja yang memiliki akun publik dapat berinteraksi dengan lebih banyak orang, termasuk orang yang tidak dikenal secara langsung. Kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan menerima komentar negatif, mengalami perundungan cyber, atau terpapar konten yang tidak sesuai dengan usianya. Akan tetapi, memiliki akun publik tidak dengan sendirinya berarti seorang remaja akan mengalami masalah kesehatan mental.

Peran orang tua penting karena keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi remaja. Orang tua yang bersedia mendengarkan keluhan anak dapat membantu anak menghadapi masalah yang muncul di media sosial. Sebaliknya, ketika remaja merasa takut dimarahi atau disalahkan, mereka mungkin memilih menyimpan masalahnya sendiri. Pendampingan penggunaan media sosial sebaiknya tidak hanya berupa larangan. Orang tua perlu menjelaskan risiko penggunaan media sosial, mengajarkan cara menjaga privasi, dan membangun komunikasi yang membuat anak merasa aman untuk bercerita.

d. Gambaran Media Sosial, Citra Tubuh, dan Kepercayaan Diri Remaja

Penelitian Bij de Vaate et al. (2023) yang dilakukan pada remaja di Jepang dan Belanda membahas hubungan antara aktivitas berbagi foto di media sosial, kesehatan mental, dan kepuasan terhadap tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat berbeda berdasarkan karakteristik foto yang dilihat atau diunggah. Temuan ini relevan karena masa remaja merupakan periode ketika perubahan fisik berlangsung dengan cepat. Pada masa ini, remaja mulai memperhatikan bentuk tubuh, penampilan wajah, berat badan, dan cara orang lain menilai dirinya.

Di media sosial, foto yang ditampilkan sering kali sudah dipilih, diedit, atau menggunakan filter. Remaja yang terus-menerus membandingkan penampilannya dengan foto tersebut mungkin merasa bahwa dirinya kurang menarik atau memiliki banyak kekurangan. Perasaan ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Sebagai contoh, seorang remaja yang sering melihat foto dengan bentuk tubuh tertentu mungkin merasa harus memiliki penampilan yang sama agar diterima oleh teman-temannya. Jika perasaan tersebut semakin kuat, remaja dapat melakukan diet yang tidak sehat atau menghindari pergaulan karena malu terhadap penampilannya. Namun, media sosial juga dapat memberikan manfaat ketika digunakan untuk memperoleh dukungan, berbagi pengalaman, dan menemukan lingkungan yang menerima perbedaan fisik.

e. Gambaran Penggunaan Media Sosial Tidak Selalu Berdampak Buruk

Penelitian Kreski et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial setiap hari tidak selalu menjadi faktor risiko yang kuat atau konsisten terhadap gejala depresi setelah mempertimbangkan risiko awal. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental tidak sesederhana anggapan bahwa semakin lama seseorang menggunakan media sosial, semakin buruk pula kesehatan mentalnya. Media sosial dapat memberikan manfaat bagi remaja apabila digunakan secara tepat. Remaja dapat memanfaatkannya untuk berkomunikasi dengan teman, memperoleh informasi pendidikan, mengembangkan keterampilan, dan mencari dukungan ketika menghadapi masalah.

Sebagai contoh, remaja yang merasa kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah dapat menggunakan media sosial untuk tetap terhubung dengan teman atau bergabung dalam komunitas yang memiliki minat serupa. Hubungan tersebut dapat membantu remaja merasa tidak sendirian. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang dipenuhi konflik, perbandingan sosial, atau komentar negatif dapat menimbulkan tekanan emosional. Oleh karena itu, dampaknya perlu dilihat berdasarkan cara media sosial digunakan, jenis konten yang diakses, dan kondisi remaja itu sendiri.

f. Gambaran Hubumgan Penggunaan Meda Sosial Dengan Kesepian dan Hubungan Sosial

Penelitian Rutter et al. (2021) membahas hubungan penggunaan media sosial dengan gejala depresi, kecemasan, dan kesepian pada remaja. Penelitian mengenai masalah penggunaan media sosial juga menunjukkan bahwa pengalaman negatif di dunia digital dapat berkaitan dengan kondisi psikologis yang kurang baik. Kesepian dapat terjadi meskipun seorang remaja memiliki banyak teman di media sosial. Hal ini karena jumlah teman atau pengikut tidak selalu menunjukkan kualitas hubungan yang dimiliki seseorang.

Remaja mungkin sering berkomunikasi melalui media sosial, tetapi tetap merasa tidak memiliki orang yang benar-benar memahami dirinya. Keadaan tersebut dapat semakin sulit apabila penggunaan media sosial membuat remaja mengurangi waktu bersama keluarga, berinteraksi langsung dengan teman, atau mengikuti kegiatan di lingkungan sekitarnya. Namun, media sosial juga dapat membantu remaja mempertahankan hubungan dengan teman yang tinggal berjauhan. Oleh sebab itu, penting untuk membedakan penggunaan media sosial yang mendukung hubungan sosial dengan penggunaan yang justru mengganggu kehidupan sehari-hari.

g. Gambaran Penggunaan Media Sosial Bermasalah Dan Kesejahteraan Psikologis

Penggunaan media sosial yang bermasalah dapat terlihat ketika remaja mengalami kesulitan mengendalikan waktu penggunaan, terus membuka media sosial

meskipun sedang mengerjakan tugas, atau tetap menggunakannya meskipun sudah mengganggu tidur dan kegiatan sehari-hari. Keadaan tersebut dapat membuat remaja kesulitan berkonsentrasi, mengabaikan tanggung jawab, dan mengurangi waktu untuk beristirahat. Jika penggunaan media sosial juga disertai konflik dengan teman atau perundungan siber, tekanan yang dirasakan remaja dapat semakin berat.

Meskipun demikian, kebiasaan menggunakan media sosial dalam waktu lama tidak secara otomatis berarti seseorang mengalami adiksi. Penilaian perlu mempertimbangkan kemampuan mengendalikan penggunaan dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari.

h. Gambaran Implikasi Terhadap Praktik Keperawatan Anak

Jika hasil penelitian tersebut dilihat secara keseluruhan, penggunaan media sosial memiliki hubungan yang beragam dengan kesehatan mental remaja. Beberapa penelitian menemukan hubungan dengan depresi, kecemasan, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan kesepian. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berhubungan dengan masalah kesehatan mental, terutama ketika karakteristik penggunaan dan kondisi awal remaja ikut diperhitungkan. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya ditentukan oleh lamanya menggunakan media sosial. Jenis konten yang dilihat, pengalaman berinteraksi dengan orang lain, kondisi keluarga, hubungan pertemanan, dan kemampuan mengendalikan penggunaan juga perlu diperhatikan.

Dalam Keperawatan Anak, perawat memiliki peran penting dalam membantu remaja menjaga kesehatan mental melalui upaya promotif, preventif, dan kolaboratif. Pada upaya promotif, perawat dapat memberikan pendidikan mengenai penggunaan media sosial secara bijak, penerimaan terhadap perubahan fisik, dan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dengan kehidupan sehari-hari. Pada upaya preventif, perawat dapat melakukan pengkajian terhadap perubahan suasana hati, pola tidur, hubungan sosial, dan prestasi belajar. Jika ditemukan masalah, perawat dapat memberikan dukungan awal dan melibatkan keluarga sesuai kebutuhan. Pada upaya kolaboratif, perawat dapat bekerja sama dengan orang tua, guru, konselor sekolah, dan tenaga kesehatan jiwa untuk membantu remaja yang mengalami masalah psikologis. Remaja yang menunjukkan gejala depresi berat, gangguan fungsi yang nyata, atau risiko menyakiti diri memerlukan penilaian profesional segera.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan terkait penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang beragam dengan kondisi kesehatan mental remaja. Sejumlah penelitian menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau bermasalah berkaitan dengan gejala depresi, kecemasan, kesepian, dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif karena pengaruhnya juga dipengaruhi oleh jenis aktivitas, konten yang diakses, kondisi psikologis, serta dukungan sosial yang dimiliki remaja.

Penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat bagi remaja sebagai sarana komunikasi, pembelajaran, pengembangan diri, dan memperoleh dukungan dari teman sebaya. Sebaliknya, paparan komentar negatif, perundungan cyber, perbandingan sosial, dan penggunaan yang mengganggu waktu tidur dapat meningkatkan risiko masalah psikologis pada sebagian remaja.

Dalam Keperawatan Anak, hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja seiring meningkatnya penggunaan media sosial. Perawat berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang penggunaan media sosial yang sehat, melakukan

pengkajian kondisi psikososial, mengenali tanda awal masalah kesehatan mental, serta melibatkan keluarga dan lingkungan sekolah dalam upaya pencegahan.

Dengan demikian, penggunaan media sosial perlu disikapi secara bijaksana. Upaya menjaga kesehatan mental remaja tidak hanya dilakukan dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, tetapi juga dengan meningkatkan literasi digital, membangun kepercayaan diri, memperkuat dukungan keluarga, dan menciptakan lingkungan sosial yang aman bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Aromataris, E., & Munn, Z. (Eds.). (2020). JBI Manual for Evidence Synthesis. Joanna Briggs Institute.

Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. Cureus, 12(6), e8627. https://doi.org/10.7759/cureus.8627

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

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Public Health, 9, 793868. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868

Moher, D., Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(3), 336–348.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. Systematic Reviews, 10(1), 89.

Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents: A scoping review. Frontiers in Psychology, 11, 1949. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949

UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Current Opinion in Psychology, 44, 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. World Health Organization.

We Are Social, & Meltwater. (2025). Digital 2025: Global Overview Repor.