

Dampak Penggunaan Media Sosial "*Brain Rot*" terhadap Kesehatan Mental Remaja

Pandith Aribowo¹, Mahendra Ihsan Bagaskara²

¹Universitas Pasundan, Indonesia, ²Universitas Padjadjaran, Indonesia

Coressponding author: dr.pandith9@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial di kalangan remaja telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun memberikan manfaat dalam komunikasi dan akses informasi, media sosial juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, dengan fokus pada kecanduan, perbandingan sosial, dan paparan konten negatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literatur, mengkaji teori serta penelitian terdahulu terkait topik ini. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif terhadap harga diri, mengganggu kualitas tidur, dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Remaja yang terpapar konten negatif sering mengalami stress emosional dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Pembahasan menyoroti faktor-faktor pemicu serta mekanisme yang menyebabkan dampak negatif tersebut. Untuk mitigasi, diperlukan edukasi digital bagi remaja, pengawasan orang tua, dan kebijakan yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat dimanfaatkan secara lebih bertanggung jawab untuk mendukung perkembangan psikologis remaja.

Kata kunci: media sosial, kesehatan mental, remaja, kecemasan, depresi.

Abstract

Social media use among teens has increased significantly in recent years. While it provides benefits in communication and access to information, social media has also been linked to a variety of mental health issues. This study aims to analyze the negative impact of social media on adolescent mental health, focusing on addiction, social comparison, and exposure to negative content. The methods used in this study are literature review, review theory and previous research related to this topic. Results show that excessive use of social media negatively impacts self-esteem, disrupts sleep quality, and increases the risk of psychological disorders such as anxiety and depression. Adolescents who are exposed to negative content often experience emotional stress and dissatisfaction with themselves. The discussion highlighted the triggering factors and mechanisms that cause these negative impacts. For mitigation, digital education for adolescents, parental supervision, and policies that encourage the healthy use of social media are needed. With the right approach, social media can be used more responsibly to support adolescent psychological development.

Keywords: social media, mental health, teenagers, anxiety, depression.

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern. Platform seperti Instagram, Snapchat, TikTok, dan YouTube memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman, berbagi pengalaman, dan mengakses berbagai informasi (IDRUS, 2021; Jauhari, 2017). Namun, peningkatan penggunaan media sosial ini menimbulkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Boyd dan Ellison, media sosial adalah layanan berbasis web yang memungkinkan individu membangun profil publik atau semi-publik, berinteraksi dengan pengguna lain, dan menavigasi jaringan koneksi sosial. Penelitian menunjukkan korelasi antara penggunaan media sosial yang intens dengan peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan remaja (Twenge et al., 2018).

Selain itu, media sosial sering kali digunakan sebagai sarana untuk menampilkan citra diri yang dikurasi dengan baik, yang dapat menyebabkan tekanan sosial bagi remaja untuk menyesuaikan diri dengan standar yang tidak realistis (Silitonga, 2023; Simarmata et al., 2019; Trihayuningtyas et al., 2018). Perbandingan sosial yang berlebihan dengan rekan-rekan sebaya dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan risiko gangguan psikologis. Lebih lanjut, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang dipicu oleh media sosial dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan, di mana remaja merasa tertekan untuk terus memperbarui informasi dan mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal (Christy, 2022).

Dengan adanya berbagai dampak ini, penting untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja serta mengidentifikasi strategi untuk mengurangi dampak negatifnya. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial dan memberikan rekomendasi kebijakan serta praktik terbaik dalam penggunaan yang lebih sehat.

Penelitian ini memiliki manfaat praktis dan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi remaja, orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam memahami risiko tersembunyi dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak negatif media sosial, pihak terkait dapat mengambil langkah-langkah preventif, seperti meningkatkan literasi digital, menerapkan batasan waktu penggunaan, serta menciptakan lingkungan daring yang lebih sehat. Dari segi akademik, penelitian ini memperkaya literatur ilmiah mengenai hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, serta memberikan wawasan tambahan bagi studi di bidang psikologi dan teknologi digital.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak brain rot akibat penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami mekanisme di balik kecanduan digital, perbandingan sosial, dan paparan konten negatif yang dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan rekomendasi bagi individu maupun kebijakan publik guna memitigasi dampak negatif media sosial

serta mendorong penggunaan yang lebih sehat dan produktif di kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

Landasan Teori

- 1. Teori Perbandingan Sosial** Teori ini menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi diri mereka dengan membandingkan diri dengan orang lain. Media sosial sering kali menampilkan kehidupan ideal yang dapat menurunkan harga diri remaja.
- 2. Teori Pembelajaran Sosial** Melalui pengamatan dan imitasi, remaja dapat meniru perilaku yang mereka lihat di media sosial, termasuk perilaku negatif seperti cyberbullying atau gaya hidup tidak sehat.
- 3. Teori Kecanduan Teknologi** Ciri kecanduan teknologi meliputi preokupasi, toleransi, dan gejala penarikan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti tidur dan belajar.
- 4. Fear of Missing Out (FOMO)** FOMO adalah perasaan takut ketinggalan informasi atau pengalaman yang dialami orang lain, yang dapat memicu kecemasan berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur dengan menganalisis hasil penelitian terdahulu terkait dampak media sosial pada kesehatan mental remaja. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah terindeks, buku referensi akademik, dan laporan penelitian dari lembaga terpercaya untuk memastikan validitas dan keandalan informasi yang digunakan. Kriteria pemilihan sumber didasarkan pada relevansi dengan topik, tahun publikasi yang masih terbaru, serta kredibilitas penulis atau institusi penerbit. Metode analisis yang digunakan melibatkan identifikasi temuan utama dari berbagai penelitian, sintesis informasi untuk melihat pola atau tren, serta evaluasi kritis terhadap metodologi yang digunakan dalam studi terdahulu guna menilai kekuatan dan keterbatasan bukti yang ada.

Fokus utama analisis meliputi faktor kecanduan, perbandingan sosial, dan paparan konten negatif karena ketiganya memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan risiko gangguan mental pada remaja, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan gangguan fungsi sehari-hari dan ketergantungan emosional, sementara perbandingan sosial sering kali berujung pada penurunan harga diri dan kecemasan. Paparan konten negatif, termasuk cyberbullying dan berita yang mengandung muatan emosional tinggi, juga dapat meningkatkan stres psikologis. Dengan memusatkan analisis pada faktor-faktor ini, penelitian ini berupaya memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai mekanisme dampak media sosial serta langkah-langkah mitigasi yang dapat diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecanduan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan yang signifikan pada remaja. Mayoritas responden dalam penelitian ini mengaku mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan media sosial, bahkan ketika mereka menyadari dampak negatifnya terhadap kehidupan sehari-hari. Mereka sering kali merasa terdorong untuk terus menggulir konten tanpa tujuan yang jelas, sehingga menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar (Trisnani & Wardani, 2018). Kecanduan ini tidak hanya mengurangi waktu yang dialokasikan untuk kegiatan produktif seperti belajar dan berolahraga, tetapi juga menyebabkan gangguan dalam interaksi sosial di dunia nyata. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung lebih menarik diri dari pergaulan fisik dan lebih nyaman berkomunikasi secara daring. Menurut Griffiths, kecanduan teknologi memiliki dampak psikologis yang mirip dengan kecanduan substansi, di mana individu mengalami kesulitan dalam mengurangi atau menghentikan penggunaannya meskipun menyadari dampak buruk yang ditimbulkan (Silitonga, 2023).

2. Perbandingan Sosial dan Harga Diri

Penelitian ini menemukan bahwa media sosial sering menjadi tempat bagi remaja untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Sebagian besar responden mengaku sering merasa tidak puas terhadap kehidupan mereka setelah melihat unggahan teman atau influencer di media sosial. Unggahan yang menampilkan gaya hidup mewah, pencapaian akademik yang tinggi, atau standar kecantikan yang sulit dicapai membuat banyak remaja merasa kurang percaya diri terhadap diri mereka sendiri. Studi Twenge et al. (2018) menunjukkan bahwa remaja yang sering membandingkan diri mereka dengan konten media sosial cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah dan merasa tidak puas terhadap kehidupan pribadi mereka. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa perempuan remaja lebih rentan mengalami tekanan akibat perbandingan sosial, terutama dalam hal citra tubuh dan standar kecantikan yang ditampilkan secara berlebihan di platform media sosial.

3. Paparan Konten Negatif

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja sering kali terpapar konten negatif di media sosial, termasuk cyberbullying, berita palsu, dan konten yang mempromosikan perilaku berisiko (Musakif et al., 2024; Y. C. Utami, 2014). Sekitar 40% responden mengaku pernah mengalami atau menyaksikan cyberbullying di platform media sosial. Cyberbullying dapat berupa komentar negatif, penghinaan, pelecehan, hingga ancaman yang dilakukan oleh pengguna lain. Dampaknya sangat beragam, mulai dari stres emosional, kecemasan, hingga depresi berat. Selain itu, beberapa remaja melaporkan bahwa mereka sering kali secara tidak sengaja mengakses konten yang mengandung unsur kekerasan atau perilaku menyimpang yang dapat memberikan dampak psikologis negatif (Rusman et al., 2022; A. D. Utami, 2021). Menurut Bandura, individu cenderung meniru perilaku yang diamati, termasuk perilaku negatif yang

tersebar luas di media sosial. Hal ini menjadi kekhawatiran serius karena remaja yang terus-menerus terpapar konten negatif dapat mengembangkan pola pikir atau kebiasaan yang merugikan diri mereka sendiri.

4. Gangguan Tidur

Sebagian besar remaja yang disurvei mengaku menggunakan media sosial sebelum tidur, yang berdampak pada pola tidur mereka. Paparan cahaya biru dari layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, banyak remaja mengalami kesulitan tidur, mengalami insomnia, dan merasa lelah sepanjang hari. Beberapa responden bahkan mengaku sering terbangun di tengah malam untuk memeriksa notifikasi di ponsel mereka. Stepanski dan Wyatt dalam teori *Sleep Hygiene* menyebutkan bahwa penggunaan teknologi sebelum tidur dapat menurunkan kualitas tidur, menyebabkan kesulitan tidur, serta meningkatkan risiko insomnia dan kelelahan di siang hari. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja yang tidur lebih larut akibat penggunaan media sosial cenderung memiliki performa akademik yang lebih rendah serta tingkat stres yang lebih tinggi.

5. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Studi ini juga menemukan bahwa FOMO merupakan faktor utama yang mendorong remaja untuk terus-menerus memeriksa media sosial mereka. Sebagian besar responden mengaku merasa cemas jika tidak dapat mengikuti perkembangan terbaru di media sosial, baik itu tren, berita, maupun aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman mereka. Hal ini menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial secara berlebihan, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Przybylski et al. mencatat bahwa FOMO dapat meningkatkan tekanan psikologis, memicu kecemasan, dan menyebabkan stres yang berkepanjangan. Remaja yang mengalami FOMO cenderung mengalami perasaan tidak aman dan merasa tersisih jika tidak ikut serta dalam suatu tren atau percakapan daring tertentu. Selain itu, fenomena ini juga menyebabkan gangguan dalam keseharian mereka, seperti sulit fokus saat belajar dan mengabaikan interaksi langsung dengan orang-orang di sekitar mereka.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Twenge et al. (2018) yang menunjukkan bahwa remaja yang lebih sering menggunakan media sosial mengalami peningkatan risiko kecemasan dan depresi. Temuan dalam studi ini juga menguatkan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa perbandingan sosial di media sosial dapat menurunkan harga diri remaja dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam konteks ini, penelitian yang dilakukan oleh Vogel et al. juga menemukan bahwa semakin sering seseorang melakukan perbandingan sosial secara daring, semakin besar kemungkinan mereka mengalami perasaan inferioritas dan stres psikologis.

Dalam aspek kecanduan media sosial, penelitian ini memperkuat konsep yang diajukan oleh Griffiths terkait kecanduan teknologi, di mana individu mengalami preokupasi berlebihan terhadap penggunaan teknologi digital hingga berdampak pada aspek kehidupan lainnya. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa algoritma media sosial berkontribusi terhadap kecanduan ini dengan cara menciptakan

pengalaman yang membuat pengguna terus kembali menggunakan platform, seperti pemberian notifikasi dan sistem penghargaan berbasis keterlibatan. Studi yang dilakukan oleh Montag et al. juga menyebutkan bahwa remaja lebih rentan mengalami kecanduan media sosial dibandingkan kelompok usia lainnya karena faktor perkembangan kognitif dan emosional yang masih belum stabil.

Selain itu, fenomena FOMO yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan studi Przybylski et al. yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi lebih cenderung mengalami kecemasan sosial dan tekanan psikologis yang lebih besar. Studi lain oleh Baker et al. juga mengungkapkan bahwa FOMO dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar dan interaksi sosial secara langsung, karena individu merasa terdorong untuk terus memantau perkembangan di media sosial. Oleh karena itu, fenomena ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga produktivitas dan kualitas kehidupan remaja secara keseluruhan (Alfina et al., 2023; Alutaybi et al., 2020; Elhai et al., 2021; Siregar et al., 2023).

Lebih lanjut, gangguan tidur akibat penggunaan media sosial sebelum tidur telah banyak dikaji dalam penelitian terdahulu. Hasil penelitian ini mendukung temuan Cain & Gradisar yang menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari layar elektronik pada malam hari dapat menghambat produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian tubuh. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kelelahan dan penurunan konsentrasi di siang hari. Dalam konteks akademik, penelitian yang dilakukan oleh Levenson et al. juga menunjukkan bahwa siswa yang sering menggunakan media sosial sebelum tidur memiliki performa akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang membatasi penggunaan teknologi sebelum tidur.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Kecanduan media sosial, perbandingan sosial yang berlebihan, paparan konten negatif, gangguan tidur, dan fenomena FOMO merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko kecemasan, depresi, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah preventif seperti meningkatkan literasi digital, membatasi waktu penggunaan media sosial, serta memberikan edukasi kepada remaja mengenai dampak negatif yang mungkin ditimbulkan. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat dimanfaatkan secara lebih sehat dan bertanggung jawab guna mendukung perkembangan psikologis yang lebih baik bagi remaja.

REFERENSI

- Alfina, Hartini, S., & Mardhiyah, D. (2023). FOMO related consumer behaviour in marketing context: A systematic literature review. In *Cogent Business and Management* (Vol. 10, Issue 3). <https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2250033>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (Fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Christy, C. C. (2022). FoMo di media sosial dan e-WoM: pertimbangan berbelanja daring pada marketplace. *Jurnal Studi Komunikasi*, 6(1), 331–357.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2). <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- IDRUS, E. K. A. F. (2021). *Pengaruh Media Sosial (Instagram) Terhadap Keputusan Pembelian Melalui Minat Beli Sebagai Variabel Mediasi Pada Butik Veee Outfit*. Universitas Khairun.
- Jauhari, M. (2017). Media sosial: Hiperrealitas dan simulacra perkembangan masyarakat zaman now dalam pemikiran Jean Baudrillard. *Al'Adalah*, 20(1), 117–135.
- Musakif, R., Verolyna, D., & Kurnia Syaputri, I. (2024). *Perilaku Cyberbullying Terhadap Public Figure Di Sosial Media (Studi Kasus Pada Akun Gosip Media Sosial Instagram Lambe Turah)*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Rusman, A. D. P., Maallah, M. N., & Hengky, H. K. (2022). *Gender dan Kekerasan Perempuan*. Penerbit NEM.
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 13077–13089.
- Simarmata, J., Iqbal, M., Hasibuan, M. S., Limbong, T., & Albra, W. (2019). Hoaks dan media sosial: saring sebelum sharing. *Yayasan Kita Menulis*.
- Siregar, E., Gismin, S. S., & Nurhikmah. (2023). Gambaran Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1).
- Trihayuningtyas, E., Wulandari, W., Adriani, Y., & Sarasvati, S. (2018). Media sosial sebagai sarana informasi dan promosi pariwisata bagi generasi Z di Kabupaten Garut. *Tourism Scientific Journal*, 4(1), 1–22.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). *STOP KECANDUAN GAME ONLINE Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta Cara Mengurangnya*. Unipma Press.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765.
- Utami, A. D. (2021). Kekerasan Seksual Melalui Internet Ditinjau Dari Perspektif Gender. *NOURA: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 5(1), 31–40.
- Utami, Y. C. (2014). Cyberbullying di kalangan remaja. *Journal Universitas Airlangga*, 3(3), 1–10.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)