



## **DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA: TINJAUAN PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA KECEMASAN DAN DEPRESI REMAJA**

<sup>1</sup>Melani Nur Cahya, <sup>2</sup>Widia Ningsih, <sup>3</sup>Ayu Lestari

Sekolah Tinggi Agama Islam Kuningan, Jawa Barat, Indonesia<sup>1,3</sup>

Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Jawa Barat, Indonesia<sup>2</sup>

Email : mellanicahya285@gmail.com, widianingsih633@gmail.com, ayu34678@gmail.com

### **Abstrak**

Penggunaan teknologi informasi dalam jaringan internet di kalangan remaja menjadi hal yang sangat krusial dan perlu perhatian lebih saat ini. Menurut data dari kominfo Penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia. Studi ini menemukan bahwa 98 persen dari anak-anak dan remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan fokus pada kecemasan dan depresi. Dalam era digital saat ini, remaja semakin bergantung pada media sosial sebagai sarana komunikasi, interaksi sosial, dan eksplorasi identitas. Namun, terdapat kekhawatiran tentang efek negatif yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan berlebihan atau tidak sehat dari media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja. Metode penelitian yaitu menggunakan kualitatif yang digunakan untuk memfasilitasi karakter eksplorasi penelitian. Untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan fokus pada kecemasan dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, eksposur terhadap cyberbullying, dan perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi remaja. Selain itu, penelitian ini juga akan membahas faktor-faktor moderasi yang mempengaruhi hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja, seperti dukungan sosial offline, regulasi penggunaan media sosial, akan mengeksplorasi bukti-bukti yang ada dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan serta depresi pada remaja. Kesimpulannya, penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya memahami pengaruh media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja dan merumuskan implikasi penting untuk pendidikan, pengasuhan, dan intervensi di masa depan.

*Kata kunci: depresi; kecemasan; media social; psikologis; remaja*

### **Abstract**

*The use of information technology in internet networks among adolescents is very crucial and needs more attention at this time. According to data from the Ministry of Communication and Information, the use of social and digital media is an integral part of the daily life of young Indonesians. The study found that 98 percent of the children and youth surveyed knew about the internet and that 79.5 percent of them were internet users. This study aims to investigate the impact of social media use on adolescent psychological well-being, with a focus on anxiety and depression. In today's digital era, teenagers are increasingly dependent on social media as a means of communication, social interaction, and exploration of identity. However, there is concern about the negative effects that excessive or unhealthy use of social media may have on the psychological well-being of adolescents. The research method is using qualitative which is used to facilitate the exploratory character of the research. to investigate the impact of social media use on adolescent psychological well-being, with a focus on anxiety and depression. The results of the study indicate that excessive use of social media, exposure to cyberbullying, and frequent social comparisons on social media can contribute to increased adolescent anxiety and depression. In addition, this study will also discuss the moderating factors that influence the relationship between social media and adolescent psychological well-being, such as offline social support, regulation of social media use, will explore existing evidence and provide a better understanding of the relationship between social media use. social media and levels of anxiety and depression in adolescents. In conclusion, this research provides insight into the importance of understanding the influence of social media on adolescent psychological well-being and formulates important implications for education, parenting, and future interventions.*

*Keywords: depression; worry; social media; psychological; teenager*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi saat ini telah mencapai kemajuan yang cukup berarti bagi kemajuan kualitas hidup manusia (Cholik, 2021). Masyarakat semakin merasakan kemudahan untuk berkomunikasi dan mencari informasi, sehingga tidak terhalang oleh jarak dan waktu. Menurut data terbaru, setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80 persen responden yang disurvei merupakan pengguna internet, dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan dan kurang sejahtera (Hariyadi & Arliman, 2018).

Perkembangan manusia di masa remaja sendiri adalah periode yang sangat sensitif dalam memunculkan keinginan tinggi untuk bermain ragam permainan dan menghabiskan banyak waktu pada media sosial. Studi lain menemukan penggunaan internet melalui media social rata-rata digunakan guna mencari informasi dan menemukan hiburan (Arianti, 2017). Penelitian terhadap aktivitas penggunaan media social pada remaja menjadi penting untuk dilakukan, terutama bila penggunaannya sampai melebihi batas normal.

Remaja saat ini menghadapi lingkungan digital yang semakin kompleks dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Snapchat menyediakan platform untuk interaksi sosial, berbagi pengalaman, dan membangun identitas online. Meskipun media sosial memiliki manfaatnya, ada kekhawatiran yang muncul mengenai efek negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Christina et al., 2019). Kecemasan dan depresi adalah masalah yang umum di kalangan remaja, dan pengaruh media sosial menjadi topik yang signifikan dalam penelitian sosial sains. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau dampak penggunaan media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam hal kecemasan dan depresi.

Studi literasi yang mengkaji dampak negatif adiksi media social dikalangan pelajar remaja yang mengungkap efeknya terhadap prestasi akademik belum banyak dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting dilakukan mengingat pelajar remaja adalah kelompok pengguna yang sebenarnya lebih berisiko dalam mendapatkan pengaruh media, baik negatif maupun positif. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan fokus pada kecemasan dan depresi (Mahendika & Sijabat, 2023). Dalam era digital saat ini, remaja semakin bergantung pada media sosial sebagai sarana komunikasi, interaksi sosial, dan eksplorasi identitas.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yaitu menggunakan kualitatif yang digunakan untuk memfasilitasi karakter eksplorasi penelitian untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan fokus pada kecemasan dan depresi (Mulyadi, 2011). Fondasi teoritis yang mendasari ini memungkinkan untuk eksplorasi tentang bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan, eksposur terhadap cyberbullying, dan perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi remaja (Sugianto, 2018). Menggunakan basis data daring antara lain melalui Google Scholar, Researchgate, dan Pubmed (Melina & Herbawani, 2022). Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dan sintesis dilakukan untuk menyajikan temuan yang utama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja. Media sosial sering kali menjadi platform di mana remaja rentan terhadap cyberbullying dan perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka (Imani et al., 2021). Studi juga menunjukkan bahwa dukungan sosial offline dan regulasi penggunaan

media sosial dapat memoderasi dampak negatif media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, literasi media juga muncul sebagai faktor penting dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan kritis dan adaptif dalam menggunakan media sosial (Priambodo, 2019).

Penelitian ini mendiskusikan implikasi temuan tersebut dalam konteks pendidikan, pengasuhan, dan intervensi (Namira, 2022). Pentingnya meningkatkan literasi media pada remaja dan mengajarkan mereka tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab dari media sosial perlu ditekankan. Dukungan sosial offline, baik dari keluarga maupun teman sebaya, juga dapat berperan dalam melindungi remaja dari dampak negatif media sosial (Inayah, n.d.). Regulasi penggunaan media sosial, baik oleh remaja itu sendiri maupun oleh orang tua dan pengajar, juga perlu diperhatikan sebagai langkah preventif.

### **Dampak Penggunaan Media Sosial Kecemasan**

Kecemasan sosial dalam Teori Ketergantungan dapat diposisikan sebagai factor motif yang merupakan salah satu penyebab seseorang memilih sumber media atau nonmedia untuk memenuhi kebutuhan (Soliha, 2015). Selanjutnya menghasilkan beragam tingkat ketergantungan pada masing-masing penggunaannya. Seseorang dengan tingkat kecemasan social yang tinggi atau orang-orang yang mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya akan mendorong ia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi online secara mendalam. Mereka mencari rasa nyaman dengan cara masuk dan berinteraksi dalam dunia maya (*cyberspace*). Sebab hal inilah satu-satunya cara bagi mereka untuk memperoleh koneksi, membangun dan mengembangkan hubungan dengan orang lain. Mengingat manusia secara fitrah adalah makhluk sosial yang tentunya membutuhkan orang lain untuk mencurahkan isi hatinya, menyalurkan emosi dan meminta pertolongan. Sehingga bagi mereka media sosial adalah alat yang efektif untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak diperolehnya di kehidupan sehari-hari. Dan pada gilirannya, orang-orang seperti itu akan menjadi sangat terpengaruh pada media tersebut. Begitu pula pada kasus dalam penelitian bahwa individu menggunakan media sosial dengan orientasi untuk kebutuhan sosial yang tidak dipenuhinya di kehidupan nyata karena rasa cemas, maka akan menjadi lebih bergantung pada media sosial sebagai alat komunikasi dirinya dengan orang lain. Neil Postman menyatakan bahwa kehadiran teknologi di tengah masyarakat dapat membentuk suatu budaya yang disebut dengan technopoly.

### **Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Depresi**

Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi di atas rata-rata tidak melaporkan secara bersamaan gejala depresi yang lebih besar daripada tingkat rata-rata mereka. Berinteraksi melalui media sosial daripada interaksi secara langsung. Remaja yang mengalami penolakan dari teman sebaya menjelaskan bahwa 85 penggunaan media sosial pada remaja meningkat ketika mereka mengalami gejala depresi, sehingga remaja dengan depresi yang mendasari ketertarikan pada media sosial.

Namun dengan bertambahnya intensitas penggunaan media sosial dapat mengakibatkan remaja berisiko untuk mengalami gangguan kesehatan jiwa yang lebih kompleks karena mereka mencoba untuk mengkompensasi permasalahan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan ketidakefektifan performa peran individu dalam kehidupan sosial mereka (Hadijaya, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam menimbulkan gejala depresi hingga ide bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan usia muda (14,8%) memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (8,4%) (Junior, Mental Emotional Symptoms' determinants Of High, 2017). Hal ini terjadi karena masa remaja merupakan masa yang penuh emosi dan ketidakseimbangan, sehingga seringkali remaja belum dapat mengatur fluktuasi suasana hati yang disebabkan oleh stressor yang ada.

## **KESIMPULAN**

Dalam era digital yang semakin terhubung, pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja menjadi perhatian penting dalam penelitian sosial sains. Harapannya penelitian ini memberikan gambaran tentang dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan depresi remaja, serta faktor-faktor moderasi yang dapat mempengaruhi hubungan tersebut. Implikasi

dari temuan ini memberikan dasar untuk pendidikan, pengasuhan, dan intervensi yang dapat membantu remaja mengembangkan penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab dari media sosial serta melindungi kesejahteraan psikologis mereka. Studi lebih lanjut diperlukan untuk memahami dengan lebih baik mekanisme dan interaksi yang kompleks antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, G. (2017). Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial instagram dan path. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 180–192.
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi/ICT dalam Berbagai Bidang. *Jurnal Fakultas Teknik Kuningan*, 2(2), 39–46.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
- Hadijaya, Y. (2013). *Menyusun strategi berbuah kinerja pendidik efektif*.
- Hariyadi, H., & Arliman, L. (2018). Peran Orangtua Dalam Mengawasi Anak Dalam Mengakses Media Internet Untuk Mewujudkan Perlindungan Hak Anak. *Soumatera Law Review*, 1(2), 267–281.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83.
- Inayah, L. (n.d.). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial terhadap agresivitas remaja di SMP Negeri 2 Kaliore*.
- Junior, Mental Emotional Symptoms' determinants Of High, S. (2017). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(4), 286–291.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128–137.
- Namira, T. (2022). *Hubungan antara Loneliness dengan Problematic Internet Use pada Remaja Akhir Pengguna Sosial Media di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Priambodo, G. A. (2019). Urgensi literasi media sosial dalam menangkal ancaman Berita hoax di kalangan remaja. *Jurnal Civic Hukum*, 4(2), 130–137.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
- Sugianto, I. C. (2018). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di SMAN Kota Pasuruan*. Universitas Airlangga.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)