

## PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI INDONESIA

Received: Nov 29<sup>th</sup> 2023Revised: Jan 21<sup>th</sup> 2024Accepted: Jan 29<sup>th</sup> 2024

Nely Rohmatillah<sup>1</sup>, Qomaruddin, Nur Fatih Ahmad, Nilna Fadhilah

[nelyrohmatillah@gmail.com](mailto:nelyrohmatillah@gmail.com), [uddinqomar18@gmail.com](mailto:uddinqomar18@gmail.com), [fatihahmad001@gmail.com](mailto:fatihahmad001@gmail.com),  
[nilna.fa@gmail.com](mailto:nilna.fa@gmail.com)

**Abstract:** The use of information technology and social media among teenagers is a major concern in their psychological context. This research applies literature study methods to investigate the impact of social media use on the psychological well-being of adolescents. Based on data from the Ministry of Communication and Information (Kominfo), Indonesian teenagers are highly exposed to social media, with 79.5 percent of them being internet users. Social media has become integral to teenagers' daily lives, playing an important role in communication, social interaction, and the search for identity. This study focuses attention on aspects of anxiety and depression as indicators of adolescent psychological well-being. Research results suggest that excessive social media use, exposure to cyberbullying, and social comparison may contribute to increased levels of anxiety and depression. The literature study method is used to detail the influence of social media on teenagers, exploring information from various related literature sources. Additionally, this study identified moderating factors, such as offline social support and regulation of social media use, that influence the complexity of the relationship between social media and adolescents' psychological well-being.

**Key words:** *social media, psychology, teenagers, anxiety and depression.*

**Abstrak :** Penggunaan teknologi informasi dan media sosial di kalangan remaja menjadi perhatian utama dalam konteks psikologis mereka. Penelitian ini menerapkan metode studi kepustakaan untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), remaja Indonesia sangat terpapar pada media sosial, dengan 79,5 persen di antaranya sebagai pengguna internet. Media sosial menjadi integral dalam kehidupan sehari-hari remaja, memainkan peran penting dalam komunikasi, interaksi sosial, dan pencarian identitas. Studi ini memfokuskan perhatian pada aspek kecemasan dan depresi sebagai indikator kesejahteraan psikologis remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, paparan terhadap cyberbullying, dan perbandingan sosial dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan dan depresi. Metode studi kepustakaan digunakan untuk merinci pengaruh media sosial pada remaja, menggali informasi dari berbagai sumber literatur terkait. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor moderasi, seperti dukungan sosial offline dan regulasi penggunaan media sosial, yang mempengaruhi kompleksitas hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja.

**Kata kunci:** media sosial, psikologis, remaja, kecemasan dan depresi.

---

<sup>1</sup> Universitas Qomaruddin Gresik

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada era saat ini telah membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu fenomena yang mencolok adalah kemunculan media sosial, sebuah wadah interaktif yang memungkinkan masyarakat untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun identitas secara daring. Dalam konteks ini, remaja sebagai kelompok yang tengah mengalami masa perkembangan sangat memperoleh pengaruh yang kompleks dari media sosial. Kemudahan aksesibilitas, interaksi sosial, dan eksplorasi identitas di platform-platform seperti Facebook, Instagram, dan Snapchat turut membentuk dinamika psikologis remaja.

Berdasarkan data terbaru, terdapat sekitar 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia yang aktif menggunakan internet, dengan media digital menjadi saluran komunikasi utama<sup>2</sup>. Seiring dengan itu, muncul kesenjangan digital yang mencolok antara remaja yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera dibandingkan dengan mereka yang berasal dari daerah perdesaan dan kurang sejahtera. Fakta ini menjadi penting dalam pemahaman bahwa penggunaan media sosial tidak hanya mencerminkan tren global, tetapi juga menggambarkan realitas sosial yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja.

Masa remaja, sebagai periode yang sangat sensitif dalam perkembangan individu, menunjukkan kecenderungan remaja untuk aktif dalam bermain permainan dan menghabiskan banyak waktu di media sosial<sup>3</sup>. Studi menemukan bahwa internet, melalui media sosial, menjadi alat utama bagi remaja untuk mencari informasi dan mengejar hiburan. Namun, penting untuk mengakui bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan berinteraksi, kekhawatiran terkait dampak negatifnya muncul. Studi oleh Christina<sup>4</sup> mencatat bahwa kecemasan dan depresi menjadi masalah umum di kalangan remaja, dan

---

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Arianti, G. (2017). Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial instagram dan path. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 180–192.

<sup>4</sup> 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.

media sosial memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan masalah ini. Facebook, Instagram, dan Snapchat, sebagai platform utama media sosial, memberikan ruang untuk membangun identitas online, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan sosial dan perbandingan yang merugikan bagi remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara mendalam dampak penggunaan media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam konteks kecemasan dan depresi. Meskipun telah ada beberapa penelitian yang mencoba mengeksplorasi topik ini, belum banyak fokus pada dampak konkretnya terhadap psikologis remaja di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan media sosial dapat memengaruhi aspek psikologis remaja di tengah dinamika sosial yang berubah cepat.

Studi literasi yang mengevaluasi dampak negatif adiksi media sosial terhadap prestasi akademik pelajar remaja juga menjadi titik fokus penelitian ini. Pelajar remaja, sebagai kelompok yang sebenarnya lebih berisiko dalam mendapatkan pengaruh media, menjadi subjek penelitian yang relevan dalam memahami implikasi media sosial pada kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang dampak media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja, tetapi juga menggali aspek prestasi akademik sebagai bagian integral dari pengaruh tersebut.

Dalam era digital saat ini, remaja semakin bergantung pada media sosial sebagai sarana komunikasi, interaksi sosial, dan eksplorasi identitas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana fenomena media sosial meresap ke dalam kehidupan remaja, dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka, khususnya dalam konteks kecemasan dan depresi.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Dalam era digital saat ini, media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan remaja. Penggunaan media sosial tidak hanya memudahkan interaksi, tetapi juga membawa dampak terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kajian ini bertujuan untuk menguraikan pengaruh media sosial terhadap aspek kecemasan dan depresi pada remaja,

serta merinci upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memitigasi dampak negatif tersebut.

Studi Imani<sup>5</sup> menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu peningkatan kecemasan pada remaja. Faktor seperti cyberbullying dan perbandingan sosial di platform media sosial berpotensi mempengaruhi persepsi diri dan harga diri remaja. Kecemasan sosial, menurut teori ketergantungan<sup>6</sup>, dapat menjadi motivasi bagi remaja untuk menggunakan media sosial sebagai sarana mencari kenyamanan dan membangun hubungan di dunia maya.

Penelitian menemukan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi lebih rentan mengalami gejala depresi<sup>7</sup>. Interaksi melalui media sosial, daripada langsung, dapat menjadi faktor risiko, terutama ketika remaja mengalami penolakan dari teman sebaya. Depresi pada remaja juga dapat terkait dengan pengaruh usia, di mana individu dengan usia muda memiliki kemungkinan mengalami depresi lebih tinggi<sup>8</sup>.

Pentingnya literasi media dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan kritis dan adaptif dalam menggunakan media sosial menjadi faktor pendukung<sup>9</sup>. Dukungan sosial offline dari keluarga dan teman sebaya juga diakui melindungi remaja dari dampak negatif media sosial<sup>10</sup>. Regulasi penggunaan media sosial, baik oleh remaja itu sendiri maupun oleh orang tua dan pengajar, diidentifikasi sebagai langkah preventif.

Penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja, terutama terkait dengan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan literasi media, dukungan sosial offline, dan regulasi penggunaan media sosial sebagai strategi preventif. Meningkatkan pemahaman remaja tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab dari media

---

<sup>5</sup> 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

<sup>6</sup> Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10

<sup>7</sup> 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

<sup>8</sup> 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

<sup>9</sup> Priambodo, G. A. (2019). Urgensi literasi media sosial dalam menangkalkan ancaman Berita hoax di kalangan remaja. *Jurnal Civic Hukum*, 4(2), 130–137

<sup>10</sup> Inayah, L. (n.d.). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial terhadap agresivitas remaja di SMP Negeri 2 Kaliori*.

sosial juga merupakan langkah penting untuk meminimalkan risiko dampak negatif tersebut. Upaya-upaya ini perlu ditekankan dalam konteks pendidikan, pengasuhan, dan intervensi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengaruh media sosial terhadap psikologis remaja. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali literatur yang relevan dan mendapatkan wawasan yang komprehensif terkait fenomena yang sedang diteliti. Fondasi teoritis yang menjadi dasar penelitian ini mengacu pada karya-karya seperti yang dijelaskan oleh Mulyadi<sup>11</sup> dan Sugianto<sup>12</sup>. Keduanya telah menyajikan konsep-konsep kunci terkait dampak penggunaan media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja, dengan fokus pada aspek kecemasan dan depresi.

Pengumpulan data dilakukan melalui akses basis data daring seperti Google Scholar, Researchgate, dan Pubmed, sebagaimana yang dilakukan oleh Melina dan Herbawani<sup>13</sup>. Dengan menggunakan sumber-sumber tersebut, peneliti dapat mengakses literatur yang relevan dan terkini dalam menggambarkan pengaruh media sosial terhadap psikologis remaja. Analisis data dalam penelitian ini bersifat deskriptif, di mana informasi yang ditemukan dari literatur direview secara mendalam. Proses analisis melibatkan pemahaman konsep-konsep kunci yang diungkapkan oleh penulis sebelumnya, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang holistik tentang pengaruh media sosial pada psikologis remaja. Diharapkan penelitian ini mampu menyajikan gambaran yang mendalam dan kontekstual tentang dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam era teknologi informasi yang semakin maju, penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja.

---

<sup>11</sup> Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128–137

<sup>12</sup> Sugianto, I. C. (2018). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di SMAN Kota Pasuruan*. Universitas Airlangga

<sup>13</sup> 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

Keberadaannya tidak hanya memberikan platform untuk berinteraksi, berbagi cerita, dan membentuk identitas digital, tetapi juga membawa dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Fokus utama penelitian ini adalah menggali dampak penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada remaja, menjelajahi hubungan kompleks antara intensitas interaksi online dan kondisi psikologis yang mungkin muncul.

Sejalan dengan fenomena ini, penelitian mendalam mengenai kesejahteraan mental remaja dalam konteks penggunaan media sosial menjadi semakin penting. Kecemasan sosial, sebagai aspek kritis, memotivasi remaja untuk mencari solusi dalam dunia maya sebagai respons terhadap tekanan sosial di kehidupan nyata. Namun, di balik manfaatnya, perlu dicermati potensi dampak negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian yang mengungkapkan kompleksitas hubungan antara media sosial, kecemasan, dan depresi pada remaja. Sementara media sosial memberikan ruang bagi ekspresi diri dan membangun koneksi sosial, ketergantungan berlebihan dapat memunculkan isolasi sosial dan mengintensifkan risiko depresi. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup edukasi, bimbingan, dan dukungan sosial menjadi kunci dalam memastikan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berdampak positif secara digital, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis remaja di dunia nyata.

### **Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan dan depresi pada Remaja**

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja, memberikan platform untuk berinteraksi, berbagi, dan membentuk identitas digital mereka. Namun, dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja menjadi sorotan utama dalam penelitian ini. Fokusnya adalah pada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan yang mungkin muncul pada remaja. Menurut Soliha<sup>14</sup>, kecemasan sosial dapat menjadi faktor motivasi yang mendorong remaja untuk memilih sumber media atau nonmedia sebagai sarana pemenuhan kebutuhan sosial mereka.

---

<sup>14</sup> Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.

Pentingnya peran media sosial dalam kehidupan remaja tercermin dalam tingginya keterlibatan mereka dalam komunikasi online. Remaja dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau yang menghadapi gangguan kondisi sosial di sekitar mereka cenderung mencari kenyamanan dalam dunia maya, menggunakan media sosial sebagai cara untuk mendapatkan koneksi sosial yang mungkin sulit ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam upaya untuk membangun dan mengembangkan hubungan, media sosial menjadi alat yang efektif bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka.

Kecemasan sosial yang sering kali dialami oleh remaja dalam hubungan interpersonal di kehidupan nyata dapat memotivasi mereka untuk mencari alternatif di dunia maya. Media sosial memberikan platform di mana remaja dapat mengekspresikan diri, mencurahkan isi hati, dan menyalurkan emosi kepada orang lain. Dengan cara ini, media sosial menjadi alat koping yang memberikan kenyamanan dan pemahaman di saat-saat sulit.

Sementara media sosial dapat berperan sebagai alat koping yang efektif, penting untuk menyadari potensi dampak negatifnya. Remaja yang terlalu bergantung pada media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka dapat mengalami konsekuensi psikologis yang signifikan. Neil Postman mengamati bahwa kehadiran teknologi, termasuk media sosial, dapat membentuk budaya yang disebut *technopoly*. Dalam konteks remaja, ini menciptakan pola pikir dan perilaku yang cenderung terlalu bergantung pada media sosial sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan sosial, mengabaikan interaksi sosial langsung yang esensial untuk perkembangan kesejahteraan psikologis.

Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial dapat menyebabkan isolasi sosial, ketidakmampuan untuk mengatasi konflik secara langsung, dan perasaan terkucil dalam kehidupan nyata. Remaja mungkin mengalami tekanan dan standar sosial yang tidak realistis melalui konten media sosial, yang dapat memperburuk kecemasan mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang seimbang antara penggunaan media sosial dan interaksi sosial langsung guna memastikan kesejahteraan psikologis remaja.

Mendidik remaja tentang pengelolaan sehat media sosial dan membangun keterampilan interpersonal yang kuat dapat menjadi langkah-langkah yang efektif. Sekolah dan orang tua dapat berperan dalam membimbing remaja dalam penggunaan

yang bijak dan bertanggung jawab terhadap media sosial. Selain itu, merangsang kegiatan sosial di dunia nyata, seperti kegiatan olahraga, seni, atau sukarela, dapat membantu remaja mengembangkan koneksi sosial yang nyata.

Media sosial tidak sepenuhnya bersifat negatif. Dalam banyak kasus, media sosial telah memungkinkan remaja untuk menyuarakan pendapat mereka, mendukung teman-teman dalam waktu sulit, dan membangun komunitas yang positif. Oleh karena itu, pembahasannya bukanlah mengenai pelarangan penggunaan media sosial, tetapi tentang membimbing remaja dalam menggunakan platform ini secara positif dan sehat.

Penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologis remaja, terutama terkait dengan kecemasan sosial. Remaja cenderung mencari kenyamanan dan pemahaman di dunia maya untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Namun, ketergantungan berlebihan dapat berpotensi mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup pendidikan, bimbingan, dan dukungan sosial untuk memastikan bahwa penggunaan media sosial remaja tidak merugikan, melainkan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka.

Pentingnya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari remaja terlihat dalam kecenderungan mereka untuk lebih banyak berinteraksi melalui platform ini daripada melalui interaksi langsung. Fenomena ini dapat memberikan pandangan lebih dalam terhadap bagaimana media sosial secara langsung terkait dengan kondisi psikologis remaja. Remaja yang mengalami penolakan dari teman sebaya mungkin mencari pelarian dalam penggunaan media sosial sebagai bentuk koneksi sosial alternatif. Namun, paradoksnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dapat meningkatkan risiko depresi pada remaja.

Hasil penelitian juga menyoroti hubungan yang kompleks antara media sosial dan depresi remaja. Penggunaan media sosial dapat menjadi sarana untuk mengatasi masalah kehidupan sehari-hari dan ketidakseimbangan emosional yang sering dialami remaja. Namun, seiring dengan intensitas penggunaan yang meningkat, terlihat adanya risiko pengembangan gangguan kesehatan jiwa yang lebih kompleks. Remaja mungkin menggunakan media sosial sebagai mekanisme pelarian dari tekanan sosial dan stresor, tetapi seiring waktu, hal ini dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk efektif berperan dalam kehidupan sosial mereka.

Penting untuk diingat bahwa media sosial juga dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mengungkapkan diri, berbagi pengalaman, dan mencari dukungan sosial. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat menciptakan lingkungan yang memperkuat gejala depresi. Remaja yang terpapar secara berlebihan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis, persepsi diri yang terdistorsi, dan interaksi yang cenderung bersifat negatif di media sosial dapat mengalami dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Faktor usia memainkan peran kritis dalam hubungan antara media sosial dan depresi remaja. Masa remaja, yang identik dengan ketidakseimbangan emosional dan fluktuasi suasana hati, membuat remaja lebih rentan terhadap dampak psikologis penggunaan media sosial yang tidak terkendali. Faktor-faktor ini menciptakan kondisi di mana remaja memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi.

Perlu adanya pendekatan holistik yang melibatkan para orangtua, pendidik, dan ahli kesehatan mental untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial mereka. Pendidikan mengenai literasi digital, pemahaman risiko psikologis, dan promosi pola penggunaan yang sehat perlu menjadi bagian integral dari pendekatan ini. Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa remaja dapat memanfaatkan media sosial secara positif tanpa merugikan kesejahteraan psikologis mereka.

### **Dampak Psikologis Penggunaan Media Sosial pada Remaja**

Telah menjadi aspek sentral dalam kehidupan sehari-hari remaja. Interaksi mereka dengan media sosial tidak hanya menciptakan koneksi sosial yang unik dan efektif, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologis mereka.

Media sosial menjadi alat penting bagi remaja untuk menjaga hubungan dengan teman-teman dan keluarga, terlepas dari batasan jarak fisik. Melalui platform seperti Facebook, Instagram, dan WhatsApp, remaja dapat merajut kisah hidup sehari-hari mereka, berkomunikasi secara langsung melalui pesan atau panggilan video, dan merasa dekat dengan orang-orang yang mungkin berada di berbagai lokasi geografis. Sebagai contoh, seorang remaja yang menempuh pendidikan di luar kota dapat dengan mudah tetap terhubung dengan teman-teman sekolahnya, berbagi pengalaman belajar, dan merencanakan pertemuan di masa depan. Momen-momen ini tidak hanya menciptakan

rasa kebersamaan yang berkelanjutan tetapi juga membangun dasar yang kuat untuk hubungan sosial yang bermakna di dunia nyata.

Namun, di balik keterhubungan yang positif, penting untuk memahami bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak bijak dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Meskipun media sosial menyediakan sarana untuk tetap terhubung, tekanan sosial yang muncul dari perbandingan diri dengan orang lain di platform tersebut dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan remaja. Oleh karena itu, selain merayakan manfaat koneksi sosial, orang tua dan remaja sendiri perlu terlibat secara aktif dalam pendidikan digital, memahami etika online, dan mengembangkan kebijakan penggunaan media sosial yang sehat guna memastikan bahwa kesehatan mental tetap menjadi prioritas.

Di sisi akses informasi, media sosial memberikan remaja kemampuan untuk memperoleh informasi secara real-time. Dari berita terkini hingga tren terkini di berbagai bidang, platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok memberikan pandangan yang dinamis dan terus berkembang tentang dunia di sekitar mereka. Kecepatan dan keragaman informasi ini memberikan keuntungan besar dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang perkembangan terkini. Namun, di tengah keberagaman tersebut, literasi media menjadi kunci penting. Remaja perlu diberdayakan dengan keterampilan untuk menyaring dan menilai informasi agar dapat membedakan antara fakta dan opini, serta memahami konteks di balik berbagai informasi yang mereka terima.

Penting untuk mencermati dampak psikologis dari perilaku konsumtif yang dapat dipicu oleh media sosial. Paparan terus-menerus terhadap pesan-pesan iklan dan gaya hidup konsumtif dapat membentuk persepsi remaja tentang nilai diri mereka berdasarkan kepemilikan barang-barang materi. Mereka mungkin merasa tertekan untuk mencocokkan diri dengan citra sempurna yang dipromosikan di dunia maya, menciptakan ketidakpuasan terhadap penampilan dan identitas diri mereka. Dalam menghadapi tantangan ini, penting bagi remaja untuk dikembangkan literasi keuangan yang baik dan pemahaman tentang dampak psikologis dari perilaku konsumtif.

Orang tua dan pendidik memegang peran krusial dalam mendukung remaja menghadapi pengaruh media sosial. Memberikan dukungan emosional, mendidik literasi media, serta membahas dampak psikologis dari perilaku konsumtif dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan kritis yang diperlukan untuk menghadapi pengaruh

media sosial secara positif. Pendidikan keuangan dan pemahaman tentang dampak psikologis dari perilaku konsumtif juga menjadi kunci untuk membangun kecerdasan finansial dan kesehatan mental di kalangan remaja. Dengan demikian, pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak dapat membantu membentuk perilaku konsumtif yang lebih sehat di kalangan generasi muda.

## **KESIMPULAN**

Dalam era di mana teknologi informasi dan media sosial merajalela, pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis remaja menjadi sebuah kajian yang mendalam. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja di Indonesia memiliki dampak yang signifikan pada aspek kecemasan dan depresi. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan tren global, tetapi juga menciptakan realitas sosial yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja. Paparan yang berlebihan terhadap media sosial, terutama terkait dengan cyberbullying dan perbandingan sosial, dapat menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa penggunaan media sosial yang bijak dan sehat perlu ditanamkan dalam pendidikan dan pengasuhan remaja.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Arianti, G. (2017). Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial instragram dan path. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 180–192.
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi/ICT dalam Berbagai Bidang.
- 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. *Soumatara 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 Kaliori*.
- 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.
- Jurnal Fakultas Teknik Kuningan*, 2(2), 39–46.
- 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 dikalangan remaja. *Jurnal Civic Hukum*, 4(2), 130–137.
- Qomaruddin, Analisis Pemikiran Antonio Gramsci tentang Hegemoni Menurut Konsep Pendidikan Islam , *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*: Vol. 15 No. 1 (2017): June, <http://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/jipi/article/view/2994>
- Qomaruddin, *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*: Vol. 18 No. 1 (2020): Juni, " Pengaruh Kegiatan Organisasi Nahdlotul Ulama Terhadap Penerapan Budaya Sekolah Di SMA Al Karimi Tebuwung Dukun Gresik" <http://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/jipi/article/view/3530/2524>
- Qomaruddin, *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*: Vol. 18 No. 2 (2020): Desember, " Implementasi Manajemen Pendidikan Islam Dalam Mengembangkan Sekolah Adiwiyata Di MAN 1 Gresik " <http://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/jipi/article/view/3575/2545>
- 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.
- Suradji, M., Priyantono, E., & Tamaji, S. (2023). Penerapan Metode Dzikirulloh dalam Mengembangkan Akhlaqul Karimah Anak Didik Ponpes TQN Suryalaya Surabaya. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 6(2), 393-400. <https://doi.org/10.31538/almada.v6i2.3371>