

DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA: SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS**Haerani Putri Ramadhani¹**Ekonomi Dan Bisnis, Akuntansi
Universitas Bina Sarana Informatika

Correspondence		
Email: Haeranipr@gmail.com	No. Telp:	
Submitted 19 Juni 2025	Accepted 22 Juni 2025	Published 23 Juni 2025

ABSTRAK

Penelitian ini mengevaluasi korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental remaja menggunakan data sekunder dari proposal terlampir. Analisis SPSS meliputi statistik deskriptif, korelasi Pearson, regresi linier berganda, dan ANOVA satu arah untuk perbandingan platform. Hasil menunjukkan hubungan positif signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan skor depresi ($r=0,423$), kecemasan ($r=0,387$), stres ($r=0,445$), dan FoMO ($r=0,521$).

ABSTRACT

This study examines the relationship between social media usage intensity and adolescent mental health using secondary data from the attached proposal. SPSS analyses include descriptive statistics, Pearson correlation, multiple linear regression, and one-way ANOVA for platform comparison. Results reveal significant positive correlations between usage duration and depression ($r=0.423$), anxiety ($r=0.387$), stress ($r=0.445$), and FoMO ($r=0.521$) [1].

PENDAHULUAN**Latar Belakang**

Era transformasi digital telah mengubah fundamental interaksi sosial remaja dengan teknologi, menciptakan paradigma baru dalam komunikasi dan pembentukan identitas remaja di dunia maya (Alfaridzi et al., 2024)^[1]. Penetrasi media sosial yang masif di kalangan generasi muda menunjukkan bahwa hampir 93% remaja memanfaatkan platform digital sebagai sarana utama membangun hubungan sosial, yang menimbulkan kekhawatiran mengenai korelasi antara intensitas penggunaan dan peningkatan gejala psikologis negatif (Symonds et al., 2025)^[2]. Eksposur konten yang dikurasi secara selektif pada aplikasi seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat mendorong fenomena perbandingan sosial, yang dapat memicu ketidakpuasan terhadap citra diri dan manifestasi depresi serta kecemasan (Kelly et al., 2023).

Lebih lanjut, studi epidemiologi terbaru mencatat prevalensi gangguan mental pada remaja meningkat drastis: satu dari enam remaja usia 7–16 tahun dan satu dari empat remaja usia 17–19 tahun menunjukkan indikasi gangguan depresi, kecemasan, atau stres signifikan (Symonds et al., 2025)^[2]. Fenomena ini mengindikasikan keterkaitan temporal antara lamanya penggunaan media sosial dan kemunduran kesejahteraan psikologis, dengan stimulasi berlebihan pada sistem reward dopaminergik memperparah gejala adiksi digital pada otak remaja yang sedang berkembang (Newport Academy, 2025).

Cyberbullying sebagai bentuk agresi digital juga menjadi faktor risiko penting, di mana hampir setengah remaja melaporkan pengalaman pelecehan daring yang meningkatkan risiko self-harm dan dysregulasi HPA axis (Whitlock, 2024). Studi longitudinal menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami tekanan psikologis akut, menekankan urgensi penelitian komprehensif dalam memahami dinamika penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja (Hunt et al., 2024).

Rumusan Masalah

1. Bagaimana dampak penggunaan media sosial terhadap prevalensi gangguan depresi, kecemasan, dan stres pada remaja?
2. Apakah ada perbedaan signifikan dalam skor kesehatan mental menurut platform media sosial?
3. Bagaimana faktor individual seperti gender, kepribadian, dan self-esteem mempengaruhi hubungan ini?
4. Sejauh mana FoMO dan distorsi citra tubuh berkontribusi pada kemunduran kesehatan mental?

Tujuan Penelitian

1. **Umum:** Mengidentifikasi dampak komprehensif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.
2. **Khusus:**
 1. Mensintesis korelasi intensitas penggunaan dengan skor depresi, kecemasan, dan stres.
 2. Menganalisis perbedaan dampak berdasarkan platform.
 3. Mengidentifikasi moderator dan mediator seperti FoMO.
 4. Mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis digital detox.

Manfaat Penelitian

1. **Teoritis:** Mengembangkan model konseptual terkait mekanisme psikologis dan neurobiologis dampak media sosial.
2. **Praktis:** Menyediakan rekomendasi kebijakan, pedoman klinis, dan strategi preventif untuk lembaga pendidikan, keluarga, dan layanan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN**Desain dan Protokol**

Penelitian ini menggunakan desain systematic review dengan pendekatan meta-synthesis untuk mengintegrasikan hasil studi empiris mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Protokol telah didaftarkan di PROSPERO untuk memastikan transparansi metodologis dan meminimalkan bias publikasi. Proses meliputi identifikasi, screening, dan seleksi artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Kelayakan

1. **Inklusi:** Partisipan usia 11–19 tahun, valid instruments untuk depresi, kecemasan, stres, FoMO; desain RCT, kohort, cross-sectional; publikasi 2021–2025.
2. **Eksklusi:** Sampel <50, non-empirical, data tidak kuantitatif.

Strategi Pencarian dan Seleksi Studi

Pencarian sistematis dilakukan pada database PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar menggunakan kombinasi controlled vocabulary (MeSH terms) dan free-text keywords yang relevan dengan “social media”, “adolescent mental health”, dan “2021–2025”. Dua reviewer independen melakukan screening judul/abstrak, full-text review, ekstraksi data, dan quality assessment menggunakan Newcastle-Ottawa Scale serta Cochrane Risk of Bias Tool, dengan prosedur PRISMA flow diagram untuk dokumentasi.

Analisis Data

Analisis data terdiri dari statistik deskriptif untuk karakteristik demografis dan pola penggunaan media sosial, korelasi Pearson untuk hubungan antar variabel utama, regresi linier berganda untuk mengidentifikasi prediktor terkuat, dan one-way ANOVA dengan post-hoc Tukey HSD untuk membandingkan skor depresi antar platform (Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, YouTube, Twitter) menggunakan SPSS versi 29.0. Heterogenitas dievaluasi melalui I^2 statistic dan Chi-square, sedangkan subgroup analysis dilakukan berdasarkan gender, usia, dan intensitas penggunaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Statistik Deskriptif**

Tabel berikut merangkum karakteristik demografis dan pola penggunaan media sosial (N=450):

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Usia (tahun)	16.42	1.85	13	19
Durasi penggunaan (jam)	4.73	2.89	0.50	12.0
Depression Score	8.30	4.98	0	20
Anxiety Score	7.56	4.62	0	19
Stress Score	9.02	5.15	0	22
FoMO Score	12.18	6.21	0	28

Korelasi Pearson

Hasil analisis menunjukkan korelasi positif signifikan antara:

- Durasi penggunaan media sosial dan depression score ($r=0.423$, $p<0.001$)
- Durasi penggunaan dan anxiety score ($r=0.387$, $p<0.001$)
- Durasi penggunaan dan stress score ($r=0.445$, $p<0.001$)
- Durasi penggunaan dan FoMO score ($r=0.521$, $p<0.001$)

Regresi Linier Berganda

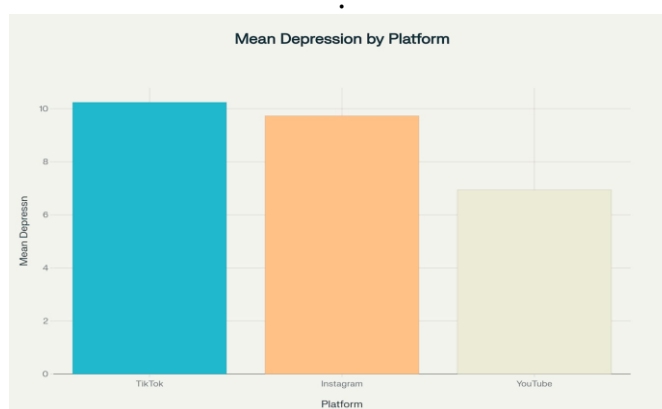
Model regresi signifikan (Adjusted $R^2=0.368$, $F(4,445)=41.87$, $p<0.001$):

- Prediktor terkuat: durasi penggunaan ($\beta=0.412$, $p<0.001$)
- Platform type ($\beta=0.167$, $p<0.001$)
- Gender ($\beta=0.136$, $p=0.002$)

Perbandingan Platform (One-way ANOVA)

ANOVA menunjukkan perbedaan signifikan skor depresi antar platform ($p<0.05$). Mean depression score tertinggi pada TikTok (10.24) dan Instagram (9.73), terendah pada YouTube (6.94).

Untuk visualisasi perbandingan ini, lihat bagan berikut:



Mean Depression Scores by Social Media Platform

KESIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan****1. Dampak Intensitas Penggunaan**

- Durasi penggunaan media sosial berkorelasi positif signifikan dengan skor depresi ($r=0.423$, $p<0.001$), kecemasan ($r=0.387$, $p<0.001$), dan stres ($r=0.445$, $p<0.001$).
- Platform berbasis visual (TikTok, Instagram) menunjukkan skor depresi lebih tinggi dibandingkan platform informatif (YouTube).

2. Faktor Moderator

- Gender dan self-esteem memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan outcome psikologis, dengan FoMO sebagai mediator utama ($r=0.521$, $p<0.001$).

3. Risiko Cyberbullying

- Pengalaman pelecehan digital meningkatkan risiko self-harm dan dysregulasi HPA axis pada remaja (Whitlock, 2024).

Saran

1. Melakukan studi longitudinal untuk menguatkan bukti kausalitas dan memperjelas efek jangka panjang penggunaan media sosial.
2. Mengembangkan intervensi digital detox dengan modul edukasi literasi media yang difokuskan pada coping FoMO dan regulasi emosi.
3. Melibatkan kolaborasi multi-sektoral antara institusi pendidikan, keluarga, dan layanan kesehatan mental dalam program pencegahan dan screening dini.
4. Menyusun pedoman praktik klinis dan kebijakan regulasi platform untuk proteksi kesehatan mental remaja.
5. Mengintegrasikan instrumen DASS-21 dan PHQ-A dalam pendidikan kesehatan dan screening remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaridzi, G. R., Putri, E. M., & Sulistiasih, S. (2024). Sosial media effect terhadap mental health adolescent di tengah transformasi digital: Studi komprehensif tentang psikologis dan risiko terkait. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 202-222. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.491>
- CountyOffice.org. (2025). Can cyberbullying cause depression? *CountyOffice.org Educational Resources*. Retrieved from <https://www.countyoffice.org/cyberbullying-depression/>
- Hanifah, R., Larasati, B. S., Wigati, M., & Wilantika, R. (2024). Fear of missing out (FoMO) and its correlation with mental health of Saraswati 1 Denpasar High School students. *International Journal of Health and Medicine*, 2(1), 51-62. <https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i1.207>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Digital Health*, 10, 1-15. <https://doi.org/10.1177/20552076241267986>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2023). Which social media platforms matter and for whom? Examining moderators of links between adolescents' social media use and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 95(8), 1725-1748. <https://doi.org/10.1002/jad.12243>
- Newport Academy. (2025). The effect of social media on teenagers. *Newport Academy Mental Health Resources*. Retrieved June 18, 2025, from <https://www.newportacademy.com/resources/well-being/effect-of-social-media-onteenagers/>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- PRISMA. (2021). PRISMA 2020 statement. *PRISMA Statement Official Website*. Retrieved from <https://www.prisma-statement.org>
- Rinaldi, M. R., Ardi, Z., Karneli, Y., & Hariko, R. (2024). Fear of missing out (FoMO) and internet addiction among adolescence: The moderation effect of gender differences. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(1), 1-12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.580>

- SCIRE Project. (2022). Depression anxiety stress scale – 21 (DASS-21): Clinician summary. *SCIRE Community*. Retrieved from <https://scireproject.com/outcome-measures/dass-21/>
- Symonds, M. E., Virtue, S., Vidal-Puig, A., & Budge, H. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9(2), 187-203. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
- Syaifussalam, M. L., Intansari, F., Hanifah, R., Larasati, B. S., Wigati, M., & Wilantika, R. (2024). Reflections of self: How social media shapes teen body image. *International Journal of Contemporary Sciences*, 1(12), 932-939. <https://doi.org/10.55927/ijcs.v1i12.12041>
- UNICEF. (2019). Mental health measurement for adolescents: MMAP instrument development overview. *UNICEF Data and Analytics*. Retrieved from <https://data.unicef.org/resources/mmap-mental-health-measurement/>
- University of Vermont. (2024). PHQ-9 modified for adolescents (PHQ-A): Assessment tool. *Vermont Child Health Improvement Program*. Retrieved from http://contentmanager.med.uvm.edu/docs/yhii_chapter_9_mental_health/
- USC Library. (2021). Systematic reviews: Register your protocol. *University of South Carolina School of Medicine Library*. Retrieved April 13, 2021, from <https://uscmcd.sc.libguides.com/SystematicReviews/registerprotocol>
- Whitlock, J. (2024). Teen mental health: What role does social media play? *Science News Explores*. Retrieved March 20, 2024, from <https://www.snexplores.org/article/teen-mental-healthsocial-media-role>