

Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kondisi Psikologis Remaja

Istiqamah N. Aulia Bilaleya¹, Fauzia Dama², Amma Saera³,
Nabila Saleh⁴, Yudistira Wardhani⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan, IAIN Sultan Amai Gorontalo

*Corresponding author email: nunptlma930@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial dikalangan remaja saat ini semakin meningkat dan memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental serta perkembangan sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kondisi psikologis remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan, menurunnya rasa percaya diri, serta munculnya fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengurangi kemampuan komunikasi secara langsung, meningkatkan risiko cyberbullying, serta menimbulkan perasaan kesepian pada remaja. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kelelahan emosional dan terganggunya hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan peran orang tua dan guru dalam memberikan pengawasan serta arahan agar remaja dapat menggunakan media sosial secara bijak.

Kata kunci: media sosial, remaja, kesehatan mental, kecemasan, cyberbullying

Abstract

The use of social media among adolescents has been increasing and has an impact on their mental health conditions and social development. This study aims to determine the negative effects of excessive social media use on adolescents' psychological conditions. The method used is a literature review by examining various relevant research sources. The results show that excessive use of social media can lead to increased anxiety, decreased self-confidence, and the emergence of Fear of Missing Out (FOMO). In addition, excessive social media use can reduce direct communication skills, increase the risk of cyberbullying, and cause feelings of loneliness among adolescents. These conditions may lead to emotional exhaustion and disrupted social relationships. Therefore, the role of parents and teachers is needed in providing supervision and guidance so that adolescents can use social media wisely.

Keywords: social media, adolescents, mental health, anxiety, cyberbullying

Submitted: May 2026; Reviewed: May 2026; Accepted: June 2026

1. Pendahuluan

Media sosial saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja di seluruh dunia. Dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih dan mudah diakses, remaja dapat berkomunikasi dengan cepat, berbagi cerita, serta memperoleh informasi dengan mudah. Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat seperti mempermudah komunikasi dan menambah pengetahuan, tetap ada kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja (Mulyono, 2021).

Di era modern yang serba digital ini manusia tidak hanya berinteraksi secara langsung, tetapi juga melalui media sosial. Kemajuan teknologi membuat kehidupan menjadi lebih praktis dan

efisien. Saat ini, pertemanan tidak hanya terbentuk di lingkungan sekitar, tetapi juga dapat berkembang melalui komunitas online seperti Facebook, WhatsApp, dan platform lainnya.

Walaupun media sosial membantu mempermudah komunikasi dan hubungan sosial, tetap terdapat kekhawatiran karena remaja menghabiskan waktu yang cukup banyak saat online. Penggunaan internet dapat mengurangi interaksi tatap muka, membuat seseorang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, serta meningkatkan risiko stres, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu internet juga dapat memicu perilaku yang kurang baik dan berisiko, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan mental (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Kaum muda merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial yang paling dominan. Remaja sering memanfaatkan media sosial untuk membagikan aktivitas sehari-hari, seperti cerita dan foto bersama teman. Pengguna juga dapat dengan bebas memberikan komentar serta menyampaikan pendapat kepada orang lain tanpa rasa khawatir. Namun, penggunaan media sosial juga memiliki risiko, seperti pencurian identitas dan tindak kejahatan lainnya. Saat ini banyak remaja menganggap media sosial sebagai simbol kekinian dan popularitas, sehingga mereka yang tidak aktif di media sosial dianggap ketinggalan zaman. Walaupun media sosial memberikan berbagai manfaat penggunaannya tetap perlu diperhatikan karena dapat menimbulkan dampak yang tidak disadari (Arsini et al., 2023).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber yang relevan seperti jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, khususnya yang membahas kecemasan, penurunan rasa percaya diri, cyberbullying, serta kesepian pada remaja akibat penggunaan media sosial yang berlebihan

3. Hasil

Penggunaan media sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Menurut para ahli penggunaan teknologi digital yang terlalu sering dapat memengaruhi kesehatan mental dan perkembangan sosial (Kompas.com, 2026). Berikut ini ada empat tema yang dikonstruksi berdasarkan literature review.

4. Pembahasan

Berikut keempat tema yang dikonstruksi:

1. Meningkatkan kecemasan dan menurunkan rasa percaya diri

Tekanan untuk selalu terlihat sempurna di media sosial semakin dirasakan oleh remaja terlihat dari beberapa trend seperti #sosmedoff dan #digitaldetox. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental. Berdasarkan survei dari Royal Society for Public Health di Inggris, penggunaan platform seperti Instagram, Snapchat, Facebook, dan Twitter berhubungan dengan meningkatnya perasaan depresi, kecemasan, kesepian, serta pandangan negatif terhadap tubuh pada remaja usia 14–24 tahun (Kompas.com, 2026).

Fauziah dan Ulfa (2025) di Indonesia bahwa ketergantungan pada like, view, dan komentar dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Tuntutan untuk tampil sempurna di media sosial membuat remaja sering membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih menarik, hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Selain itu kondisi ini dapat berkembang menjadi burnout digital, yang ditandai dengan kelelahan mental, gangguan tidur, serta perasaan tidak stabil. Remaja sering merasa tertekan untuk terus aktif di media sosial, tetapi di sisi lain juga ada rasa lelah. Salah satu penyebabnya adalah Fear of Missing Out (FOMO) yaitu rasa takut tertinggal dari orang lain yang juga dapat memperburuk

rasa percaya diri. Oleh karena itu penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak besar pada kesehatan mental remaja (Sinaulan et al., 2026).

2. Berkurangnya kemampuan komunikasi secara langsung

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga bisa mengganggu kemampuan komunikasi antarpribadi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi di media sosial sering kali bersifat dangkal. Hal ini dapat membuat remaja kurang peka terhadap ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Selain itu komunikasi melalui teks tidak memiliki nuansa emosi yang jelas sehingga mudah menimbulkan kesalahpahaman. Media sosial yang digunakan secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap komunikasi interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial dapat membuat remaja kesulitan berkomunikasi secara langsung dan menurunkan kualitas hubungan dengan orang lain. Jadi kecanduan media sosial juga menyebabkan remaja menjadi kurang terbiasa dalam berkomunikasi secara langsung (Khaira et al., 2024).

Sebelum adanya media sosial remaja lebih sering berkomunikasi melalui telepon atau bertemu langsung dengan teman-temannya. Namun saat ini sebagian besar interaksi dilakukan melalui layar. Salah satu bentuk kecanduan tersebut adalah virtual communication, yaitu kecenderungan remaja untuk lebih memilih berkomunikasi lewat media sosial dibandingkan bertemu secara langsung. Hal ini terjadi karena media sosial memudahkan interaksi tanpa batas jarak, waktu, dan biaya. Akibatnya banyak remaja yang lebih memilih bermain media sosial meskipun ada orang di sekitarnya, merasa lebih nyaman berteman secara online, serta lebih mudah bercerita di media sosial dibandingkan secara langsung. Menurut Catherine Steiner-Adair kondisi ini dapat membuat anak kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Jika tidak terbiasa berinteraksi secara langsung, mereka berisiko menjadi lebih cemas saat harus berbicara atau berkomunikasi dengan orang lain (Kompas.com, 2026).

3. Resiko perundungan (cyberbullying) dan tekanan dimedia sosial

Media sosial juga dapat meningkatkan risiko cyberbullying atau perundungan di dunia maya. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan bahwa korban cyberbullying paling banyak berasal dari kelompok usia 18–25 tahun sebesar 57%, kemudian diikuti oleh anak-anak di bawah usia 18 tahun sebesar 26%. Selain itu SAFEnet mencatat bahwa kasus KBGO (Kekerasan Berbasis Gender Online) di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 118 kasus pada triwulan pertama tahun 2024 dibandingkan tahun sebelumnya. Kondisi ini mengkhawatirkan karena dapat terjadi secara tersembunyi dan berulang tanpa batas waktu maupun ruang (Aprilia et al., 2020).

Menurut Donna Wick komunikasi melalui pesan membuat seseorang lebih mudah mengatakan hal-hal yang biasanya tidak diungkapkan secara langsung. Hal ini menyebabkan anak-anak dapat menulis sesuatu yang tidak akan mereka sampaikan saat berhadapan langsung dengan orang lain. Selain itu, media sosial juga mendorong remaja untuk lebih memperhatikan citra diri. Banyak dari mereka menghabiskan waktu untuk memilih foto yang akan diunggah serta memikirkan bagaimana penampilan mereka di mata orang lain, bahkan menjadikan jumlah like atau komentar sebagai ukuran penerimaan sosial (Kompas.com, 2026).

4. Remaja juga bisa merasa kesepian

Rasa kesepian dapat membuat seseorang menggunakan internet secara berlebihan. Ketika seseorang yang kesepian mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial mereka akan menyalahkan diri sendiri karena merasa kurang mampu bersosialisasi. Akibatnya mereka lebih memilih berinteraksi melalui online yang kemudian dapat menyebabkan penggunaan internet menjadi tidak terkontrol. Pendapat ini juga didukung oleh Morahan-Martin dan Schumacher yang menyatakan bahwa seseorang yang kesepian cenderung lebih nyaman berkomunikasi secara online karena merasa lebih bebas dan aman tanpa harus bertemu langsung. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan mengurangi rasa kesepian, karena komunikasi secara online dianggap lebih mudah diterima

dibandingkan interaksi tatap muka. Selain itu, media sosial juga dapat membantu individu menjalin hubungan dengan orang lain dan mengurangi perasaan negatif (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Kondisi ini juga terjadi pada remaja, Penggunaan media sosial berlebihan dapat membuat remaja merasa lebih kesepian. Menurut Wick, remaja saat ini jarang memiliki waktu untuk beristirahat dari interaksi sosial karena komunikasi dengan teman dapat berlangsung hampir sepanjang waktu melalui ponsel. Akibatnya remaja tidak mendapatkan jeda dari hubungan sosial mereka, sehingga dapat menimbulkan kelelahan emosional dan memicu kecemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak selalu membantu mengurangi kesepian, tetapi justru dapat memperburuk kondisi emosional remaja (Kompas.com, 2026).

5. Simpulan dan Saran

Perlu meningkatkan pemahaman remaja tentang cara menggunakan media sosial agar bisa digunakan dengan lebih bijak. Orang tua dan guru juga harus ikut mengawasi dan memberikan arahan kepada remaja supaya tidak memakai media sosial secara berlebihan, misalnya dengan membuat aturan waktu penggunaan gadget di rumah atau di sekolah. Selain itu, sekolah dapat memberikan pemahaman tentang penggunaan media sosial yang baik dan sehat melalui kegiatan penyuluhan atau diskusi. Remaja juga perlu dibiasakan untuk lebih banyak berinteraksi di dunia nyata dan mengurangi ketergantungan pada media sosial, contohnya dengan mengikuti kegiatan olahraga, organisasi, atau aktivitas bersama teman-temannya. Penggunaan media sosial yang sehat, seperti untuk berkomunikasi dengan teman atau mengikuti konten edukatif, dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, pengaturan waktu dan pemilihan konten yang tepat sangat penting agar dampak negatif dapat dikurangi dan manfaatnya bisa lebih maksimal. Dengan kerja sama antara remaja, orang tua, dan lingkungan sekitar, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.

Referensi

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50–54.
- Khaira, A. A., Aisyah, G., Dewi, H. N. K., Aulia, R. A., & Laksana, A. (2024). Pengaruh Media Digital dalam Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 357–366.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian? *JCA of Psychology*, 3(01).
- Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Sumangkut, T., Kodoati, T., & Mundung, T. N. M. (2026). Aku Lelah Tapi Takut Tidak Terlihat: Studi Fenomenologis Tentang Burnout Digital Akibat Tekanan Performatif Media Sosial Pendek Pada Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(1. A), 51–58.
- Kompas.com. (2026, March 12). *Psikolog ungkap dampak media sosial pada remaja, dari kecemasan hingga cyberbullying*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2026/03/12/150500520/psikolog-ungkap-dampak-media-sosial-pada-remaja-dari-kecemasan-hingga?page=1>.