



PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA : A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Hurin Fitriatun Nuriyah¹, Dewi Rokhmah², Suharsono³

¹ Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

³ Poltekkes Kemenkes Semarang

hurinfitriatun@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Meskipun menawarkan kemudahan komunikasi, peningkatan durasi penggunaan media sosial sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis. Fenomena ini memerlukan analisis mendalam untuk memetakan sejauh mana platform digital memengaruhi kesejahteraan mental generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis bukti-bukti ilmiah dari berbagai studi terdahulu mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, termasuk faktor risiko dan dampak yang ditimbulkan. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengikuti protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan rentang waktu publikasi 5 tahun terakhir (2020-2025). Kriteria inklusi melibatkan studi primer yang fokus pada populasi remaja (usia 12-18 tahun) dan variabel kesehatan mental. Dari hasil sintesis literatur, ditemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh ganda. Di satu sisi, media sosial mendukung dukungan sosial dan ekspresi diri. Namun, mayoritas studi menunjukkan korelasi signifikan antara penggunaan intensif dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan (*anxiety*), gangguan tidur, dan rendahnya harga diri (*low self-esteem*). Faktor pemicu utama yang teridentifikasi meliputi perbandingan sosial yang tidak sehat (*social comparison*), perundungan siber (*cyberbullying*), dan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*). Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi kesehatan mental remaja, dengan kecenderungan dampak negatif pada penggunaan yang tidak terkontrol. Diperlukan peran aktif orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan literasi digital serta menyediakan intervensi kesehatan mental yang relevan bagi remaja di era digital.

Kata Kunci: *Media Sosial, Kesehatan Mental Remaja.*

Abstract

The development of digital technology has made social media an integral part of adolescent life. Although it offers ease of communication, increased duration of social media use is often associated with various psychological problems. This phenomenon requires in-depth analysis to map the extent to which digital platforms affect the mental well-being of the younger generation. This study aims to identify, evaluate, and synthesize scientific evidence from various previous studies regarding the influence of social media use on adolescent mental health, including risk factors and impacts. This study used the Systematic Literature Review (SLR) method following the PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) protocol. Literature searches were conducted through academic databases such as Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect with a publication period spanning the last 5 years (2020-2025). Inclusion criteria included primary studies focusing on adolescent populations (aged 12-18 years) and mental health variables. The results of the literature synthesis found that social media use has a dual influence. On the one hand, social media supports social support and self-expression. However, the majority of studies show a significant correlation between intensive use and an increased risk of depression, anxiety, sleep disturbances, and low self-esteem. The main identified triggers include unhealthy social comparison, cyberbullying, and the fear of missing out (FOMO) phenomenon. The study concluded that social media use significantly impacts adolescent mental health, with a tendency for negative impacts in uncontrolled use. Parents, educators, and policymakers need to play an active role in improving digital literacy and providing relevant mental health interventions for adolescents in the digital age.

Keywords: *Social Media, Mental Health In Adolescent.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Dusun Pasar RT.012 RW.005 Desa Mlaten, Kec. Nguling, Kab. Pasuruan, Jawa Timur

Email : hurinfitriatun@gmail.com

Phone : 081331519298

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mengalami fase perkembangan dinamis. Remaja juga sering mengalami perubahan pada masa perkembangannya. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial dan emosional (Malfasari et al., 2020). Pada fase perkembangannya remaja cenderung memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar sedangkan pengendalian diri yang dimiliki masih belum terbentuk sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak tenang (kecemasan) dan rasa khawatir kesepian (Ali & Ansori, 2017). Seperlima dari total penduduk Indonesia adalah remaja (Statistics Indonesia, 2021). Generasi yang disebut sebagai generasi emas karena pentingnya generasi tersebut terhadap pertumbuhan perekonomian dan posisi Indonesia di kancah global.

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikologis yang berpengaruh terhadap produktivitas dan kesejahteraan seseorang. Hal ini berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan dan hidup sehat (Hakim et al., 2024). Isu tentang kesehatan mental remaja menjadi isu global yang mendesak, termasuk di Indonesia. Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena memiliki kesehatan mental yang baik dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Tetapi sebaliknya, remaja yang memiliki penyakit mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan belajar, mendapatkan perlakuan tidak baik dari sekitarnya, serta ada kecenderungan ingin mengakhiri hidupnya sendiri (Iryadi et al., 2024). Remaja yang mengalami peristiwa traumatis berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, isolasi sosial, serta munculnya ide untuk mengakhiri hidup. Kondisi ini dapat semakin memburuk apabila tidak disertai dengan dukungan sosial yang memadai dari keluarga, terutama orang tua. Dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan dari orang tua terbukti berperan penting dalam proses rehabilitasi psikologis anak dan remaja korban kekerasan seksual (Eka et al., 2024). Dukungan dari orang tua terbukti juga berperan penting dalam membentuk responsivitas pengasuhan serta mendukung kesehatan psikososial anak dan remaja. Selain itu, dukungan orang tua juga berperan signifikan dalam membentuk responsivitas pengasuhan yang hangat dan penerimaan orang tua terhadap anak, yang berdampak positif pada perkembangan kognitif, sosial, serta kesehatan psikososial anak dan remaja (Rokhmah et al., 2023). keterlibatan orang tua dalam komunikasi dan pengasuhan yang responsif, terbukti berpengaruh signifikan terhadap perkembangan psikososial, sikap, serta

norma perilaku remaja, termasuk dalam pembentukan nilai dan kesehatan mental remaja di Indonesia (susanto et al., 2023). Salah satu perubahan pada masa remaja adalah perubahan mental yang mempengaruhi perilaku remaja, hal ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan emosional dalam proses mencari identitas diri dan membina hubungan sosial yang baik yang dapat meningkatkan stres emosional (Anggraini et al., 2023).

Remaja menghadapi sejumlah masalah yang unik terkait dengan penggunaan media sosial. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian telah mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap remaja. Salah satu masalah utama yang muncul adalah perasaan rendah diri dan perbandingan sosial. Media sosial sering kali dipenuhi dengan foto-foto yang disunting dan kehidupan yang tampak sempurna, yang dapat menciptakan citra yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak dapat dicapai tersebut sehingga dapat memicu perasaan tidak puas dengan diri sendiri, rendah diri, dan kecemasan akan penilaian orang lain (Ramadhanti et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang mencakup 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Laporan dari WHO menyatakan bahwa 4,4% remaja berusia 10-14 tahun dan 5,5% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,4% remaja berusia 10-14 tahun, dan 3,5% remaja berusia 15-19 tahun. *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), yang ditandai dengan kesulitan memperhatikan atau aktivitas berlebihan serta bertindak tanpa memperhatikan konsekuensinya, terjadi pada 2,9% anak usia 10-14 tahun dan 2,2% anak usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku (melibatkan gejala perilaku merusak atau menantang) terjadi pada 3,5% anak usia 10-14 tahun dan 1,9% anak usia 15-19 tahun. Gangguan makan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan sering kali muncul bersamaan dengan depresi, kecemasan, dan gangguan penggunaan zat. Gangguan makan terjadi pada sekitar 0,1% anak berusia 10-14 tahun dan 0,4% anak berusia 15-19 tahun. Skizofrenia terjadi pada 0,1% remaja berusia 15-19 tahun dan bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak pada remaja yang lebih tua dan dewasa muda (15-29 tahun) (WHO, 2024).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi masalah kesehatan jiwa penduduk Indonesia sebanyak 630.827 jiwa. Berdasarkan

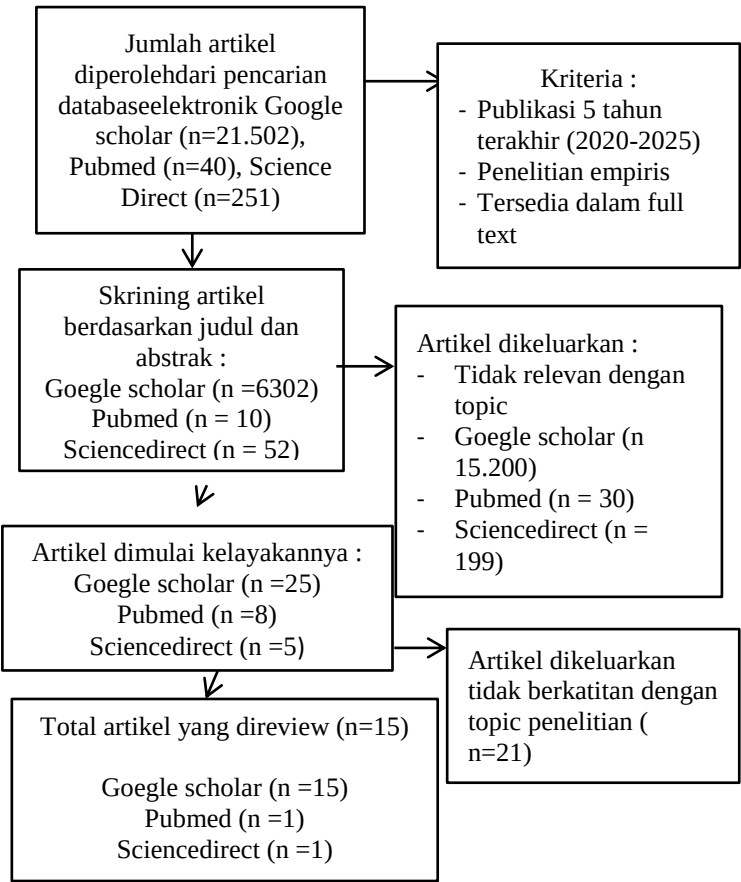
jumlah tersebut diketahui sebanyak 130.977 atau 2,8% merupakan kelompok remaja usia 15-24 tahun. Data SKI juga menunjukkan di Indonesia, rumah tangga yang salah satu anggota keluarganya mengalami skizofrenia sebanyak 315.621 jiwa. Prevalensi depresi dengan usia 15-24 tahun sebanyak 2,0% dan yang ingin mengakhiri hidup sebanyak 0,39%. Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja. Di Jawa Timur prevalensi masalah kesehatan jiwa sebanyak 97.746 (1%), rumah tangga dengan anggota keluarga mengalami skizofrenia sebanyak 50.588 (4,2%), depresi sebanyak 0,7% dan individu yang berpikir untuk mengakhiri hidup sebanyak 0,10% (Kemenkes BKPK, 2023). Dalam sebuah penelitian disebutkan faktor risiko utama gangguan kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial yaitu durasi penggunaan media sosial, tingginya aktivitas di media sosial, investasi personal pada media sosial dan adiksi media sosial (Riskesdas, 2018); (Ruswandi & Fitriyani, 2023). Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial selain menjadi salah satu penyebab gangguan kesehatan mental remaja, penggunaan media sosial juga menjadi penyebab terjadinya perilaku *cybersex* pada remaja (Huwaidah et al., 2020)

Untuk mewujudkan suatu perilaku kesehatan, diperlukan pengelolaan manajemen program melalui tahap pengkajian, perencanaan, intervensi sampai dengan penilaian dan evaluasi. Adapun upaya kesehatan jiwa yang dilakukan oleh pemerintah melalui kegiatan promotif yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang kesehatan mental kepada masyarakat. Upaya promotif kesehatan jiwa ditujukan untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan jiwa masyarakat secara optimal, menghilangkan stigma, diskriminasi, pelanggaran hak asasi ODGJ sebagai bagian dari masyarakat, meningkatkan pemahaman, dan peran serta masyarakat terhadap kesehatan jiwa. Upaya preventif kesehatan jiwa ditujukan untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan, mencegah timbulnya dan/atau kambuhnya gangguan jiwa, mengurangi faktor risiko akibat gangguan jiwa pada masyarakat secara umum atau perorangan, dan mencegah timbulnya dampak masalah psikososial. Upaya kuratif terhadap gangguan jiwa dilakukan dengan monitoring terhadap pekerja atau penduduk atau calon penderita yang dilakukan jauh sebelum yang bersangkutan menderita sakit secara klinis, sehingga penanganan terhadap penyakit yang diderita itu tidak perlu diberikan saat penderita telah parah penderitannya. Upaya rehabilitatif kesehatan jiwa bertujuan untuk mencegah dan mengendalikan disabilitas, memulihkan fungsi sosial, dan memulihkan fungsi okupasional. Upaya rehabilitatif ini meliputi rehabilitatif psikiatrik, psikososial, serta rehabilitatif sosial

(dapat dilaksanakan dalam keluarga, masyarakat, dan panti sosial) (Hakim et al., 2024).

METODE

Penelitian ini merupakan hasil studi pustaka dari berbagai literatur dalam bentuk jurnal penelitian terkait dengan penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan adalah literature review, yaitu metode yang bertujuan untuk memetakan konsep penelitian secara cepat dari berbagai sumber dan bukti yang diperoleh. Pencarian dan pemilihan artikel dilakukan berdasarkan metode Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis (PRISMA). Penelusuran literatur dilakukan dengan berbagai database elektronik seperti PubMed, Google Scholar, Science Direct menggunakan kata kunci “Social media, mental health adolescent”. Kriteria pemilihan artikel didasarkan pada kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelusuran pustaka antara lain artikel yang direview merupakan artikel penelitian pada jurnal internasional, diterbitkan minimal 5 tahun terakhir, tersedia dalam bentuk full text. Kriteria eksklusinya yaitu artikel yang merupakan hasil literature review. Literatur yang sesuai kemudian diseleksi berdasarkan topic yang terkait dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di rural area. Setelah dilakukan penyaringan literatur menggunakan pedoman PRISMA, literatur yang kemudian dianalisis sejumlah 15 artikel.



Gambar 1. Diagram Prisma
HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan pengguna media sosial mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) dalam surveinya menyebutkan bahwasannya ada peningkatan penggunaan internet dari tahun 2022 ke tahun 2023 yaitu awalnya 77,02% meningkat menjadi 78,19% (APJII, 2023). Data menyebutkan bahwa 215.626.156 orang menggunakan internet dari total 275.773.901 populasi pada tahun 2022-2023. Dari data tersebut didapatkan fakta bahwa 98,20% pengguna internet adalah remaja dengan kategori usia 13-18 tahun. Menurut APJII alasan penggunaan internet paling tinggi adalah untuk mengakses media sosial dengan skor paling tinggi yaitu 3,33 dari 4 (Prahastiwi & Prasetyoaji, 2025).

Hasil penelitian Henzel & Hakannson (2021) uji analisis univariat menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara pria dan wanita terkait penggunaan media sosial yang bermasalah, sementara terdapat perbedaan yang jelas di seluruh kelompok usia, dengan persentase pengguna bermasalah tertinggi ditemukan pada kelompok usia muda (16–39 tahun), dan penurunan tajam diamati pada dua kelompok usia yang lebih tua (40 tahun ke atas). Status pekerjaan (bekerja atau tidak) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, sementara tingkat pendidikan menunjukkan perbedaan, dengan individu yang menyelesaikan sekolah menengah atas memiliki persentase kecanduan media sosial tertinggi (7,2%).

Remaja saat ini merupakan generasi yang tumbuh dengan akses mudah ke media sosial. Media sosial yang dimiliki remaja antara lain WhatsApp, Instagram, Line, Telegram, Twitter, TikTok, YouTube, Facebook, dan *E-commerce* (Anissa et al., 2024). Media sosial sangat sering diakses setiap detikanya bahkan masyarakat khususnya remaja tidak bisa lepas dari media sosial. Berdasarkan data di Januari 2023 menyatakan media sosial yang paling populer di Indonesia adalah Whastapp 92,1%, Instagram 86,5%, Facebook 83,8%, Tiktok 70,8%, dan Telegram 64,3% (Oktivera et al., 2024). Kebutuhan psikososial yang terpenuhi secara online, kecanduan dapat bermanifestasi sebagai ketergantungan yang berlebihan pada interaksi virtual. Kesulitan mengendalikan penggunaan, atau menghentikannya sepenuhnya, dapat berkontribusi pada stres umum dan perasaan kurangnya kebebasan berkehendak, serta rasa malu dan bersalah, hal ini merupakan dua ciri umum depresi. Kondisi pikiran ini dapat teralihkan, tetapi juga diperparah oleh penggunaan media sosial. Orang yang cemas mungkin menggunakan Facebook, Instagram, Snapchat, atau YouTube jika hal itu dapat memberi mereka kendali lebih besar atas situasi sosial. Misalnya,

memilih dengan lebih bebas siapa yang ingin diajak berinteraksi, atau berani mengungkapkan pendapat dengan lebih mudah, terutama jika kecemasan mereka berpusat pada situasi sosial. Baik itu depresi atau kecemasan, gejalanya mungkin semakin memburuk jika media sosial menyerap cukup waktu dan energi untuk merusak hubungan, pekerjaan, atau studi, konsekuensi yang berpotensi serius dan melemahkan dari kecanduan apa pun (Henzel & Hakannson., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penggunaan media sosial (frekuensi, durasi, jenis, dan tujuan penggunaan) memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap keterampilan komunikasi interpersonal pada remaja di Kota Bandung. Frekuensi penggunaan media sosial memiliki pengaruh terbesar, diikuti oleh durasi, jenis, dan tujuan penggunaan media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial secara signifikan mempengaruhi keterampilan komunikasi interpersonal remaja. Dampak media sosial pada keterampilan komunikasi interpersonal remaja adalah topik yang menjadi perhatian dan perdebatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat mempengaruhi interaksi sosial remaja baik secara positif maupun negatif. Sementara media sosial dapat memperluas jejaring sosial dan menyediakan berbagai cara untuk berinteraksi dan berbagi informasi, itu juga dapat menyebabkan interaksi dangkal yang dapat menghambat pengembangan keterampilan komunikasi tatap muka negatif. Studi menunjukkan bahwa remaja sering menggunakan media sosial untuk tugas, pembelajaran, dan komunikasi dengan teman, menunjukkan campuran proses interaksi sosial asosiatif dan disosiatif. Selain itu, penelitian menyoroti bahwa penggunaan media sosial dapat mengurangi interaksi remaja dengan keluarga, berpotensi memengaruhi kemampuan mereka untuk terlibat dalam komunikasi tatap muka yang bermakna. Sementara itu media sosial menawarkan manfaat dalam hal jejaring sosial dan berbagi informasi penting untuk mempertimbangkan dampak potensialnya pada kedalaman keterampilan komunikasi interpersonal di kalangan remaja (Rakhmaniar, 2024).

Salah satu dampak media sosial adalah terjadinya fenomena intimidasi dan pelecehan daring (*cyberbullying*) yang merupakan konsekuensi serius dari penggunaan media sosial oleh remaja. *Cyberbullying* dapat berdampak pada terjadinya kecemasan hingga depresi pada remaja. Hal ini karena remaja mengalami stres, rasa malu, rasa kehilangan identitas diri, dan takut akibat *cyberbullying* yang dialami. Efek tersebut akan semakin parah jika korban menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif seperti menghindar, kehilangan harga diri, dan kehilangan kontrol. Pada sebuah studi menyatakan

jika *cyberbullying* dapat meningkatkan *psychological distress*, stres, letih secara emosional, cemas sehingga berisiko menyebabkan munculnya gejala depresi dan selanjutnya pada ide untuk bunuh diri (Kee et al., 2024).

Remaja juga rentan menjadi sasaran pelecehan verbal, ancaman, dan pencemaran nama baik. Hal ini dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesehatan mental, emosional, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, bahkan mengancam keselamatan mereka (Ramadhanti et al., 2023). Dampak penggunaan media sosial pada penelitian sebelumnya juga dapat menyebabkan seseorang melukai dirinya sendiri (*self harm*). Tindakan menyakiti diri sendiri disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam berpikir panjang, minimnya kekuatan dalam menghadapi suatu persoalan, dan kurangnya rasa cinta terhadap diri sendiri (Katodhia & Sinambela., 2020). Hal itu merupakan salah satu cara remaja mengekspresikan atau menunjukan bentuk tindakan menyakiti diri sendiri dan mengikuti trend dengan mencontoh postingan dimedia sosial salah satunya melalui TikTok. Studi global menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari memiliki resiko lebih tinggi mengalami gejala depresi, kecemasan, gangguan citra tubuh, hingga insomnia (Firdausi, 2024).

Gangguan mental merupakan keadaan kesehatan individu yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran, atau perilaku (atau kombinasi dari semuanya). Gangguan mental ini dapat dikaitkan dengan tekanan dan/atau masalah fungsi dalam aktivitas sosial pekerjaan, ataupun keluarga (*American Psychological Association.*, 2022). Dengan kata lain, orang dengan gangguan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap cara mereka merasakan, berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain. Gangguan mental bukanlah hal yang memalukan, tetapi penyakit seperti penyakit jantung atau diabetes. Kesehatan jiwa menjelaskan bahwa orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia disebut dengan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Gangguan mental itu sendiri merupakan penyakit yang dapat disembuhkan. Adanya teknologi dan informasi yang semakin berkembang, para ahli dalam bidang kesehatan mental ini terus memperluas pemahaman dan meningkatkan perawatan untuk membantu menyembuhkan orang yang memiliki gangguan mental agar dapat sembuh dan dapat melakukan aktivitas kesehariannya. Gangguan mental ini pula dapat memiliki bentuk ringan hingga bentuk yang sangat parah. Bentuk ringan dari gangguan mental ini dapat berupa hanya

mengganggu keberfungsian kehidupan sehari-hari dalam menjalankan aktivitas dan keadaan gangguan mental yang sangat parah hingga dibutuhkannya tindakan yang dilakukan di rumah sakit. Beberapa bentuk gangguan mental diantaranya skizofrenia, gangguan kecemasan, gangguan perasaan, dan gangguan kepribadian.

Sinergitas antara guru di sekolah dan orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan proses pendidikan di sekolah. Orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam melanjutkan kebijakan sekolah ketika anak berada di rumah. Mereka diharapkan mampu mengawasi sekaligus membimbing anak dalam aktivitas penggunaan perangkat digital, sehingga tidak terjebak pada pola penggunaan yang berlebihan dan tidak bermanfaat. Keterlibatan orang tua dalam hal ini merupakan bentuk pembinaan akhlak sekaligus tanggung jawab moral, mengingat keluarga adalah komponen utama dan paling dekat dalam dunia pendidikan anak. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga inilah yang pada akhirnya dapat membantu remaja membangun kesadaran diri, disiplin, dan akhlak yang lebih baik dalam menghadapi tantangan era digital (Ardih, 2025). Peran orang tua, norma keluarga, pendidikan, komunikasi terbuka kepada remaja terkait penggunaan sosial media akan mempengaruhi sikap pada remaja untuk menggunakan sosial media secara bijak dan tepat (susanto et al., 2023).

Kesehatan mental merupakan landasan fundamental dan sangat penting yang menjadi dasar perkembangan sehat dan kesuksesan masa depan anak-anak dan remaja. Kesehatan mental sangat terkait dengan kesehatan fisik mereka, kapasitas mereka untuk mengatur emosi, kemampuan mereka untuk membentuk hubungan sosial yang bermakna, dan fungsi kognitif mereka secara keseluruhan, yang membentuk pengalaman dan lintasan mereka di seluruh spektrum perkembangan, dari masa bayi hingga kompleksitas masa remaja. Identifikasi dini gangguan psikologis pada anak muda sangat penting, sebagai langkah pertama yang krusial untuk memungkinkan intervensi yang tepat waktu dan efektif yang dapat mengubah jalur yang berpotensi negatif dan mendorong hasil positif, memastikan bahwa tantangan diatasi sebelum menjadi semakin mengakar. Memprioritaskan dan secara aktif mendukung kesehatan mental anak-anak dan remaja menghasilkan manfaat yang mendalam dan tahan lama yang jauh melampaui kesejahteraan mereka saat ini. Hal ini meletakkan dasar bagi kesuksesan mereka di masa depan dalam pendidikan, kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dan memuaskan, kapasitas mereka untuk berkembang dalam karier yang mereka pilih, dan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan, menciptakan efek riak positif yang memperkuat keluarga mereka dan

memperkaya komunitas mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, sangat penting untuk melanjutkan dan mengintensifkan upaya kolektif dalam meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya kesehatan mental anak dan remaja, secara aktif berupaya untuk menghilangkan stigma yang masih merajalela terkait tantangan kesehatan mental, dan memastikan akses yang adil dan mudah diakses terhadap perawatan kesehatan mental berkualitas tinggi bagi semua anak dan remaja, terlepas dari latar belakang atau keadaan individu mereka. Dengan mengakui kesehatan mental sebagai hak mendasar dan berinvestasi dalam promosi dan dukungannya, kita dapat memberdayakan kaum muda untuk mencapai potensi penuh mereka dan membangun masa depan yang lebih cerah bagi diri mereka sendiri dan masyarakat (Agnese., et al 2025).

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi kesehatan mental remaja, dengan kecenderungan dampak negatif pada penggunaan yang tidak terkontrol. Diperlukan peran aktif orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan literasi digital serta menyediakan intervensi kesehatan mental yang relevan bagi remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Agnese Suppiej a, Isabella Longo b, M. P.-M. (2025). The pivotal role of mental health in child and adolescent development. *Global Paediatric*, 13, 1–8.

Ali & Ansori. (2017). *Psikologi Remaja (12th ed)*. Bumi Aksara.

American Psychological Association. (2022). *Dictionary of Psychology*. APA. <https://dictionary.apa.org/mental-health>

Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205.

Anissa, M., Lovprima, N., Septiani, V., Abdullah, D., & Hasni, D. (2024). The Influence of Social Media on Adolescent Mental Health: A Literature Review. *Journal of Psychology*, 1(1), 1–8.

Ardih. (2025). Sinergitas Wali Kelas dan Orang Tua Dalam Membina Akhlak Peserta Didik Untuk Memfilterisasi Adiksi Internet di SMA Negeri 1 Parittiga. *Jurnal Al-Abshor*, 2(1), 446–458.

Eka, R., Syahfitri, A., Rokhmah, D., & Nafikadini, I. (2024). *Parental Support in Psychological Rehabilitation of Child Victims of Sexual Violence : A Qualitative*

Study. 13(2), 161–172.

Firdausi. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Student Scientific Articles*.

Hakim, A. S., Mulyana, A., & Amalia, M. (2024). Peran Pemerintah Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Era Modern. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 4(1), 48–54.

Huwaidah, R., Rokhmah, D., & Ririanty, M. (2020). Penyebab perilaku cybersex dan dampaknya pada perilaku mahasiswa (Studi kualitatif di Kabupaten Jember). *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 16(2), 347-362.

Iryadi, A., Adriani, C. A., Pertiwi, N. S. Q., & Dewi, Z. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara* *Administrasi Negara*, 2(1), 71–78.

Katodhia, L., & C. Sinambela, F. (2020). Efektivitas Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Resiliensi pada Siswi SMP yang Melakukan Self Injur. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 114–131.

Kee, D. M. H., Anwar, A., & Vranjes, I. (2024). Cyberbullying victimization and suicide ideation: The mediating role of psychological distress among Malaysian youth. *Computers in Human Behavior*, 150. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108000>

Kemenkes BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan.

Malfasari E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, LB., Sekaki, P., Tim, LB., Kota, P., & K. P. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.

Oktivera, E., Wirawan, F. W., & Jaya, A. S. (2024). Pemilihan Media Sosial Dalam Pemenuhan Informasi Memilih Perguruan Tinggi. *Jurnal Audiens*, 5(1), 127–139.

Rakhmaniar, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 239–249.

Ramadhanti, D. N. N., Twoizah, K., Susilowati, H., Dzulkarnain, I., & Radianto, D. O. (2023). Pengaruh Medsos Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(3), 353–358.

Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.

- Rokhmah D, Susanto T, Salma JM, Limbong AMB. Family-based model of children's sexual abuse and violence prevention using maternal responsiveness method. *NurseLine Journal*. 2023;8(1):34–39. doi:10.19184/nlj.v8i1.30749.
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Media Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6421–6426.
- Statistics Indonesia. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Susanto, T., Isworo, T. A., & Rokhmah, D. (2023). Factors Influencing Sexuality, Gender and Norms of Adolescent: A Cross-Sectional Study Among Adolescent in Indonesia. *Journal of Health Research*, 37(1), 15-25
- Vincent Henzel, A. H. (2021). Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PLoS ONE*, 16(4), 1–20.
- WHO. (2024). *Adolescent Mental Health*.