



Jejak Digital dan Jiwa Remaja: Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Putri Adella Cahyaningtyas^{1*}, Binastya Anggara Sekti²

^{1,2}Sistem Informasi, Ilmu Komputer, Universitas Esa Unggul

Adellputriiii0@student.esaunggul.ac.id

Abstract

In this digital era, social media has become an integral part of everyday life, especially among teenagers. Digital traces left by users on social media cover a wide range of online activities, from uploading photos and videos to interactions with other content. This study highlights how these digital traces can affect the psychological condition of teenagers. Excessive use of social media can cause stress, anxiety, and depression. The pressure to always look perfect, get 'likes' and positive comments can cause feelings of insecurity and low self-esteem. In addition, exposure to cyberbullying and negative content also has a negative impact on teenagers' mental well-being. However, social media also has positive sides, such as increasing social connectedness and providing a platform for self-expression. This article aims to examine various factors that influence adolescent mental health through the use of social media. By understanding the relationship between digital footprints and mental health, it is hoped that effective strategies can be found to minimize the negative impacts and maximize the benefits of using social media. Education about the wise use of social media as well as support from family and the surrounding environment are very important in maintaining the mental health of teenagers in this digital era.

Keywords: Social Media Influence, Adolescent Mental Health, Digital Traces, Wise Use, Positive and Negative Impacts

Abstrak

Di era digital ini, media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja. Jejak digital yang ditinggalkan pengguna di media sosial mencakup berbagai aktivitas online, mulai dari mengunggah foto dan video hingga interaksi dengan konten lainnya. Penelitian ini menyoroti bagaimana jejak digital tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Tekanan untuk selalu tampil sempurna, mendapatkan 'likes' dan komentar positif dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan rendah diri. Selain itu, paparan cyberbullying dan konten negatif juga berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Namun media sosial juga memiliki sisi positif, seperti meningkatkan keterhubungan sosial dan menyediakan wadah untuk berekspresi. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja melalui penggunaan media sosial. Dengan memahami hubungan antara jejak digital dan kesehatan mental, diharapkan dapat ditemukan strategi efektif untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat penggunaan media sosial. Edukasi tentang bijak dalam menggunakan media sosial serta dukungan keluarga dan lingkungan sekitar sangat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital ini.

Kata kunci: Pengaruh Media Sosial, Kesehatan Mental Remaja, Jejak Digital, Penggunaan yang Bijak, Dampak Positif dan Negatif

1. Pendahuluan

Dalam beberapa dekade terakhir, pertumbuhan pesat dalam teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Penggunaan media sosial yang semakin meningkat adalah fenomena yang menonjol yang telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja. Studi menunjukkan bahwa

penggunaan situs jejaring sosial yang sering dapat berhubungan dengan fungsi psikologis yang buruk pada anak-anak dan remaja[1] Selain itu, jejaring sosial online juga memiliki potensi dampak signifikan pada kesehatan mental penggunanya[2].

Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga menimbulkan kekhawatiran tentang efeknya terhadap kesehatan mental remaja. Remaja, sebagai kelompok

usia yang rentan, dapat mengalami berbagai masalah psikologis karena terpapar konten, tekanan sosial, dan kecanduan media sosial. Jejak digital yang ditinggalkan oleh remaja di media sosial adalah salah satu elemen yang menarik perhatian. Jejak digital ini dapat berdampak pada persepsi diri dan kesehatan mereka. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa penggunaan platform media sosial seperti Facebook dapat memprediksi penurunan kesejahteraan subjektif pada orang dewasa muda[3]. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak negatif media sosial tidak terbatas pada remaja saja, tetapi juga dapat mempengaruhi kelompok usia yang lebih tua. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja, dengan penekanan khusus pada bagaimana jejak digital memengaruhi jiwa remaja. Selain itu, penelitian ini akan menyelidiki faktor-faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan efek tersebut, serta memberikan rekomendasi tentang cara remaja dapat menggunakan media sosial dengan cara yang lebih aman dan sehat.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan data yang bersumber dari artikel jurnal akademis yang relevan dan terpercaya. Proses penelitian dimulai dengan kajian pustaka sistematis, di mana peneliti mencari dan mengumpulkan artikel-artikel dari database akademis seperti PubMed, Google Scholar, dan Scopus. Setelah data terkumpul, analisis konten diterapkan untuk menilai informasi yang diperoleh dari artikel-artikel jurnal tersebut. Peneliti menganalisis artikel untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, seperti efek positif dan efek negatif dari jejak digital, serta perubahan dalam perilaku dan perasaan remaja akibat interaksi online. Analisis tematik kemudian digunakan untuk mengorganisir temuan menjadi kategori-kategori yang lebih luas, mengungkap pola-pola utama dan menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang pengaruh media sosial. Selanjutnya, data dari berbagai sumber jurnal disintesis untuk membangun gambaran komprehensif mengenai topik penelitian. Peneliti membandingkan temuan dari berbagai studi untuk menemukan konsistensi serta perbedaan dan memastikan bahwa kesimpulan yang diambil valid dan dapat diterima secara umum. Proses ini diperkuat dengan triangulasi data, yaitu membandingkan hasil dari berbagai sumber untuk meningkatkan keakuratan dan keandalan temuan. Selain itu, evaluasi kritis terhadap metodologi dan hasil studi juga dilakukan untuk menilai kekuatan dan kelemahan penelitian yang dikaji. Studi literatur dapat ditempuh dengan jalan mengumpulkan referensi yang terdiri beberapa penelitian terdahulu yang kemudian dikompilasi untuk menarik kesimpulan. Hasil kompilasi dari beberapa penelitian terdahulu digunakan untuk menyimpulkan. Dengan menggunakan metode ini, peneliti bertujuan untuk

memahami bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya bagaimana jejak digital berdampak pada jiwa remaja. Selain itu, penelitian ini akan menyelidiki faktor-faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan efek tersebut, serta memberikan rekomendasi tentang cara remaja dapat menggunakan media sosial dengan cara yang lebih aman dan sehat.

2.1. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur, yang melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber jurnal akademik yang relevan dengan topik penelitian. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan-temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, dengan stres pada jejak digital.

Identifikasi Sumber Data: Sumber jurnal dipilih berdasarkan relevansi, kualitas, dan kredibilitas. Jurnal yang dipilih harus memuat studi yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, dampaknya terhadap kesehatan mental, dan jejak digital. Sumber data akan mencakup artikel-artikel yang diterbitkan di jurnal peer-reviewed, buku akademik, dan laporan penelitian yang relevan.

Teknik Pengumpulan Data: Melakukan pencarian di database akademik seperti Google Scholar, PubMed, Scopus, atau database perpustakaan universitas untuk menemukan jurnal yang relevan dengan topik penelitian.

Analisis Data: Data dari jurnal yang relevan akan dikelompokkan dan diorganisasi berdasarkan tema atau topik utama, seperti dampak media sosial, jejak digital, dan mekanisme koping remaja. Temuan dari berbagai jurnal akan disintesis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Proses sintesis melibatkan identifikasi pola, perbedaan, dan kesamaan dalam temuan studi-studi tersebut. Setiap jurnal akan dianalisis secara kritis untuk menilai kualitas metodologi penelitian dan relevansi hasilnya terhadap topik penelitian. Ini termasuk mengevaluasi potensi bias, keterbatasan, dan kontribusi penelitian tersebut terhadap pemahaman yang lebih baik mengenai topik.

2.2 Tujuan Penelitian dan Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja. Fokus utama adalah pada dampak dari jejak digital yang ditinggalkan oleh remaja di media sosial, termasuk aspek-aspek positif dan negatifnya.

Penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti stress, kecemasan, dan depresi. Jejak digital (seperti cyberbullying, komentar) diperkirakan akan memperburuk kondisi psikologis ini.

Ada variasi dalam dampak media sosial terhadap kesehatan mental yang dipengaruhi oleh faktor seperti frekuensi penggunaan, jenis konten yang diakses, dan kualitas interaksi di platform media sosial.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Studi literatur

Author	Judul	Hasil
Milton Anguyo, Joel Masete, Magdalen Akia, dan Henry Drasiku.	The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health	Media sosial punya 2 sisi: positif (meningkatkan kesadaran kesehatan mental, komunitas support) dan (cyberbullying, citra tubuh, FOMO, kecanduan).
Betul Keles, Mary Leamy, Gemma Trainor, Trevor Murrells, dan Annmarie Grealish	A Study Protocol: The Role of Relational Orientation in the Relationship Between Social Media Use and Mental Health in Adolescents	Penggunaan media sosial memiliki dampak yang berbeda pada kesehatan mental remaja, tergantung pada orientasi relasional mereka.
Kelly, Yvonne Zilanawala, Afshin Booker, Cara Sacker, Amanda	Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study	Remaja perempuan yang banyak menggunakan media sosial berisiko lebih tinggi mengalami depresi. Gejala depresi.
Sara Mota Borges Bottino, Cássio M. C. Bottino, Caroline Gomez Regina, Aline Villa Lobo Correia, Wagner Silva Ribeiro	Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review	Cyberbullying memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental remaja.
Caroline E. Sagrera, Johnette Magner, Jazzlynn Temple, Robert Lawrence, Timothy J. Magner, Victor J. Avila-Quintero, Pamela McPherson, Laura Lane Alderman, Mohammad Alfrad Nobel Bhuiyan, James C. Patterson II, dan Kevin S. Mumane	Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community	Remaja dengan citra tubuh di media sosial lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan.
Graduate Theses A Capstone Projects Graduate Theses O Capstone Projects O et al	Cornerstone: A Collection of Scholarly Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota and Creative Works for	Program edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak dapat meningkatkan self-esteem pada remaja.

Author	Judul	Hasil
Schønning V Hjetland G Aarø L et al	Minnesota The Impact of Social Media on Teenage Females Self-Esteem The Impact of Social Media on Teenage Females Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review	Remaja menggunakan media sosial untuk mencari dukungan dan mengatasi kesehatan mental.

Pada Tabel 1 studi yang dilakukan oleh Milton Anguyo, Joel Masete, Magdalen Akia, dan Henry Drasiku mengungkap bahwa media sosial memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja serta menciptakan komunitas dukungan yang membantu mereka dalam menghadapi tantangan emosional. Di sisi lain, media sosial juga menjadi arena bagi fenomena negatif seperti cyberbullying, masalah citra tubuh, perasaan kehilangan yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk berpartisipasi (FOMO), dan kecanduan yang berpotensi merusak kesejahteraan mental. Penemuan ini menekankan pentingnya memahami kedua aspek ini untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat bagi remaja.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Betul Keles dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja tidaklah sama bagi setiap individu. Studi ini menyoroti pentingnya orientasi relasional, yaitu cara remaja membangun dan memelihara hubungan sosial melalui media sosial. Mereka yang memiliki orientasi relasional yang lebih baik cenderung memiliki pengalaman positif yang lebih besar dari media sosial, sedangkan mereka dengan orientasi relasional yang lemah lebih mungkin mengalami dampak negatif. Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang sehat dapat memitigasi efek buruk dari penggunaan media sosial. Studi dari Kelly et al. berfokus pada penggunaan media sosial di kalangan remaja perempuan dan menemukan bahwa mereka yang menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial berisiko lebih tinggi mengalami gejala depresi. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja perempuan, yang mungkin lebih terpengaruh oleh faktor-faktor seperti tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis.

Dalam tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Sara Mota Borges Bottino dan timnya, ditemukan bahwa cyberbullying memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Cyberbullying dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan bahkan pikiran untuk melakukan bunuh diri. Penelitian ini menekankan perlunya intervensi yang lebih baik dan dukungan untuk korban cyberbullying serta edukasi kepada remaja

tentang penggunaan media sosial yang aman dan bertanggung jawab.

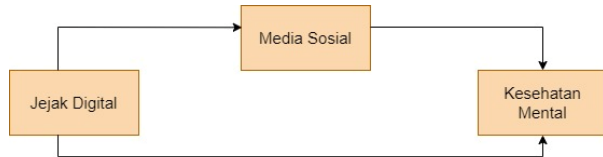
Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Caroline E. Sagrera dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa remaja yang terpapar citra tubuh negatif di media sosial lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan. Media sosial sering kali menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat memengaruhi persepsi diri remaja dan menciptakan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Hasil ini menekankan pentingnya pemahaman akan dampak citra tubuh di media sosial dan perlunya program pendidikan yang membahas masalah ini.

Studi mengenai dampak media sosial terhadap harga diri remaja, yang dilakukan oleh beberapa peneliti di Graduate Theses dan Capstone Projects, menunjukkan bahwa program edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak dapat meningkatkan harga diri remaja. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara media sosial dapat memengaruhi perasaan diri mereka, remaja dapat belajar untuk menggunakan platform digital dengan lebih sehat dan positif, yang pada akhirnya berdampak baik terhadap harga diri mereka.

Akhirnya, tinjauan yang dilakukan oleh Schønning dan timnya mengidentifikasi bahwa remaja sering menggunakan media sosial sebagai sumber dukungan untuk kesehatan mental mereka. Media sosial bisa menjadi alat yang efektif bagi remaja untuk mengatasi tantangan emosional dan menemukan dukungan dari teman sebaya. Namun, penting untuk memastikan bahwa penggunaan media sosial tidak menjadi pengganti dukungan sosial yang lebih substansial dan mendalam dari interaksi langsung.

Secara keseluruhan, hasil studi-studi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat maupun dampak negatif bagi kesehatan mental remaja. Penting untuk mendorong penggunaan media sosial yang bijak dan menyediakan dukungan yang tepat untuk membantu remaja menavigasi tantangan yang mereka hadapi di dunia digital. Program pendidikan dan intervensi berbasis komunitas dapat memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi perkembangan mental remaja.

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja memberikan pemahaman mendalam tentang beragam faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Salah satu penelitian yang sangat relevan, (Milton Anguyo et al) menyoroti bahwa media sosial memiliki dua sisi yang berbeda: positif dan negatif. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja dan menyediakan dukungan komunitas yang penting. Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat membawa dampak negatif seperti cyberbullying, tekanan citra tubuh, "*Fear of Missing Out*" (*FOMO*), dan bahkan kecanduan.[4]



Gambar 1. Pengaruh Hubungan

Seperti yang terlihat pada Gambar 1 jejak digital, media sosial, dan kesehatan mental merupakan tiga elemen yang saling terkait dan memiliki pengaruh kompleks terhadap satu sama lain. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi platform positif untuk menjalin koneksi, mendapatkan informasi, dan mengekspresikan diri. Jejak digital yang dihasilkan dari interaksi ini dapat membantu meningkatkan rasa belonging dan mendukung komunitas online. Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat memicu dampak negatif pada kesehatan mental. Perbandingan sosial, cyberbullying, dan paparan konten negatif dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya.

Jejak Digital menjadi elemen pertama dalam diagram ini. Istilah ini merujuk pada semua data dan informasi yang dihasilkan oleh pengguna saat mereka berinteraksi di platform digital. Jejak digital mencakup semua bentuk aktivitas online, seperti postingan, komentar, dan interaksi dengan konten lainnya. Jejak digital ini dapat berfungsi sebagai cermin bagi pengguna, menciptakan identitas online yang dapat mempengaruhi cara orang lain memandang dan berinteraksi dengan mereka. Dalam konteks remaja, jejak digital dapat membentuk pengalaman sosial mereka dan memengaruhi rasa percaya diri serta harga diri. Misalnya, jika seorang remaja menerima banyak komentar positif, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka, sementara sebaliknya, komentar negatif dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kecemasan.

Media Sosial sebagai komponen kedua dalam diagram ini berfungsi sebagai platform yang menghubungkan jejak digital dengan kesehatan mental. Media sosial memberikan sarana bagi individu untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan membangun komunitas. Dalam konteks positif, media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk menjalin koneksi dan mendapatkan dukungan sosial. Komunitas online dapat memberikan rasa belonging yang kuat dan kesempatan untuk berbagi cerita dan pengalaman. Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber stres dan tekanan, terutama ketika remaja terlibat dalam perbandingan sosial atau menjadi korban cyberbullying. Platform-platform ini sering kali memuat konten yang tidak realistis dan membandingkan penampilan fisik serta kehidupan pribadi dengan orang lain, yang dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Kesehatan Mental, sebagai elemen ketiga, merupakan hasil dari interaksi antara jejak digital dan media sosial. Kesehatan mental mencakup kondisi emosional dan psikologis individu, yang dapat dipengaruhi oleh

berbagai faktor, termasuk pengalaman di media sosial dan jejak digital yang mereka miliki. Remaja yang aktif di media sosial dengan dukungan sosial yang positif cenderung mengalami kesehatan mental yang lebih baik. Namun, sebaliknya, remaja yang menghadapi cyberbullying, perbandingan sosial, atau konten negatif dapat lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Diagram ini menunjukkan bahwa ada hubungan timbal balik; jejak digital yang positif dapat memperkuat pengalaman positif di media sosial, sementara jejak digital yang negatif dapat mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan mental.

Dengan merujuk pada diagram ini, kita dapat lebih memahami kompleksitas hubungan antara penggunaan media sosial, jejak digital yang dihasilkan, dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Kelly et al). menemukan bahwa remaja perempuan yang intensif menggunakan media sosial memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi. Gejala depresi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tekanan untuk selalu tampil sempurna dan mendapatkan validasi dari orang lain melalui media sosial[5]. Selain itu, studi tentang cyberbullying yang dilakukan oleh (Sara Mota Borges Bottino et al). menunjukkan bahwa tindakan cyberbullying memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental remaja, menyebabkan stres yang dapat berujung pada depresi dan kecemasan.[6]

Tak ketinggalan, penelitian juga menyoroti pentingnya citra tubuh dalam media sosial. Sebuah studi yang dilakukan oleh (Caroline E. Sagrera et al). menemukan bahwa remaja yang merasa tidak puas dengan citra tubuhnya yang dipengaruhi oleh media sosial lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan untuk memiliki penampilan yang sesuai dengan standar yang dipromosikan di media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja.[7]

Selain itu, penelitian yang mengusulkan program edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak, seperti yang diulas (Graduate Theses A et al). menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang cara menggunakan media sosial secara positif dapat berdampak positif pada peningkatan self-esteem[8]. Edukasi ini penting untuk membantu remaja mengembangkan hubungan yang sehat dengan media sosial dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap dampaknya terhadap kesehatan mental.

Studi yang dilakukan oleh Schønning et al. [9] menunjukkan bahwa remaja sering menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari dukungan emosional dan mengatasi stres dalam kehidupan mereka. Hal ini menegaskan bahwa media sosial juga dapat berperan sebagai alat yang positif dalam mendukung kesehatan mental remaja, asalkan digunakan dengan bijak dan dalam batas yang sehat. Dengan demikian,

hasil dari studi literatur ini menegaskan kompleksitas hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, serta menyoroti perlunya pendekatan yang holistik dalam mengelola dampak media sosial pada kesehatan mental generasi muda.

4. Kesimpulan

Studi literatur ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensi. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja, membawa serta berbagai dampak positif maupun negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak negatif ini meliputi tekanan untuk mempresentasikan diri secara sempurna di platform digital, kebutuhan akan validasi eksternal melalui likes dan komentar, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang sering kali menampilkan versi 'ideal' dari kehidupan mereka. Fenomena seperti "Fear of Missing Out" (FOMO) juga berperan dalam meningkatkan kecemasan dan stres di kalangan remaja pengguna media sosial. Selain itu, cyberbullying muncul sebagai ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Pelecehan online dapat berdampak mendalam pada harga diri, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional remaja. Paparan terhadap konten negatif atau tidak pantas juga dapat mempengaruhi perkembangan psikologis remaja, membentuk persepsi dan sikap mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitar. Jejak digital yang ditinggalkan remaja di media sosial memainkan peran penting dalam membentuk identitas online mereka. Cara remaja mempresentasikan diri di platform digital dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka secara signifikan. Konten yang dibagikan, interaksi yang dilakukan, dan umpan balik yang diterima semuanya berkontribusi terhadap pembentukan identitas digital yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental. Aspek citra tubuh juga menjadi perhatian khusus dalam konteks penggunaan media sosial oleh remaja. Paparan terus-menerus terhadap gambar tubuh yang diidealkan dan sering kali dimanipulasi dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh sendiri, yang pada gilirannya dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko gangguan makan serta depresi, terutama di kalangan remaja perempuan. Namun, penting untuk digarisbawahi bahwa media sosial juga memiliki potensi positif yang signifikan bagi kesehatan mental remaja. Platform ini dapat menjadi sarana untuk meningkatkan keterhubungan sosial, memberikan dukungan emosional, dan menyediakan wadah untuk ekspresi diri. Banyak remaja memanfaatkan media sosial untuk membangun komunitas, berbagi pengalaman, dan mendapatkan

dukungan dari teman sebaya, terutama dalam situasi yang sulit. Media sosial juga dapat menjadi sumber informasi dan edukasi yang berharga, memungkinkan remaja untuk memperluas wawasan mereka dan terlibat dalam isu-isu sosial yang lebih luas. Studi ini juga mengungkapkan pentingnya strategi intervensi dan pencegahan yang komprehensif untuk mengatasi dampak negatif media sosial pada kesehatan mental remaja. Edukasi tentang literasi digital dan penggunaan media sosial yang bijak terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang potensi risiko dan cara memitigasinya. Program-program yang mengajarkan keterampilan berpikir kritis terhadap konten media sosial, manajemen waktu online, dan strategi coping yang sehat sangat diperlukan. Peran orang tua dan pendidik dalam membimbing penggunaan media sosial remaja tidak dapat diabaikan. Keterlibatan aktif orang tua dalam memantau dan mendiskusikan aktivitas online anak-anak mereka dapat membantu menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan mendukung. Sekolah dan institusi pendidikan juga perlu mengembangkan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Lebih lanjut, penelitian ini menyoroti perlunya pengembangan intervensi psikologis berbasis bukti yang dirancang khusus untuk mengatasi masalah kesehatan mental terkait media sosial. Pendekatan terapeutik yang menggabungkan pemahaman tentang dinamika media sosial dengan teknik-teknik psikoterapi tradisional dapat menjadi alat yang efektif dalam menangani masalah kesehatan mental remaja di era digital. Meskipun demikian, studi ini juga mengakui bahwa masih ada kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut, terutama studi longitudinal yang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dampak jangka panjang penggunaan media sosial terhadap perkembangan psikologis remaja. Investigasi lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi perbedaan individual dalam respon terhadap penggunaan media sosial, serta faktor-faktor pelindung yang dapat meningkatkan ketahanan remaja terhadap dampak negatif media sosial. Kesimpulannya, hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja sangatlah kompleks dan dinamis. Sementara media sosial menawarkan banyak manfaat potensial, penggunaannya juga membawa risiko yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Pendekatan seimbang yang menggabungkan edukasi, dukungan, dan kebijakan yang tepat diperlukan untuk memastikan bahwa remaja dapat memanfaatkan aspek positif media sosial sambil meminimalkan dampak negatifnya.

Implikasi dari temuan ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak - termasuk orang tua, pendidik, profesional kesehatan mental, pembuat kebijakan, dan pengembang platform media sosial - dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan mendukung bagi perkembangan remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika ini, kita dapat berharap untuk mengoptimalkan potensi media sosial sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan positif remaja di era digital ini.

Daftar Rujukan

- [1] H. Sampasa-Kanyinga and R. Lewis, "Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents," *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, vol. 18, pp. 380–385, Jul. 2015, doi: 10.1089/cyber.2015.0055.
- [2] I. Pantic, "Online Social Networking and Mental Health," *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, vol. 17, Jul. 2014, doi: 10.1089/cyber.2014.0070.
- [3] E. Kross *et al.*, "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults," *PLoS One*, vol. 8, no. 8, Aug. 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0069841.
- [4] M. Anguyo, J. Masete, M. Akia, and H. Drasiku, "The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health," in *Mental Health of Children and Adolescents in the 21st Century [Working Title]*, IntechOpen, 2023. doi: 10.5772/intechopen.1003060.
- [5] Y. Kelly, A. Zilanawala, C. Booker, and A. Sacker, "Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study," *EclinicalMedicine*, vol. 6, pp. 59–68, Dec. 2018, doi: 10.1016/j.eclim.2018.12.005.
- [6] S. M. B. Bottino, C. M. C. Bottino, C. G. Regina, A. V. L. Correia, and W. S. Ribeiro, "Cyberbullying e saúde mental dos adolescentes: Revisão sistemática," 2015, *Fundacao Oswaldo Cruz*. doi: 10.1590/0102-311X00036114.
- [7] C. E. Sagrera *et al.*, "Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community," *Front Psychiatry*, vol. 13, Nov. 2022, doi: 10.3389/fpsy.2022.1001336.
- [8] A. Graduate Theses, O. Capstone Projects Graduate Theses, O. Capstone Projects, and A. C. Perkovich, "Cornerstone: A Collection of Scholarly Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota and Creative Works for Minnesota The Impact of Social Media on Teenage Females Self-Esteem The Impact of Social Media on Teenage Females Self-Esteem," 2021. [Online]. Available: <https://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds>
- [9] V. Schønning, G. J. Hjetland, L. E. Aarø, and J. C. Skogen, "Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review," Aug. 14, 2020, *Frontiers Media S.A.* doi: 10.3389/fpsyg.2020.01949.
- [10] J. Nesi, "The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities," *N C Med J*, vol. 81, pp. 116–121, Jul. 2020, doi: 10.18043/ncm.81.2.116.