

Teknologi dalam Pandangan Psikologi: Menjelajahi Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Masyarakat

Ade Hidayat¹, Muntaha Nour²

^{1,2}Universitas Islam "45" (UNISMA), Bekasi, Indonesia

E-mail: adehidayatwork@gmail.com¹, abinourmuntaha@gmail.com²

Article History:

Received: 23 Desember 2025

Revised: 10 Januari 2026

Accepted: 15 Januari 2026

Keywords: *Media Sosial, Dampak, Kesehatan mental*

Abstract: Penelitian ini mengkaji dampak kompleks media sosial terhadap kesehatan mental di era digital, menggunakan pendekatan kualitatif dengan model studi pustaka. Data dikumpulkan dari jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan laporan penelitian kredibel, kemudian dianalisis secara sistematis untuk mensintesis temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknologi, khususnya media sosial, telah menciptakan paradigma baru dalam psikologi, memunculkan bidang psikologi siber yang menelaah identitas digital, komunikasi daring, dan perilaku adiktif. Media sosial menawarkan manfaat positif seperti peningkatan koneksi, dukungan sosial melalui komunitas daring, serta edukasi dan pengurangan stigma kesehatan mental. Namun, media sosial juga membawa dampak negatif signifikan, meliputi perbandingan sosial yang memicu citra diri negatif, Fear of Missing Out (FoMO), potensi kecanduan, cyberbullying, serta pengaruh durasi, frekuensi, dan jenis konten yang dikonsumsi. Dalam konteks Indonesia, dampak ini diperparah oleh tekanan citra diri yang sempurna, paparan konten tidak realistik, cyberbullying (dialami 45% remaja), kurangnya literasi digital, kualitas tidur yang buruk, polarisasi sosial, penyebaran hoaks, dan ketergantungan digital (rata-rata 3-4 jam penggunaan per hari). Penelitian ini mengidentifikasi kesenjangan studi di Indonesia dan merekomendasikan pendidikan literasi digital, kampanye kesadaran publik, peran aktif orang tua, promosi penggunaan media sosial yang bermakna, dukungan psikologis terintegrasi, dan tanggung jawab platform media sosial untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara fundamental. Dari komunikasi hingga pekerjaan, edukasi hingga hiburan, hampir tidak ada aspek kehidupan yang luput dari sentuhan revolusi digital. Di antara berbagai inovasi teknologi,

media sosial muncul sebagai fenomena yang paling mendominasi, meresap ke dalam sendi-sendi masyarakat dan mengubah cara individu berinteraksi, berjejaring, dan mengidentifikasi diri. Platform seperti Facebook, Instagram, TikTok, dan X tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga arena ekspresi diri, sumber informasi, dan, bagi sebagian besar, cerminan identitas digital. Aksesibilitasnya yang universal, ditambah dengan kemampuannya menghubungkan miliaran orang di seluruh dunia, menjadikan media sosial sebagai kekuatan sosial yang tak terbantahkan, yang dampak-dampaknya masih terus bergulir dan dieksplorasi (Zai & Zebua, 2024).

Seiring dengan penetrasi media sosial yang semakin mendalam, bidang psikologi mulai menaruh perhatian serius terhadap implikasi fenomena ini terhadap kesehatan mental. Secara historis, psikologi telah beradaptasi dengan perubahan sosial dan lingkungan untuk memahami kondisi manusia. Dari revolusi industri hingga perang dunia, setiap era membawa tantangan psikologis yang unik. Kini, di era digital, muncul pertanyaan krusial: bagaimana media sosial memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku individu? Apakah ia merupakan alat pemberdayaan yang meningkatkan koneksi dan dukungan sosial, ataukah sebaliknya, merupakan pemicu kecemasan, depresi, dan isolasi? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi pusat perhatian, mengingat data menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan media sosial di seluruh kelompok usia, termasuk remaja dan dewasa muda yang secara psikologis masih rentan (Pew Research Center, 2023).

Hubungan antara teknologi, media sosial, dan kesehatan mental adalah isu multidimensional yang kompleks dan sarat nuansa. Di satu sisi, ada argumen kuat yang menyoroti potensi manfaat positif media sosial. Platform ini dapat menjadi sarana penting untuk menjaga koneksi sosial, terutama bagi individu yang tinggal jauh dari keluarga dan teman, atau mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas. Media sosial juga memfasilitasi pembentukan komunitas berdasarkan minat atau pengalaman bersama, yang dapat memberikan dukungan sosial, validasi, dan rasa memiliki, khususnya bagi kelompok minoritas atau individu dengan kondisi kesehatan tertentu yang mungkin kesulitan menemukan dukungan di dunia nyata (Rachmawati & Nurhamida, 2018). Selain itu, media sosial telah terbukti menjadi alat yang ampuh untuk meningkatkan kesadaran akan isu-isu kesehatan mental, mengurangi stigma, dan menyediakan akses ke sumber daya serta informasi yang relevan, bahkan mendorong individu untuk mencari bantuan profesional. Kampanye kesehatan mental yang sukses seringkali memanfaatkan jangkauan global media sosial untuk menyebarkan pesan positif dan edukatif.

Namun, di sisi lain, bukti yang berkembang pesat juga menyoroti potensi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Salah satu kekhawatiran utama adalah fenomena perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*), di mana individu cenderung membandingkan diri mereka dengan versi ideal atau terkuras dari kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Hal ini dapat memicu perasaan tidak memadai, rendah diri, iri hati, dan kecemasan, terutama ketika pengguna tidak menyadari bahwa apa yang mereka lihat seringkali tidak mencerminkan realitas. Selain itu, ketakutan akan ketinggalan (*fear of missing out/FOMO*) adalah fenomena psikologis yang semakin umum di era media sosial, di mana individu merasa gelisah atau cemas jika mereka tidak terhubung secara terus-menerus dan khawatir akan melewatkannya pengalaman atau interaksi sosial penting. *FOMO* telah dikaitkan dengan peningkatan penggunaan media sosial, kualitas tidur yang buruk, dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Murniasih, 2023).

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan kecanduan media sosial, sebuah kondisi yang ditandai oleh dorongan kompulsif untuk menggunakan media sosial meskipun ada konsekuensi negatif. Individu yang mengalami kecanduan media sosial mungkin

menunjukkan gejala seperti intoleransi, serta gejala penarikan diri. Lebih lanjut, *cyberbullying* juga menjadi masalah serius yang diperparah oleh media sosial, di mana individu menjadi sasaran perilaku agresif, mengancam, atau memalukan secara online. Dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental korban bisa sangat parah, meliputi depresi, kecemasan, penurunan harga diri, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Sukma et al., 2021).

Durasi penggunaan media sosial, frekuensi, dan konten yang dikonsumsi juga memainkan peran krusial dalam menentukan dampaknya. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang pasif (hanya mengamati postingan orang lain tanpa berinteraksi) seringkali lebih merugikan daripada penggunaan aktif (berinteraksi, membuat postingan) karena cenderung memicu perbandingan sosial (Sirajuddin, 2023). Faktor individual seperti kerentanan psikologis yang sudah ada sebelumnya, harga diri, dan dukungan sosial di dunia nyata juga memoderasi hubungan ini, menunjukkan bahwa tidak semua individu akan mengalami dampak yang sama dari penggunaan media sosial.

Di Indonesia, penetrasi internet dan penggunaan media sosial telah mencapai angka yang sangat tinggi. Data terbaru menunjukkan bahwa mayoritas penduduk Indonesia adalah pengguna internet aktif, dengan media sosial menjadi salah satu aktivitas daring yang paling sering dilakukan (APJII, 2024). Namun, di balik angka-angka yang mengesankan ini, tersimpan berbagai permasalahan konkret terkait kesehatan mental yang semakin mengemuka.

Salah satu permasalahan yang paling mencolok adalah peningkatan kasus kecemasan dan depresi di kalangan remaja dan dewasa muda. Meskipun sulit untuk mengklaim bahwa media sosial adalah satu-satunya penyebab, banyak penelitian korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan. Sebagai contoh, remaja seringkali merasa tertekan untuk menampilkan citra diri yang "sempurna" di media sosial, menciptakan siklus validasi diri yang bergantung pada "*likes*" dan komentar. Tekanan ini, ditambah dengan paparan terhadap konten yang tidak realistik dan *cyberbullying*, dapat memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada atau memicu munculnya gejala baru (Cahya et al., 2023). Fenomena ini diperparah oleh kurangnya literasi digital dan pemahaman tentang dinamika media sosial di kalangan pengguna muda. Mereka mungkin belum memiliki kapasitas kognitif dan emosional yang matang untuk menyaring informasi, mengelola perbandingan sosial, atau menghadapi kritik dan tekanan daring.

Selain itu, masalah kualitas tidur yang buruk juga sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama menjelang tidur. Paparan cahaya biru dari layar perangkat dapat mengganggu produksi melatonin, hormon tidur, sementara konten yang menarik atau memicu emosi dapat membuat pikiran tetap aktif, menyebabkan kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Kurang tidur kronis pada gilirannya memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap suasana hati, konsentrasi, dan fungsi kognitif, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Maulinda et al., 2025).

Polarisasi sosial dan penyebarluasan informasi palsu (hoaks) juga menjadi masalah krusial yang diperburuk oleh media sosial, dengan implikasi tidak langsung terhadap kesehatan mental masyarakat. Algoritma media sosial cenderung menciptakan "gelembung filter" (*filter bubbles*) dan "gema ruang" (*echo chambers*), di mana individu hanya terpapar pada informasi dan pandangan yang sejalan dengan keyakinan mereka sendiri. Hal ini dapat memperkuat bias konfirmasi, mengurangi empati terhadap pandangan berbeda, dan memicu konflik daring. Paparan terus-menerus terhadap hoaks, teori konspirasi, atau berita yang memicu kemarahan juga dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan terhadap institusi atau sesama individu, merusak kohesi sosial dan menciptakan lingkungan mental yang tidak sehat (Manuputty, 2025).

Lebih jauh lagi, di tengah maraknya tren "*digital detox*" atau puasa digital, banyak individu masih kesulitan untuk membatasi penggunaan media sosial mereka. Hal ini menunjukkan adanya pola perilaku yang kompulsif, di mana meskipun mereka menyadari dampak negatifnya, mereka merasa tidak mampu melepaskan diri dari daya tarik media sosial. Ketergantungan ini tidak hanya mengganggu produktivitas dan kualitas hidup, tetapi juga mencerminkan adanya masalah regulasi diri dan *coping mechanism* yang belum efektif (Ramadhan et al., 2024).

Permasalahan dampak media sosial terhadap kesehatan mental masyarakat ini sangat menarik untuk diteliti karena beberapa alasan fundamental yang mendesak. Pertama, relevansi kontemporer dan urgensi sosial. Media sosial bukanlah tren sesaat; ia telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern. Mengingat penetrasinya yang luas dan dampaknya yang masif, memahami bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental adalah keharusan sosial. Temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan krusial bagi individu, keluarga, pendidik, pembuat kebijakan, dan penyedia layanan kesehatan mental untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Fenomena ini bersifat dinamis, terus berkembang seiring dengan inovasi teknologi dan perubahan perilaku pengguna, sehingga penelitian berkelanjutan sangat dibutuhkan.

Kedua, kompleksitas dan multidimensionalitas isu. Hubungan antara media sosial dan kesehatan mental tidaklah linier, melainkan merupakan jalinan kompleks dari berbagai faktor psikologis, sosial, dan teknologi. Penelitian ini akan memungkinkan eksplorasi nuansa-nuansa tersebut, mengidentifikasi mediator dan moderator yang mungkin berperan, serta memahami bagaimana faktor-faktor individu (misalnya, kepribadian, kerentanan psikologis, dukungan sosial di dunia nyata) berinteraksi dengan pola penggunaan media sosial untuk menghasilkan hasil kesehatan mental yang berbeda. Pendekatan holistik ini akan memberikan pemahaman yang lebih kaya dan komprehensif daripada melihatnya sebagai hubungan sebab-akibat sederhana.

Ketiga, implikasi praktis untuk intervensi dan kebijakan. Dengan memahami mekanisme di balik dampak media sosial, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi yang lebih bertarget. Misalnya, jika ditemukan bahwa perbandingan sosial adalah pemicu utama kecemasan, intervensi dapat fokus pada pengembangan literasi media untuk mengajarkan pengguna cara mengelola perbandingan sosial. Jika *FOMO* adalah masalah utama, intervensi dapat berfokus pada teknik relaksasi atau pembentukan koneksi sosial yang lebih autentik di dunia nyata. Selain itu, temuan penelitian dapat menginformasikan perumusan kebijakan publik, seperti regulasi platform media sosial untuk melindungi pengguna yang rentan, kampanye kesadaran publik, atau integrasi pendidikan literasi digital dan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah.

Keempat, kesenjangan penelitian di konteks lokal. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan di negara-negara Barat, konteks budaya dan sosial di Indonesia mungkin memiliki kekhasan yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan media sosial dan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan mental mereka. Nilai-nilai komunal, norma sosial, dan tingkat literasi digital yang berbeda dapat memengaruhi manifestasi dan penanganan masalah kesehatan mental terkait media sosial. Oleh karena itu, penelitian yang berfokus pada konteks Indonesia sangat penting untuk menghasilkan temuan yang relevan dan dapat diterapkan secara lokal.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademis tetapi juga memiliki potensi dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat di era digital. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan mendukung kesehatan mental bagi semua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan mengadopsi pendekatan kualitatif dengan model studi pustaka, untuk menggali pemahaman mendalam mengenai fenomena kompleks dampak media sosial terhadap kesehatan mental, sebagaimana diuraikan dalam pendahuluan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan keleluasan bagi peneliti untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, dan persepsi individu dalam konteks sosial mereka, berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran dan generalisasi statistik (Creswell & Creswell, 2018). Dalam konteks ini, penelitian kualitatif memungkinkan eksplorasi narasi, sudut pandang, dan interpretasi yang beragam mengenai bagaimana teknologi dan media sosial memengaruhi kondisi psikologis masyarakat.

Model studi pustaka secara spesifik akan digunakan sebagai metode pengumpulan data utama, yang berarti penelitian akan dilakukan dengan menelusuri, mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis data yang berasal dari berbagai sumber tertulis yang relevan. Studi pustaka sangat cocok untuk topik yang membutuhkan tinjauan komprehensif terhadap literatur yang sudah ada, khususnya ketika ingin mengidentifikasi tren, kesenjangan penelitian, atau membangun argumen teoretis dari berbagai perspektif yang telah dipublikasikan (Sugiyono, 2018).

Sumber data utama dalam penelitian ini berasal dari literatur ilmiah dan akademis yang relevan dengan topik "Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Masyarakat". Sumber-sumber ini mencakup jurnal ilmiah internasional dan nasional yang telah melalui proses *peer-review* dari bidang psikologi, teknologi dan komunikasi, kesehatan masyarakat, serta sosiologi. Selain itu, buku dan bab buku yang ditulis oleh ahli di bidang psikologi digital, sosiologi internet, dan kesehatan mental akan menjadi sumber penting untuk kerangka konseptual dan teoretis. Prosiding konferensi ilmiah, laporan penelitian dari lembaga tepercaya seperti *World Health Organization* atau *Pew Research Center*, serta tesis dan disertasi juga akan digunakan untuk mendapatkan data statistik, tren demografi, dan temuan penelitian yang spesifik. Kriteria utama dalam pemilihan sumber data adalah relevansi topik dan kredibilitas sumber, dengan penekanan pada penelitian terbaru untuk memastikan informasi yang disintesis mencerminkan perkembangan terkini, tanpa mengabaikan karya-karya klasik atau fundamental yang membentuk dasar teori.

Proses pengolahan data dalam penelitian studi pustaka ini akan melibatkan beberapa tahapan sistematis. Tahap awal adalah pengumpulan data, yaitu mengidentifikasi dan memperoleh literatur yang relevan dari basis data akademik seperti Google Scholar, Portal Garuda, dan SINTA, menggunakan kata kunci yang relevan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Setelah literatur terkumpul, tahap reduksi data dilakukan dengan membaca judul, abstrak, dan pendahuluan untuk menyeleksi artikel yang relevan, serta membuat catatan dan menyoroti bagian penting yang berkaitan dengan dampak positif, dampak negatif, faktor pendorong, serta temuan terkait masalah konkret di masyarakat seperti yang disinggung dalam pendahuluan. Informasi yang telah direduksi kemudian akan disajikan dalam bentuk yang sistematis untuk membantu mengidentifikasi pola, kesamaan, perbedaan, dan tren yang muncul dari berbagai sumber.

Tahap inti adalah verifikasi/analisis data, di mana peneliti akan menganalisis secara kritis setiap sumber data, mencari keterkaitan antar konsep, mengidentifikasi argumen utama, dan membandingkan temuan dari berbagai penelitian. Proses ini melibatkan identifikasi tema-tema berulang, sintesis berbagai temuan dan perspektif untuk membangun argumen yang koheren, serta kritik dan evaluasi terhadap kekuatan dan kelemahan setiap studi untuk mengidentifikasi

kesenjangan dalam literatur. Akhirnya, hasil analisis akan secara eksplisit dikaitkan kembali dengan permasalahan konkret yang diangkat dalam pendahuluan, menjelaskan bagaimana media sosial memengaruhi kecemasan, depresi, kualitas tidur, polarisasi, dan ketergantungan digital di masyarakat, sehingga memperdalam pemahaman tentang "mengapa permasalahan tersebut menarik untuk diteliti" dengan memberikan bukti empiris dan teoretis yang kuat. Melalui tahapan ini, penelitian ini akan menghasilkan sintesis pengetahuan yang kaya dan terstruktur mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental, memberikan dasar yang kuat untuk rekomendasi dan pemahaman yang lebih baik tentang integrasi teknologi dalam psikologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Integrasi Teknologi dalam Psikologi: Paradigma Baru di Era Digital

Integrasi teknologi digital, khususnya media sosial, telah memperkenalkan paradigma baru dalam studi psikologi, menggeser fokus penelitian dari interaksi konvensional ke ranah siber yang dinamis. Kini, teknologi bukan lagi sekadar alat bantu, melainkan telah menjadi ekosistem yang membentuk pengalaman psikologis manusia secara fundamental (Gultom, 2024). Dalam konteks psikologi, pergeseran ini menuntut pemahaman ulang tentang bagaimana individu membentuk identitas, membangun hubungan, mengekspresikan emosi, dan mengatasi tantangan mental di tengah lingkungan digital yang serba terkoneksi. Media sosial, dengan jangkauannya yang masif dan pengaruhnya yang mendalam, menjadi studi kasus paling relevan untuk mengeksplorasi integrasi ini.

Aspek utama integrasi teknologi dalam psikologi terletak pada munculnya bidang-bidang baru seperti psikologi siber atau psikologi digital, yang secara khusus mengkaji interaksi antara manusia dan teknologi. Bidang ini mengeksplorasi fenomena seperti identitas digital, komunikasi daring, perilaku adiktif terkait teknologi, dan dampak teknologi terhadap kesejahteraan mental. Penelitian dalam ranah ini tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada dinamika kelompok, polarisasi sosial, serta perubahan norma dan nilai yang diakibatkan oleh kehadiran teknologi. Pemahaman ini krusial karena teknologi, khususnya media sosial, telah mengubah cara kita mendekati diagnosis, intervensi, dan promosi kesehatan mental, menawarkan peluang baru sekaligus tantangan etis dan praktis.

Dampak Positif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Meskipun kekhawatiran tentang dampak negatif media sosial sering mendominasi diskursus publik, tinjauan pustaka menunjukkan bahwa platform ini juga menawarkan sejumlah manfaat signifikan bagi kesehatan mental, yang patut diakui dan dieksplorasi lebih lanjut. Manfaat ini terutama berpusat pada aspek konektivitas sosial, dukungan komunitas, dan akses informasi.

1. Peningkatan Konektivitas dan Dukungan Sosial

Salah satu argumen paling kuat mendukung media sosial adalah kemampuannya untuk memfasilitasi dan memelihara koneksi sosial. Bagi individu yang terpisah secara geografis dari teman dan keluarga, media sosial menjadi jembatan vital untuk menjaga hubungan (Silitonga, 2023). Lebih dari sekadar komunikasi, platform ini memungkinkan individu untuk merasa terhubung, berbagi momen, dan mendapatkan update tentang kehidupan orang yang mereka sayangi. Kemampuan ini sangat relevan dalam situasi modern di mana mobilitas individu semakin tinggi.

Selain itu, media sosial menjadi arena penting bagi pembentukan komunitas daring yang suportif. Individu dapat menemukan dan bergabung dengan kelompok-kelompok yang berbagi minat, hobi, atau bahkan pengalaman hidup yang serupa, termasuk dalam konteks

kesehatan mental. Misalnya, seseorang dengan kondisi kesehatan mental langka dapat menemukan dukungan dan pemahaman dari individu lain yang mengalami hal serupa, sesuatu yang mungkin sulit ditemukan di lingkungan fisik mereka (Iswaratama, 2024). Komunitas ini dapat memberikan validasi emosional, pengalaman saling berbagi, rasa memiliki, dukungan instrumental seperti menjadi sumber informasi bagi para penggunanya.

Manfaat ini sangat terasa bagi kelompok-kelompok minoritas atau terpinggirkan yang mungkin kesulitan menemukan dukungan di dunia nyata. Media sosial memberikan ruang yang aman dan inklusif bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan menemukan solidaritas.

2. Edukasi, Kesadaran, dan Pengurangan Stigma

Media sosial telah membuktikan dirinya sebagai alat yang sangat efektif untuk penyebaran informasi dan peningkatan kesadaran tentang isu-isu kesehatan mental. Organisasi profesional kesehatan, dan bahkan individu yang memiliki pengalaman pribadi dapat menggunakan platform ini untuk:

a. Mendidik masyarakat

Banyak komunitas media sosial secara sukarela berbagi kepada anggota komunitasnya dengan menyampaikan fakta, mitos, dan informasi dasar tentang berbagai gangguan mental, gejala, dan penanganannya;

b. Mengurangi stigma

Dengan berbagi kisah pribadi dan mempromosikan diskusi terbuka, media sosial dapat membantu mendemistifikasi penyakit mental dan menormalkan pencarian bantuan. Kampanye seperti *#MentalHealthMatters* atau gerakan serupa telah berhasil menjangkau jutaan orang, mengubah persepsi publik, dan mendorong dialog yang lebih terbuka tentang kesehatan mental (Naslund et al., 2014).

c. Menyediakan akses ke sumber daya

Banyak organisasi kesehatan mental menggunakan media sosial untuk menyediakan tautan ke layanan konseling, hotline darurat, atau materi edukasi yang relevan. Ini dapat menjadi jalur akses pertama bagi individu yang mungkin enggan atau tidak mampu mencari bantuan secara konvensional.

d. Mendorong pencarian bantuan profesional

Melalui kesaksian, informasi, dan kampanye, media sosial dapat memberdayakan individu untuk mengambil langkah mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Di balik potensi positifnya, penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak tepat atau berlebihan dapat membawa dampak negatif serius terhadap kesehatan mental. Kekhawatiran ini semakin menguat seiring dengan meningkatnya penetrasi media sosial di berbagai lapisan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang rentan secara psikologis.

1. Perbandingan Sosial dan Citra Diri Negatif

Salah satu mekanisme utama di balik dampak negatif media sosial adalah perbandingan sosial ke atas (upward social comparison). Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan versi ideal, terkuras, dan seringkali tidak realistik dari kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial (Swari & Tobing, 2024). Platform media sosial mendorong presentasi diri yang selektif, di mana pengguna cenderung memposting momen-momen puncak, keberhasilan, penampilan terbaik, atau pengalaman yang sempurna, sementara menyembunyikan perjuangan, kegagalan, atau kerentanan. Ketika pengguna lain mengamati

"puncak gunung es" ini tanpa melihat "dasar es" yang jauh lebih besar, perasaan tidak memadai, rendah diri, iri hati, dan kecemasan dapat muncul.

Efek ini diperparah oleh dinamika psikologis bahwa manusia secara intrinsik cenderung mencari validasi dari orang lain. Di media sosial, validasi ini seringkali diukur dalam bentuk "likes", komentar, atau jumlah pengikut. Ketergantungan pada validasi eksternal ini dapat mengikis harga diri intrinsik dan menciptakan tekanan konstan untuk mempertahankan citra yang "sempurna," yang seringkali tidak berkelanjutan dan memicu disonansi kognitif antara diri sejati dan diri yang ditampilkan.

2. Ketakutan akan Ketinggalan (*FoMO*)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah fenomena psikologis yang secara intrinsik terkait dengan media sosial. Ini adalah kecemasan atau kegelisahan yang muncul dari keyakinan bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman yang memuaskan atau menyenangkan yang tidak dialami oleh individu tersebut. *FoMO* memicu dorongan kompulsif untuk terus-menerus memeriksa media sosial agar tidak "ketinggalan" informasi, interaksi sosial, atau kesempatan (Tanhan et al., 2022). *FoMO* seringkali menyebabkan:

a. Peningkatan penggunaan media sosial

Individu merasa perlu untuk terus-menerus terhubung, bahkan di saat-saat yang seharusnya istirahat atau fokus pada aktivitas lain.

b. Kualitas tidur yang buruk

Kebiasaan memeriksa media sosial sebelum tidur atau bahkan di tengah malam dapat mengganggu siklus tidur seseorang. Jika kebiasaan ini terjadi secara berlarut-larut dan berlangsung menahun, maka dampaknya akan sangat buruk terhadap kesehatan pengguna media sosial, baik secara fisik maupun psikis.

c. Peningkatan tingkat kecemasan

Rasa cemas akan ketinggalan dapat menjadi kronis, menyebabkan individu merasa terus-menerus gelisah dan tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri.

d. Penurunan kepuasan hidup

Fokus pada apa yang orang lain alami dapat mengalihkan perhatian dari pengalaman positif dalam kehidupan nyata individu. Misalnya, akibat dari terlalu sering mengikuti tren flexing pada konten kreator, pengguna media sosial cenderung mengabaikan aspek positif yang dimiliki dirinya sendiri.

3. Kecanduan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkembang menjadi kecanduan media sosial, sebuah kondisi yang semakin diakui sebagai masalah kesehatan mental. Kecanduan ini ditandai oleh dorongan kompulsif untuk menggunakan media sosial meskipun ada konsekuensi negatif yang jelas terhadap kehidupan sehari-hari (Agung dan Sahara, 2023). Gejala-gejala kecanduan media sosial mirip dengan kecanduan perilaku lainnya, meliputi:

a. Preokupasi

Yakni pikiran yang terus-menerus tentang media sosial bahkan saat tidak menggunakaninya.

b. Toleransi

Yakni berupa dorongan semu semacam kebutuhan untuk meningkatkan durasi atau intensitas penggunaan untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama.

c. Gejala penarikan diri

Kecanduan media sosial akut dapat mengakibatkan pengguna media sosial mudah merasa gelisah, cemas, atau marah saat tidak dapat mengakses media sosial.

d. *Kehilangan control*

Kondisi dimana pengguna yang telah kecanduan media sosial merasa kesulitan mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial meskipun ada niat untuk melakukannya.

e. *Konsekuensi negatif*

Misalnya mengalami masalah di bidang akademik, pekerjaan, hubungan sosial di dunia nyata, atau kesehatan fisik akibat penggunaan media sosial.

Kecanduan media sosial dapat diperparah oleh desain adiktif platform itu sendiri, yang dirancang untuk memaksimalkan *engagement* pengguna melalui notifikasi, *endless scrolling*, dan sistem reward (misalnya, "likes" dan komentar) yang memicu pelepasan dopamin.

4. Cyberbullying

Cyberbullying adalah bentuk kekerasan yang diperparah oleh anonimitas dan jangkauan luas media sosial. Ini melibatkan perilaku agresif, mengancam, atau memalukan yang dilakukan secara daring, yang dapat mencakup penyebaran rumor, penghinaan, ancaman, atau publikasi informasi pribadi tanpa izin (Dewi et al., 2020). Dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental korban bisa sangat parah dan berjangka panjang, meliputi:

a. *Depresi dan kecemasan*

Korban yang mengalami *cyberbullying* sering mengalami gejala depresi, kecemasan sosial, dan gangguan stres pasca-trauma.

b. *Penurunan harga diri*

Sebagaimana *bullying* di dunia nyata, pelecehan berulang di media sosial juga dapat mengikis rasa percaya diri dan harga diri korban.

c. *Isolasi sosial*

Akibat yang ditumbulkan dari kondisi penurunan harga diri korban, bisa berdampak pada keputusan untuk menarik diri dari pergaulan sosial, baik daring maupun luring.

d. *Masalah akademik dan pekerjaan*

Cyberbullying juga kerap berdampak pada kehidupan nyata korbannya, misalnya konsentrasi korban menurun, motivasi yang hilang, dan kinerja terganggu. Dampak-dampak tersebut bisa berimbang pada prestasi akademik dan kinerja korban di dunia nyata, yang akan semakin menyeret korban ke masalah yang semakin kompleks

e. *Pikiran untuk bunuh diri*

Dalam kasus ekstrem, *cyberbullying* dapat memicu ideasi bunuh diri atau percobaan bunuh diri pada korban yang rentan.

Karakteristik unik *cyberbullying*, seperti kemampuan untuk mencapai korban kapan saja dan di mana saja, serta potensi penyebaran konten yang cepat dan luas, membuatnya menjadi ancaman yang lebih meresahkan daripada *bullying* tradisional.

5. Pengaruh Durasi, Frekuensi, dan Konten

Tidak hanya sekadar penggunaan media sosial, bagaimana, seberapa sering, dan apa yang dikonsumsi di media sosial juga memainkan peran krusial dalam menentukan dampaknya terhadap kesehatan mental.

a. *Penggunaan pasif vs. aktif*

Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang pasif, yaitu hanya mengamati postingan orang lain tanpa berinteraksi, seringkali lebih merugikan daripada penggunaan aktif (berinteraksi, membuat postingan). Penggunaan pasif

cenderung memicu perbandingan sosial dan *FoMO*, karena pengguna lebih banyak mengamati kehidupan "ideal" orang lain tanpa terlibat secara bermakna (Sirajuddin et al., 2023). Sebaliknya, penggunaan aktif yang melibatkan interaksi positif dan dukungan sosial dapat memiliki efek yang lebih protektif.

b. Durasi penggunaan

Meskipun tidak selalu linier, durasi penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama yang tidak terstruktur atau kompulsif, sering dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang buruk. Hal ini dapat mengurangi waktu untuk aktivitas penting lainnya seperti tidur, belajar, berolahraga, atau interaksi tatap muka.

c. Jenis konten

Paparan terhadap konten tertentu juga berperan. Konten yang mempromosikan citra tubuh tidak realistik, kekerasan, atau berita negatif secara terus-menerus dapat berdampak buruk. Sebaliknya, mengikuti akun yang mempromosikan kesehatan mental positif, inspirasi, atau informasi edukatif dapat memberikan manfaat.

d. Faktor individual

Penting untuk dicatat bahwa dampak media sosial tidak bersifat universal. Faktor individual seperti kerentanan psikologis yang sudah ada sebelumnya (misalnya, individu yang sudah rentan terhadap depresi atau kecemasan), tingkat harga diri, kualitas dukungan sosial di dunia nyata, dan strategi coping dapat memoderasi hubungan ini. Artinya, individu dengan harga diri yang kuat dan dukungan sosial yang solid mungkin lebih tahan terhadap dampak negatif, sementara yang sebaliknya akan lebih rentan.

Permasalahan Konkret di Indonesia: Konteks Budaya dan Digital

Konteks Indonesia menawarkan lensa unik untuk memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental, mengingat karakteristik budaya, demografi, dan tingkat penetrasi digital yang spesifik. Data menunjukkan bahwa mayoritas penduduk Indonesia adalah pengguna internet aktif, dengan media sosial menjadi salah satu aktivitas daring yang paling sering dilakukan (APJII, 2024). Pada awal tahun 2024, sekitar 221 juta orang Indonesia adalah pengguna internet, dengan sekitar 167 juta di antaranya aktif menggunakan media sosial. Angka ini setara dengan sekitar 60% dari total populasi, menunjukkan betapa mendalamnya media sosial telah terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari (We Are Social & Meltwater, 2024).

1. Peningkatan Kasus Kecemasan dan Depresi pada Remaja dan Dewasa Muda

Di Indonesia, terdapat kekhawatiran yang meningkat mengenai peningkatan kasus kecemasan dan depresi di kalangan remaja dan dewasa muda, kelompok usia yang paling intens menggunakan media sosial. Meskipun hubungan kausalitas sulit dibuktikan secara tunggal, korelasi yang signifikan sering ditemukan dalam berbagai studi, misalnya:

a. Tekanan citra diri sempurna

Remaja di Indonesia seringkali merasa tertekan untuk menampilkan citra diri yang "sempurna" di media sosial. Budaya yang menekankan harmoni sosial dan citra publik yang baik dapat memperparah tekanan ini. Validasi diri yang bergantung pada "likes" dan komentar dari teman sebaya dapat menciptakan siklus yang tidak sehat.

b. Paparan konten tidak realistik:

Paparan terhadap gaya hidup mewah, penampilan fisik yang ideal, atau kesuksesan yang berlebihan yang sering ditampilkan di media sosial dapat

menimbulkan rasa tidak puas dan memicu kecemasan akan "kegagalan" dalam hidup mereka sendiri.

c. *Cyberbullying di konteks Indonesia*

Cyberbullying juga menjadi masalah serius. Dalam konteks budaya di mana menjaga kehormatan keluarga dan reputasi sosial sangat penting, *cyberbullying* bisa memiliki dampak yang lebih menghancurkan. Sebuah survei oleh UNICEF pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 45% remaja di Indonesia pernah mengalami *cyberbullying* (UNICEF, 2020), dan persentase tersebut menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan.

d. *Literasi digital yang kurang*

Kurangnya literasi digital dan pemahaman tentang dinamika media sosial di kalangan pengguna muda Indonesia memperparah masalah ini. Banyak remaja mungkin belum memiliki kapasitas kognitif dan emosional yang matang untuk menyaring informasi, mengelola perbandingan sosial, atau menghadapi kritik dan tekanan daring secara efektif. Mereka mungkin sulit membedakan antara realitas dan ilusi digital.

2. *Kualitas Tidur yang Buruk*

Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah kesehatan mental yang juga sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan di Indonesia. Survei menunjukkan bahwa banyak individu, terutama remaja dan dewasa muda, menggunakan ponsel mereka hingga larut malam.

a. *Paparan cahaya biru*

Paparan cahaya biru dari layar perangkat dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Akibatnya, individu kesulitan tidur, atau mengalami tidur yang tidak nyenyak.

b. *Konten pemicu emosi*

Konten menarik atau memicu emosi (misalnya, drama, berita provokatif, atau bahkan percakapan) dapat membuat pikiran tetap aktif, mencegah relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur.

c. *FOMO malam hari*

Ketakutan akan ketinggalan informasi atau interaksi sosial bahkan saat malam hari mendorong individu untuk terus memeriksa ponsel, hal ini tertutu harus ditutup dengan mengorbankan jam tidur.

Kurang tidur kronis pada gilirannya memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap suasana hati, konsentrasi, fungsi kognitif, dan bahkan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Daulay, 2024).

3. *Polarisasi Sosial dan Penyebaran Hoaks*

Media sosial di Indonesia juga telah menjadi arena subur bagi polarisasi sosial dan penyebaran informasi palsu (hoaks), dengan implikasi tidak langsung terhadap kesehatan mental masyarakat.

a. *Gelembung filter dan gema ruang*

Algoritma media sosial cenderung menciptakan "gelembung filter" (*filter bubbles*) dan "gema ruang" (*echo chambers*), di mana individu hanya terpapar pada informasi dan pandangan yang sejalan dengan keyakinan mereka sendiri (Judijanto et al., 2023). Di Indonesia, dengan keragaman etnis, agama, dan pandangan politik, fenomena ini dapat memperkuat bias konfirmasi, mengurangi

empati terhadap pandangan berbeda, dan memicu konflik daring. Ini terlihat jelas dalam polarisasi selama pemilihan umum atau isu-isu sosial sensitif.

b. Peningkatan stres dan kecemasan

Paparan terus-menerus terhadap hoaks, teori konspirasi, atau berita yang memicu kemarahan dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan terhadap institusi atau sesama individu. Kondisi ini merusak kohesi sosial dan menciptakan lingkungan mental yang tidak sehat. Kepercayaan masyarakat terhadap berita dan informasi menjadi terkikis, menimbulkan kebingungan dan kecurigaan yang dapat memicu stres kronis.

4. Ketergantungan Digital

Terlepas dari tren "*digital detox*" yang mulai populer, banyak individu di Indonesia masih kesulitan untuk membatasi penggunaan media sosial mereka. Hal ini menunjukkan adanya pola perilaku yang kompulsif, di mana meskipun mereka menyadari dampak negatifnya, mereka merasa tidak mampu melepaskan diri dari daya tarik media sosial. Survei menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan orang Indonesia di media sosial adalah sekitar 3-4 jam per hari, salah satu yang tertinggi di dunia (We Are Social & Meltwater, 2024). Tingginya angka ini mengindikasikan potensi ketergantungan yang meluas. Ketergantungan ini tidak hanya mengganggu produktivitas dan kualitas hidup, tetapi juga mencerminkan adanya masalah regulasi diri dan coping mechanism yang belum efektif. Individu mungkin menggunakan media sosial sebagai pelarian dari masalah atau sebagai strategi maladaptif untuk mengatasi stres, yang justru memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Diskusi Implikasi dan Arah Penelitian Mendatang

Penelitian ini, melalui pendekatan studi pustaka, telah menegaskan kompleksitas dan urgensi isu dampak media sosial terhadap kesehatan mental masyarakat. Temuan-temuan yang disintesis dari berbagai literatur menggarisbawahi bahwa media sosial adalah pedang bermata dua: ia menawarkan potensi besar untuk koneksi dan dukungan, namun juga membawa risiko signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Di konteks Indonesia, tantangan ini diperparah oleh karakteristik demografi, budaya, dan tingkat literasi digital yang spesifik.

1. Kesenjangan Penelitian yang Teridentifikasi

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan, masih ada beberapa kesenjangan yang perlu diisi oleh studi masa depan, terutama dalam konteks Indonesia, seperti:

a. Studi longitudinal

Sebagian besar penelitian yang ada bersifat korelasional atau cross-sectional, yang tidak dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat yang jelas. Studi longitudinal di Indonesia diperlukan untuk melacak perubahan kesehatan mental seiring waktu pada individu yang terpapar media sosial, serta mengidentifikasi faktor-faktor risiko dan protektif yang dinamis.

b. Intervensi yang efektif

Diperlukan lebih banyak penelitian intervensi yang menguji efektivitas program-program literasi digital, pendidikan kesehatan mental berbasis media sosial, atau terapi yang berfokus pada kecanduan media sosial dalam konteks Indonesia. Bagaimana intervensi ini dapat diadaptasi agar sesuai dengan nilai-nilai budaya lokal?

c. Peran algoritma dan desain platform

Penelitian lebih lanjut perlu mengeksplorasi secara spesifik bagaimana algoritma

media sosial memengaruhi kesehatan mental pengguna. Pemahaman ini krusial untuk advokasi kebijakan yang mendorong desain platform yang lebih bertanggung jawab dan etis.

d. Kelompok populasi spesifik

Meskipun remaja dan dewasa muda sering menjadi fokus, penelitian lebih lanjut perlu mengeksplorasi dampak media sosial pada kelompok lain seperti anak-anak pra-remaja, orang dewasa paruh baya, atau lansia di Indonesia, serta individu dengan kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya. Bagaimana dampak media sosial berbeda pada kelompok-kelompok ini?

e. Pengukuran yang lebih akurat

Pengembangan dan validasi instrumen pengukuran penggunaan media sosial dan dampaknya yang lebih nuansa dan kontekstual di Indonesia akan sangat berharga. Misalnya, membedakan antara jenis penggunaan aktif dan pasif yang berbeda dan dampaknya.

2. Rekomendasi Praktis

Berdasarkan sintesis literatur, beberapa rekomendasi praktis dapat dirumuskan untuk memitigasi dampak negatif dan mengoptimalkan potensi positif media sosial terhadap kesehatan mental di Indonesia:

a. Pendidikan literasi digital dan kesehatan mental

Integrasi pendidikan literasi digital dan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah, mulai dari tingkat dasar hingga menengah, adalah keharusan. Ini harus mencakup pemahaman tentang self-presentation di media sosial, pengelolaan upward social comparison, identifikasi *cyberbullying*, dan pentingnya keseimbangan antara dunia daring dan luring.

b. Kampanye kesadaran publik

Pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan profesional kesehatan perlu melancarkan kampanye kesadaran publik yang berkelanjutan tentang dampak media sosial, khususnya di kalangan orang tua dan pendidik. Kampanye ini harus memberikan strategi konkret untuk penggunaan media sosial yang sehat.

c. Peran orang tua dan keluarga

Orang tua perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan untuk membimbing anak-anak mereka dalam penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, termasuk menetapkan batasan waktu layar, memantau konten, dan mendorong interaksi tatap muka.

d. Promosi penggunaan media sosial yang aktif dan bermakna

Mendorong pengguna untuk beralih dari penggunaan pasif ke penggunaan aktif yang bermakna, seperti bergabung dengan kelompok dukungan, berbagi informasi positif, atau berinteraksi secara konstruktif, dapat memaksimalkan manfaat media sosial.

e. Dukungan psikologis terintegrasi

Layanan kesehatan mental harus mengintegrasikan pemahaman tentang dampak media sosial dalam praktik klinis mereka. Profesional perlu terlatih untuk mengidentifikasi masalah terkait media sosial dan memberikan intervensi yang sesuai.

f. Tanggung jawab platform media sosial

Ada kebutuhan yang semakin mendesak bagi platform media sosial untuk

mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam melindungi kesejahteraan pengguna. Ini dapat mencakup fitur yang mendorong istirahat, peringatan tentang penggunaan berlebihan, moderasi konten yang lebih efektif untuk *cyberbullying* dan hoaks, serta transparansi algoritma.

3. Kontribusi pada Integrasi Teknologi dalam Psikologi

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam kerangka "mengintegrasikan teknologi dalam Psikologi". Dengan mengidentifikasi secara sistematis berbagai dampak media sosial, penelitian ini membantu memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana interaksi manusia-komputer memengaruhi pengalaman psikologis. Ini menunjukkan bahwa psikologi harus terus beradaptasi dan mengembangkan kerangka teoretis dan metodologis baru untuk mengatasi tantangan dan peluang yang dibawa oleh inovasi teknologi.

Pada akhirnya, tujuan utama adalah menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat, di mana teknologi dapat dimanfaatkan sebagai alat pemberdayaan dan koneksi, sambil memitigasi risiko terhadap kesejahteraan mental. Penelitian berkelanjutan, kolaborasi lintas disiplin, dan upaya kolektif dari individu, keluarga, pembuat kebijakan, dan industri teknologi akan menjadi kunci dalam mencapai tujuan ini. Pemahaman yang mendalam tentang dampak media sosial, sebagaimana disintesis dalam penelitian ini, menjadi landasan krusial untuk langkah-langkah ke depan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan berharga bagi upaya meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental masyarakat di tengah gelombang revolusi teknologi.

KESIMPULAN

Integrasi teknologi digital, khususnya media sosial, telah mengubah paradigma dalam studi psikologi, menjadikannya ekosistem yang membentuk pengalaman psikologis manusia secara fundamental. Pergeseran ini memunculkan bidang baru seperti psikologi siber, yang mengkaji interaksi antara manusia dan teknologi, termasuk identitas digital, komunikasi daring, perilaku adiktif, dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental.

Media sosial memiliki dampak positif signifikan bagi kesehatan mental, terutama dalam meningkatkan koneksi dan dukungan sosial. Platform ini memungkinkan individu menjaga hubungan jarak jauh, menemukan komunitas daring suportif (termasuk untuk kondisi kesehatan mental langka), serta mendapatkan validasi emosional, berbagi pengalaman, dan mengurangi isolasi. Selain itu, media sosial adalah alat yang efektif untuk edukasi, peningkatan kesadaran, dan pengurangan stigma terkait isu kesehatan mental, menyediakan akses ke sumber daya, dan mendorong pencarian bantuan profesional melalui kampanye dan berbagi kisah pribadi.

Namun, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif serius jika tidak dikelola dengan baik. Ini termasuk: (1) perbandingan sosial dan citra diri negatif; (2) ketakutan akan ketinggalan (*FOMO*); (3) kecanduan media social; (4) *cyberbullying*; (5) pengaruh durasi, frekuensi, dan konten. Kesemua itu memberikan dampak yang buruk pada kesehatan mental.

Dalam konteks Indonesia, dampak ini diperparah oleh karakteristik budaya dan tingkat penetrasi digital yang tinggi. Isu konkret meliputi peningkatan kasus kecemasan dan depresi pada remaja dan dewasa muda karena tekanan citra diri sempurna, paparan konten tidak realistik, masalah *cyberbullying* (di mana 45% remaja pernah mengalaminya), dan kurangnya literasi digital. Kualitas tidur yang buruk akibat paparan cahaya biru, konten pemicu emosi, dan *FOMO* malam hari juga menjadi masalah. Selain itu, media sosial di Indonesia menjadi arena polarisasi sosial dan penyebaran hoaks, menciptakan "gelembung filter" dan "gema ruang" yang meningkatkan stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan. Ketergantungan digital juga meluas,

dengan rata-rata 3-4 jam per hari dihabiskan di media sosial.

Untuk memitigasi dampak negatif dan mengoptimalkan potensi positifnya, direkomendasikan langkah-langkah praktis termasuk: 1) integrasi pendidikan literasi digital dan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah; 2) kampanye kesadaran publik yang berkelanjutan; 3) pemberdayaan orang tua dalam membimbing penggunaan media sosial anak; 4) promosi penggunaan media sosial yang aktif dan bermakna; 5) integrasi dukungan psikologis dalam praktik klinis; dan 6) tanggung jawab lebih besar dari platform media sosial dalam melindungi kesejahteraan pengguna.

Pada akhirnya, tujuan utama adalah menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat, di mana teknologi menjadi alat pemberdayaan sambil memitigasi risiko terhadap kesejahteraan mental. Ini membutuhkan penelitian berkelanjutan, kolaborasi lintas disiplin, dan upaya kolektif dari individu, keluarga, pembuat kebijakan, dan industri teknologi.

DAFTAR REFERENSI

- Agung, I. M. & Sahara, D. (2023). "Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial". *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76-79.
- APJII. (2024). *Survei Pengguna Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Cahya, M. N. et al. (2023). "Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja". *SOSTECH: Jurnal Sosial dan Teknologi*, 3(8), 703-704.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Daulay, S. A. A. (2024). "Hubungan antara Pola Tidur dan Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1(4), 1.
- Dewi, H. A. et al. (2020). "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Cyberbullying pada Remaja: A Systematic Review". *Journal of Nursing Care*, 3(2), 129.
- Gultom, A. A. (2024). "Psikologi Teknologi: Dampak Gadget dan Internet terhadap Perilaku dan Kesehatan". *Circle Archive*, 1(4), 1-10.
- Iswaratama, A. (2024). "Peran Komunitas Virtual dalam Mendorong Interaksi Sosial di Era Digital". *HISTORICAL: Journal of History and Social Sciences*, 3(1), 51-53.
- Judijanto, L. et al. (2023). "Pengaruh Sumber Informasi dan Interaksi Sosial di Media Sosial terhadap Pembentukan Opini Politik Masyarakat di Indonesia". *Sanskara Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(1), 23-24.
- Manuputty, C. R. et al. (2025). "Fenomena Bias Politik Media Sosial dalam Polarisasi selama Pemilihan Umum Presiden 2024". *Jurnal WARTA: Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 8(2), 206-209.
- Maulinda, N. D. et al. (2025). "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja". *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 106-108.
- Murniasih, F. (2023). "Sisi Gelap Media Sosial: Mediasi Perbandingan Sosial pada Hubungan Fear of Missing Out dan Social Media Fatigue". *Jurnal Diversita*, 9(1), 93-96.
- Naslund, J. A., Grande, S. W., Aschbrenner, K. A., & Elwyn, G. (2014). Naturally Occurring Peer Support Through Social Media: The Case of Serious Mental Illness. *Frontiers in Public Health*, 2, 407.
- Pew Research Center. (2023). *Social Media Use in 2023*. Retrieved from

- <https://www.pewresearch.org/internet/2023/11/08/social-media-use-in-2023/>
- Rachmawati, A. & Nurhamida, Y. (2018). "Dukungan Sosial Teman Virtual Melalui Media Instagram pada Remaja Akhir". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 111-115.
- Ramadhan, R. N. et al. (2024). "Impacts of Digital Social Media Detox for Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Narra J*, 4(2), 1-2.
- Silitonga, P. (2023). "Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, dan Perilaku Remaja yang Tidak Terbiasa dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia". *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(4), 13076-13088.
- Sirajuddin et al. (2023). "Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram". *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 255.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukma, B. P. et al. (2021). "Pola Tuturan Perundungan Siber (cyberbullying) di Kalangan Pelajar Indonesia". *Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Pengajarannya*, 49(2), 205-209.
- Swari, N. K. E. P. & Tobing, D. H. (2024). "Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur". *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853-854.
- Tanhan, F. et al. (2022). "Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımalar-Current Approaches in Psychiatry*, 14 (1), 74.
- UNICEF. (2020). *Child Online Safety in Indonesia: Current Situation and Challenges*.
- We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Indonesia*.
- Zai, I. T. C. & Zebua, A. N. (2024). "Peran Media Sosial dalam Mempengaruhi Identitas Sosial Remaja di Era Digital". *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 1(3), 134-138.