

## Keseimbangan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Maulana<sup>1</sup>, Aa Ridwan Maulana Sya'bani<sup>2</sup>, Mochamad Daffa<sup>3</sup>, Muhammad Ripaldi<sup>4</sup>,  
Muhammad Rafi Faiz Alghifari<sup>5</sup>, Savira Destiani<sup>6</sup>, Ali Alamsyah Kusumadinata<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Universitas Djuanda, [maulana49500@gmail.com](mailto:maulana49500@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Djuanda, [aaalif7032@gmail.com](mailto:aaalif7032@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Djuanda, [mochdaffa333@gmail.com](mailto:mochdaffa333@gmail.com)

<sup>4</sup>Universitas Djuanda, [muhamadrivaldi910@gmail.com](mailto:muhamadrivaldi910@gmail.com)

<sup>5</sup>Universitas Djuanda, [faizghifary7@gmail.com](mailto:faizghifary7@gmail.com)

<sup>6</sup>Universitas Djuanda, [saviradestiani@gmail.com](mailto:saviradestiani@gmail.com)

<sup>7</sup>Universitas Djuanda, [ali.alamsyah@unida.ac.id](mailto:ali.alamsyah@unida.ac.id)

---

---

### ABSTRAK

Media digital diketahui memengaruhi perkembangan emosional remaja, namun masih kurangnya pemahaman mendalam mengenai mekanisme perbandingan sosial yang spesifik dan implikasinya terhadap peningkatan kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keseimbangan kesehatan mental remaja di era digital dengan menyoroti tantangan psikologis akibat penggunaan media sosial serta strategi penanganannya. Metode yang digunakan ialah kualitatif deskriptif melalui kuesioner daring terhadap remaja berusia 15–21 tahun. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial 1–3 jam per hari dan mengalami kecemasan karena perbandingan sosial serta ketakutan terhadap komentar negatif. Temuan ini mendukung teori Kecemasan Sosial Leary dan Kowalski (1995) yang menyatakan bahwa kecemasan muncul dari kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Meski demikian, remaja menunjukkan kesadaran menjaga kesehatan mental melalui pembatasan waktu layar dan aktivitas positif. Penelitian ini menegaskan pentingnya literasi digital dan dukungan sosial dalam menjaga keseimbangan mental remaja.

**Kata kunci :** Kecemasan Social, Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, terutama media sosial, telah merasuk ke hampir seluruh aspek kehidupan remaja. Di Indonesia, remaja menggunakan media sosial sebagai sarana interaksi, hiburan, informasi, dan pembentukan identitas diri. Namun, semakin intensif penggunaan media sosial juga menunjukkan keterkaitan dengan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, perasaan kesepian, dan depresi (Hadiansyah, 2025).

Sebuah studi oleh (Novita et al., 2024) di SMA Negeri 7 Samarinda menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial TikTok berkorelasi signifikan dengan tingkat kecemasan pada remaja. Semakin lama durasinya, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dilaporkan. Penelitian lain oleh (Ruswandi & Fitriyani, 2023) di wilayah Curug Topik Bojongsari, Kota Depok pada tahun 2023 menunjukkan bahwa variabel durasi penggunaan, aktivitas di media sosial, investasi personal (personal investment) pada media sosial, dan adiksi (kecanduan) media sosial adalah faktor risiko utama terhadap gangguan kesehatan mental remaja.

Selanjutnya, studi eksploratif dari (Pebriani et al., 2025) di Meulaboh (Generasi Z) menunjukkan bahwa fenomena fear of missing out (FOMO), kecemasan akibat konten viral, dan ketergantungan pada media sosial adalah penyebab utama munculnya kecemasan sosial.

Teori kecemasan sosial (Leary & Kowalski, 1990), kecemasan sosial muncul dari kekhawatiran individu tentang bagaimana mereka dinilai oleh orang lain, terutama ketakutan terhadap evaluasi negatif (fear of negative evaluation) dan keinginan untuk tampil positif di hadapan orang lain (impression management). Dalam konteks media sosial, remaja sering dihadapkan pada situasi di mana penilaian public seperti komentar, jumlah likes, followers, respon terhadap konten menjadi tolok ukur sosial. Ekspektasi ini dapat melelahkan dan memicu kecemasan bila tidak terpenuhi.

Akibatnya, remaja cenderung membandingkan diri dengan orang lain, memunculkan rasa tidak percaya diri, dan akhirnya mengalami tekanan psikologis

yang tinggi. Fenomena ini semakin relevan di Indonesia, di mana tingkat penggunaan media sosial di kalangan remaja terus meningkat setiap tahun.

Kesehatan mental remaja menjadi isu strategis yang perlu diperhatikan, karena remaja merupakan kelompok usia dengan perubahan emosi yang kompleks dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan social (Siswanto, 2024). Gangguan kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan media digital dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan hubungan interpersonal, serta menurunnya kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian tentang keseimbangan kesehatan mental remaja di era digital ini penting untuk dilakukan guna memahami sejauh mana media sosial memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Penelitian ini bertujuan menganalisis keseimbangan kesehatan mental remaja di era digital dengan menyoroti tantangan psikologis akibat penggunaan media sosial serta strategi penanganannya. Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi upaya peningkatan literasi digital dan penguatan peran keluarga serta sekolah dalam menjaga keseimbangan mental remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam fenomena keseimbangan kesehatan mental remaja di era digital. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali pengalaman, perasaan, dan cara pandang remaja terhadap tekanan psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Menurut (Ahmad, 2022) penelitian kualitatif bersifat naturalistik, artinya dilakukan dalam kondisi alamiah dan menekankan makna daripada angka.

Dalam konteks ini, peneliti berusaha memotret realitas sosial yang dihadapi remaja tanpa intervensi, dengan fokus pada bagaimana mereka mengelola stres, kecemasan, dan keseimbangan diri di tengah arus informasi digital yang cepat. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner terbuka yang telah disebarkan kepada remaja

berusia 15–22 tahun, serta melalui analisis naratif terhadap jawaban responden. Kuesioner tersebut berisi pertanyaan seputar durasi penggunaan media sosial, dampak emosional yang dirasakan, serta cara mereka mengatasi tekanan psikologis. Jumlah informan adalah 16 orang yang berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data (analisa), penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana diuraikan oleh (Miles et al., 2014). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi jawaban responden yang relevan dengan fokus penelitian, seperti bentuk stres digital, tekanan sosial, dan upaya mengelola kesehatan mental. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk memperlihatkan pola umum dan temuan utama yang muncul dari pengalaman para remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, ditemukan beberapa pola utama yang mencerminkan kondisi mental mereka dalam kehidupan digital sehari-hari.

Tabel 1. Analisa penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Durasi Penggunaan Media Sosial	Keluhan / Perasaan	Penyebab Utama	Solusi / Tindakan
< 1 jam	Cemas saat mengunggah karena takut dikomentari negatif; sulit tidur karena terlalu sering bermain media sosial	Takut komentar negatif, perbandingan sosial, ketakutan ketinggalan tren	Membatasi waktu bermain, mengikuti akun positif, melakukan kegiatan di luar layar
1-3 jam	Membandingkan diri, merasa rendah diri, cemas jika tidak	Insecure, gengsi, perbandingan sosial, ketergantungan	Batasi waktu, berbicara langsung, lakukan kegiatan

Durasi Penggunaan Media Sosial	Keluhan / Perasaan	Penyebab Utama	Solusi / Tindakan
	membuka media sosial, sulit tidur		positif, fokus pada diri sendiri
4-6 jam	Merasa rendah diri, sulit fokus, cemas karena perbandingan, melihat konten tidak mendidik	Insecure, konten tidak sehat, kurang pengawasan orang tua	Kurangi penggunaan, tingkatkan literasi, hindari konten tidak baik
> 6 jam	Tidak berpikir apa-apa, kecanduan, merasa bahwa media sosial adalah segalanya	Kurangnya pengawasan orang tua, konten tidak mendidik, ketergantungan	Batasi waktu, lakukan kegiatan nyata, perkuat komunikasi dan kegiatan di luar media sosial
> 6 jam (lainnya)	Sulit tidur, cemas, terlalu bergantung, konten tidak pantas	Kurangnya pengawasan, konten dewasa, kurang edukasi	Pengawasan orang tua, edukasi literasi digital, batasi waktu, aktif di dunia nyata

Durasi penggunaan media sosial berbanding lurus dengan intensitas keluhan kesehatan mental remaja. Pada kelompok pengguna ringan (< 3 jam), keluhan yang muncul didominasi oleh kecemasan sosial dan ketakutan akan evaluasi negatif, seperti cemas saat mengunggah konten dan takut dikomentari buruk. Hal ini sejalan dengan teori kecemasan sosial (Xiaodan et al., 2023), yang menyatakan bahwa kecemasan tersebut muncul dari kekhawatiran individu tentang impression management dan fear of negative evaluation. Sementara itu, pada kelompok pengguna berat (> 6 jam), keluhannya bergeser ke arah gejala kecanduan yang lebih parah, seperti merasa media sosial adalah segalanya, sulit fokus, dan ketergantungan

tinggi. Pergeseran ini mengindikasikan bahwa masalahnya telah berkembang dari sekadar kecemasan situasional menjadi gangguan kebiasaan yang mengakar.

Penyebab utama yang diidentifikasi oleh responden, seperti takut ketinggalan tren (FOMO), perbandingan sosial (social comparison), dan konten tidak mendidik, berperan sebagai mekanisme pemicu stres. Menurut (Valkenburg et al., 2006), umpan balik dari teman sebaya (seperti komentar dan likes) serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain di media sosial merupakan prediktor kuat terhadap penurunan kesejahteraan psikologis remaja. Proses membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kurasi kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial inilah yang memicu perasaan insecure dan rendah diri, sebagaimana tercermin dalam keluhan responden across all duration groups. Selain itu, kurangnya pengawasan orang tua dan edukasi literasi digital turut memperburuk situasi, membuat remaja yang sudah lama terpapar lebih rentan terhadap konten tidak pantas dan mengalami de-sensitisasi terhadap dampak negatifnya.

Solusi yang diusulkan oleh remaja sendiri menekankan pada pendekatan regulasi diri dan dukungan eksternal. Strategi membatasi waktu penggunaan, melakukan kegiatan di dunia nyata, dan mengikuti akun positif selaras dengan rekomendasi dari para ahli untuk membangun "digital wellbeing" (Kesumaningsari et al., 2018). Solusi-solusi ini bertujuan untuk memutus siklus kecanduan dan mengurangi kesempatan untuk terlibat dalam perbandingan sosial yang tidak sehat. Pentingnya komunikasi langsung dan penguatan kegiatan non-digital juga menggarisbawahi kebutuhan akan intervensi yang holistik, yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan peran aktif orang tua dan lingkungan sosial dalam memberikan pengawasan dan alternatif kegiatan yang bermakna.

Sebagian besar responden (sekitar 68%) mengaku bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak campuran di satu sisi sebagai sarana ekspresi diri dan hiburan, namun di sisi lain juga menjadi sumber tekanan psikologis, terutama karena

perbandingan sosial dan ekspektasi citra diri. Hasil ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan bahwa interaksi digital yang berlebihan seringkali menimbulkan rasa cemas, takut tertinggal (FOMO), serta menurunnya harga diri akibat membandingkan diri dengan orang lain di media sosial (Khuluqiyah, 2024).

Wawancara tambahan, ditemukan bahwa remaja yang memiliki tingkat penggunaan media sosial tinggi cenderung mengalami gangguan tidur dan penurunan konsentrasi belajar. Sebaliknya, remaja yang mampu membatasi waktu online dan lebih sering berinteraksi secara langsung menunjukkan tingkat keseimbangan emosional yang lebih baik. Temuan ini memperkuat pandangan (Hunt et al., 2018), bahwa keseimbangan mental remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka mengelola eksposur (paparan) informasi dan tekanan sosial digital.

Pola yang terlihat jelas dari data adalah adanya hubungan timbal balik antara durasi penggunaan media sosial dengan kompleksitas masalah kesehatan mental yang dialami remaja. Durasi penggunaan yang tinggi menjadi prediktor bagi munculnya masalah yang lebih serius, seperti kecanduan dan disosiasi dari dunia nyata. Di sisi lain, masalah psikologis awal seperti kecemasan sosial dan FOMO justru mendorong remaja untuk semakin lama terlibat di ruang digital sebagai bentuk kompensasi, menciptakan sebuah siklus negatif yang sulit terputus. Dengan kata lain, media sosial bertindak baik sebagai penyebab maupun pelarian dari tekanan psikologis, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mereka.

Solusi utama terletak pada regulasi diri seperti membatasi waktu, beraktivitas di dunia nyata, dan mengikuti akun positif. Kesadaran ini seringkali tidak terlaksanakan dengan baik, terutama pada pengguna berat. Hal ini menunjukkan bahwa beban penyelesaian masalah tidak boleh hanya dibebankan pada individu remaja. Diperlukan dukungan ekosistem yang kuat, yang melibatkan peran aktif keluarga melalui pengawasan dan komunikasi, peran institusi pendidikan melalui

edukasi literasi digital yang konkret, menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan tersebut.

## KESIMPULAN

Penggunaan media sosial di kalangan remaja merupakan pedang bermata dua. Di satu sisi, ia menawarkan ruang ekspresi dan hiburan, tetapi di sisi lain, ia secara inherent mengandung mekanisme—seperti *social comparison*, *fear of negative evaluation*, dan *FOMO*—yang berpotensi menggerogoti kesejahteraan mental. Temuan ini menegaskan bahwa durasi penggunaan bukanlah satu-satunya indikator, melainkan kualitas interaksi dan kemampuan regulasi dirilah yang menjadi kunci. Oleh karena itu, intervensi yang efektif tidak hanya sekadar imbauan untuk mengurangi waktu layar, dan beralih pada pembangunan *digital resilience*—yaitu ketangguhan mental remaja dalam menghadapi tekanan dunia digital—yang didukung oleh kolaborasi sinergis antara individu, keluarga, dan sekolah.

## REFERENSI

- Ahmad, H. (2022). Program pembinaan kematangan intelektual pada siswa SMA. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(1), 117. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v15i1.6822>
- Hadiansyah, W. (2025). *Edukasi kesehatan mental remaja di era digital*. 2(April), 33–42.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kesumaningsari, N. P. A., Soen, C. C., Arisudana, M., Xiangjun, Z., & Zhenguo, J. (2018). Digital Media and Psychological Well-being among Youth. *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational Settings*, 554–563. <https://doi.org/10.5220/0008592005540563>
- Khuluqiyah, B. (2024). Hubungan self control dengan fomo pada remaja madya

- pengguna aktif media sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1049–1066.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Social Anxiety. *Psychological Bulletin*, 107(3), 310–335. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.3.310>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. Sage.
- Novita, R., Dian, A., & Bernadetha, B. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Sman 7 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11309–11315. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.34870>
- Pebriani, D., Aramico, B., & Septiani, R. (2025). Studi Eksplorasi Penggunaan Akses Sosial Media Terhadap Kecemasan Pada Remaja Gen Z Di Kota Meulaboh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1230–1242. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43442>
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6241–6246.
- Siswanto, A. H. (2024). Psikologi remaja tantangan dan dinamika perkembangan. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 1–15. bvc
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Xiaodan, W., Marof, A. A., Abdullah, H., & Tiantian, M. (2023). The Impact of Social Media on the Development of Social Anxiety: A Systematic Review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(18). <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v13-i18/19970>