DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)
http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal
E-ISSN : 2722-7839, P-ISSN : 2746-7732
Vol. 7 No. 2 (2026), 323-332

Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas XB SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang

Ludgardis Sare[1], Rosa Mustika Bulor[2]
Email: sarelutgardis@gmail.com[1], rosabulor3951@gmail.com[2]
[1,2]Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Abstrak

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan memberikan berbagai manfaat dalam komunikasi, memperoleh informasi, membangun relasi sosial, serta mendukung aktivitas pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa, khususnya pada siswa kelas XB SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang, serta mengidentifikasi upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif penggunaannya. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber yang relevan, meliputi jurnal ilmiah, buku, artikel, dan publikasi lainnya. Analisis dilakukan melalui proses pemilihan, pengelompokan, perbandingan, dan integrasi informasi dari berbagai sumber. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak positif maupun negatif terhadap remaja. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana komunikasi, memperoleh informasi, mengembangkan keterampilan, mengekspresikan diri, dan memperoleh dukungan sosial. Di sisi lain, penggunaan yang bermasalah dapat berkaitan dengan kecemasan, depresi, perbandingan sosial, gangguan tidur, cyberbullying, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijak melalui pengaturan waktu, peningkatan literasi digital, pemilihan konten yang tepat, perlindungan privasi, verifikasi informasi, serta dukungan dari orang tua dan lingkungan sekolah. Dengan penggunaan yang seimbang dan bertanggung jawab, manfaat media sosial dapat dimaksimalkan sekaligus mengurangi risiko terhadap kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Siswa, Literasi Digital

Abstract

Social media has become an integral part of adolescents' lives, offering various benefits in communication, information acquisition, social relationship building, and educational activities. This study aims to analyze the influence of social media use on students' mental health, particularly among Grade XB students at SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang, and to identify strategies for reducing the negative effects of its use. This study employs a literature review method by collecting and analyzing various relevant sources, including scientific journals, books, articles, and other publications. The analysis involves selecting, categorizing, comparing, and synthesizing information from multiple sources. The findings indicate that social media has both positive and negative effects on adolescents. On the one hand, social media serves as a platform for communication, information acquisition, skill development, self-expression, and social support. On the other hand, problematic social media use may be associated with anxiety, depression, social comparison, sleep disturbances, cyberbullying, and reduced psychological well-being. Therefore, social media should be used wisely through time management, improved digital literacy, appropriate content selection, privacy protection, information verification, and support from parents and the school environment. Through balanced and responsible use, the benefits of social media can be maximized while minimizing potential risks to adolescents' mental health.

Keywords: Social Media, Mental Health, Students, Digital Literacy

Info Artikel : Diterima September 2026 | Disetujui Oktober 2026 | Dipublikasikan November 2026

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam kehidupan remaja. Salah satu perkembangan teknologi yang paling banyak digunakan adalah media sosial. Media sosial merupakan media yang memungkinkan penggunanya mempresentasikan diri, berinteraksi, bekerja sama, berbagi informasi, berkomunikasi, dan membentuk hubungan sosial secara virtual (Khaerunnisa, 2021). Melalui media sosial, remaja dapat memperoleh informasi, membagikan pengalaman, mengikuti perkembangan lingkungan sosial, serta membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (Silitonga, 2023);(Andira, 2025). Bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari, baik untuk hiburan maupun mendukung kegiatan pembelajaran, mencari informasi, dan berdiskusi. Dengan demikian, media sosial memberikan berbagai manfaat apabila digunakan secara bijak, tetapi penggunaan yang tidak terkontrol juga berpotensi menimbulkan permasalahan dalam kehidupan remaja.

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam penggunaan media sosial adalah kesehatan mental remaja. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan kesehatan mental anak dan remaja sebagai aspek penting dalam kesehatan masyarakat karena kondisi tersebut berpengaruh terhadap perkembangan individu, pendidikan, dan hubungan sosial. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan emosional, psikologis, dan sosial sehingga individu lebih rentan menghadapi tekanan dari lingkungan sekitarnya. Diva et al. (2023) menjelaskan bahwa anak muda, khususnya remaja, sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat berbagai perubahan emosional dan psikologis, termasuk perkembangan teknologi. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial perlu mendapatkan perhatian karena interaksi digital dapat memengaruhi pengalaman sosial, persepsi diri, dan kondisi psikologis remaja.

Hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian ilmiah. Penelitian yang diterbitkan dalam *JAMA Pediatrics* pada tahun 2024 melalui pendekatan *systematic review* dan *meta-analysis* menganalisis 143 penelitian dengan lebih dari satu juta remaja. Hasil penelitian tersebut menemukan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dan gejala internalisasi, seperti kecemasan dan depresi, meskipun besarnya hubungan relatif kecil dan terdapat heterogenitas yang tinggi antarpenelitian (Fassi et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis remaja, tetapi pengaruhnya tidak dapat digeneralisasikan secara sederhana karena terdapat perbedaan karakteristik individu dan pola penggunaan media sosial.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saleem et al. (2024) melalui kajian terhadap penelitian mengenai penggunaan media sosial dan gejala depresi serta kecemasan pada anak dan remaja juga menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial yang bermasalah dengan kondisi kesehatan mental. Beberapa mekanisme yang diduga berperan dalam hubungan tersebut meliputi gangguan tidur, perbandingan sosial, dan perilaku mencari umpan balik dari pengguna lain. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat berkaitan dengan munculnya tekanan psikologis pada remaja. Meskipun demikian, penelitian tersebut juga menekankan perlunya studi longitudinal dan pendekatan metodologis yang lebih kuat untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental secara lebih mendalam.

Gambaran mengenai permasalahan tersebut juga diperlihatkan melalui laporan WHO *Regional Office for Europe* berdasarkan data *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC). Laporan tersebut menunjukkan bahwa proporsi remaja yang memperlihatkan tanda penggunaan media sosial bermasalah meningkat dari 7% pada tahun 2018 menjadi 11% pada tahun 2022 di wilayah yang diteliti. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian dalam perkembangan kesehatan remaja. Kondisi ini menjadi penting karena penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat berkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial, aktivitas sehari-hari, dan keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola penggunaan media sosial dan kaitannya dengan kesehatan mental perlu dikembangkan, khususnya pada lingkungan pendidikan.

Meskipun demikian, hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan lamanya waktu penggunaan. Jenis aktivitas, konten yang dikonsumsi, pola interaksi, tujuan penggunaan, pengalaman sosial, serta kondisi psikologis individu juga dapat memengaruhi hubungan tersebut. Perbedaan karakteristik lingkungan sosial dan pendidikan menyebabkan pengalaman penggunaan media sosial setiap siswa tidak selalu sama. Penelitian pada lingkungan sekolah tertentu diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih kontekstual mengenai penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental siswa. Penelitian tersebut juga penting untuk mengetahui bagaimana aktivitas digital menjadi bagian dari kehidupan remaja serta kemungkinan keterkaitannya dengan kondisi emosional dan psikologis mereka.

SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang merupakan salah satu satuan pendidikan tingkat menengah atas di Kota Kupang yang menjadi konteks penelitian ini. Pemilihan siswa kelas X B sebagai subjek penelitian didasarkan pada pentingnya memperhatikan kondisi remaja yang sedang mengalami proses penyesuaian terhadap lingkungan pendidikan, perkembangan sosial, dan perubahan emosional. Pada tahap tersebut, penggunaan media sosial dapat menjadi bagian dari interaksi dan aktivitas keseharian siswa. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai persoalan, seperti tekanan sosial, perbandingan diri, gangguan konsentrasi, dan perubahan kondisi emosional. Oleh karena itu, pendidik dan orang tua perlu memberikan perhatian terhadap penggunaan perangkat elektronik dan media sosial agar pemanfaatannya tetap mendukung kesehatan mental serta motivasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji penggunaan media sosial dan keterkaitannya dengan kesehatan mental siswa kelas X B SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang. Penelitian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran mengenai penggunaan media sosial serta kondisi kesehatan mental siswa dalam konteks kehidupan sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi pihak sekolah, pendidik, dan orang tua mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijak serta upaya menjaga kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan edukasi literasi digital dan pendampingan siswa agar penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat positif tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) untuk mengkaji penggunaan media sosial dan keterkaitannya dengan kesehatan mental serta motivasi belajar siswa kelas X B SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang. Metode ini dilakukan melalui penelaahan berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan publikasi lainnya. Tujuan kajian ini adalah memperoleh pemahaman mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa serta mengidentifikasi solusi dan rekomendasi untuk mengatasi berbagai dampak negatif yang mungkin ditimbulkan.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu penetapan topik dan tujuan penelitian, pengumpulan data, pemilihan dan pengelompokan sumber, serta analisis literatur. Sumber-sumber yang telah dikumpulkan kemudian diseleksi berdasarkan relevansi dengan fokus penelitian dan dievaluasi kualitas serta kredibilitasnya. Selanjutnya, informasi penting dari setiap sumber diidentifikasi, diekstraksi, dan dirangkum untuk memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan penelitian.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan dan mengintegrasikan berbagai informasi dari sumber literatur yang telah dipilih untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta kecenderungan temuan mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa. Hasil analisis tersebut kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk laporan penelitian yang mencakup hasil kajian, kesimpulan, dan rekomendasi. Melalui tahapan tersebut, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan orang tua dalam mengarahkan penggunaan media sosial secara bijak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa media sosial merupakan bagian penting dari perkembangan teknologi komunikasi yang memengaruhi pola interaksi masyarakat, khususnya kalangan remaja. Ardiansah dan Maharani (2021) menjelaskan bahwa media sosial merupakan sarana yang mempermudah interaksi antarpengguna melalui komunikasi dua arah, membangun citra diri, dan mengembangkan hubungan sosial. Media sosial juga memungkinkan remaja memperoleh informasi, menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta membangun komunitas secara virtual (Apriyanti, 2024). Dengan demikian, media sosial memiliki fungsi yang tidak terbatas pada hiburan, tetapi juga menjadi sarana komunikasi, pendidikan, dan pengembangan diri.

Tabel 1. Fungsi Media Sosial dalam Kehidupan Remaja

Fungsi	Bentuk pemanfaatan
Komunikasi	Berinteraksi dengan teman dan keluarga
Informasi	Memperoleh berita dan pengetahuan
Pendidikan	Mengakses konten pembelajaran
Interaksi sosial	Membangun komunitas dan hubungan virtual
Ekspresi diri	Membagikan pendapat dan pengalaman

Penggunaan media sosial pada kalangan remaja menunjukkan intensitas yang semakin tinggi karena kemudahan akses dan beragamnya platform yang tersedia. Aisyah Fitriah et al. (2023) mengemukakan bahwa berdasarkan data yang dirilis Prambors, platform media sosial yang populer di Indonesia meliputi WhatsApp sebesar 92,1%, Instagram 86,5%, dan TikTok 70,8%. Data tersebut memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas komunikasi masyarakat Indonesia. Bagi remaja, penggunaan berbagai platform tersebut memungkinkan terjadinya interaksi secara cepat dan berkelanjutan. Namun, tingginya intensitas penggunaan juga perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi pengelolaan waktu, aktivitas belajar, dan keseimbangan kehidupan sosial.

Tabel 2. Platform Media Sosial yang Populer di Indonesia

Platform	Persentase
WhatsApp	92,1%
Instagram	86,5%
TikTok	70,8%

Sumber: Aisyah Fitriah et al. (2023).

Media sosial pada dasarnya memberikan berbagai manfaat bagi perkembangan sosial remaja apabila digunakan secara tepat. World Health Organization (WHO, 2024) menjelaskan bahwa media sosial dapat memberikan ruang bagi remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya, memperoleh dukungan sosial, serta mendapatkan informasi sesuai dengan minat mereka. Pemanfaatan tersebut dapat membantu remaja mengembangkan hubungan sosial, memperluas wawasan, dan mengekspresikan diri. Selain itu, media sosial dapat digunakan untuk mengakses informasi pendidikan dan berbagai konten yang mendukung pengembangan keterampilan. Oleh karena itu, penggunaan media sosial tidak dapat dipandang hanya dari sisi negatif, tetapi perlu dipahami berdasarkan tujuan dan pola penggunaannya.

Tabel 3. Dampak Positif Media Sosial bagi Remaja

Aspek	Manfaat
Sosial	Memperluas hubungan dan komunikasi
Pendidikan	Mempermudah akses informasi pembelajaran
Psikologis	Memberikan ruang ekspresi dan dukungan sosial

Kreativitas	Mengembangkan keterampilan dan ide
Informasi	Memperoleh pengetahuan sesuai kebutuhan

Meskipun memberikan manfaat, penggunaan media sosial yang berlebihan atau bermasalah dapat menimbulkan risiko terhadap kesejahteraan psikologis remaja. WHO (2024) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial bermasalah ditandai dengan kesulitan mengendalikan penggunaan, meningkatnya kebutuhan untuk terus mengakses media sosial, serta kecenderungan mengabaikan aktivitas lain. Kondisi tersebut dapat mengganggu keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari. Pada siswa, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi mengurangi waktu belajar, mengganggu istirahat, dan membatasi interaksi secara langsung. Dengan demikian, pengendalian penggunaan media sosial menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental dan perkembangan remaja.

Tabel 4. Indikator Penggunaan Media Sosial Bermasalah

Indikator	Bentuk perilaku
Kesulitan mengendalikan penggunaan	Sulit berhenti mengakses media sosial
Kebutuhan penggunaan meningkat	Keinginan terus-menerus membuka platform
Mengabaikan aktivitas lain	Mengurangi waktu belajar dan istirahat
Ketidakseimbangan aktivitas	Lebih mengutamakan aktivitas digital

Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental juga diperlihatkan melalui penelitian Fassi et al. (2024). Melalui *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 143 penelitian, ditemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala internalisasi pada remaja, termasuk gejala yang berkaitan dengan kecemasan dan depresi. Meskipun hubungan yang ditemukan relatif kecil dan menunjukkan variasi antarpenelitian, hasil tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas digital perlu diperhatikan dalam memahami kondisi psikologis remaja. Temuan ini juga menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan frekuensi penggunaan media sosial, tetapi perlu mempertimbangkan karakteristik individu, jenis aktivitas, dan pengalaman yang diperoleh selama menggunakan platform digital.

Tabel 5. Temuan Penelitian Fassi et al. (2024)

Komponen	Hasil kajian
Metode	*Systematic review* dan *meta-analysis*
Jumlah penelitian	143 penelitian
Subjek kajian	Remaja
Temuan utama	Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala internalisasi
Gejala yang dibahas	Kecemasan dan depresi
Catatan	Hubungan relatif kecil dan bervariasi antarpenelitian

Salah satu faktor yang dapat menjelaskan keterkaitan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental adalah perbandingan sosial. Remaja yang menggunakan media sosial dapat melihat berbagai pencapaian, penampilan, gaya hidup, dan pengalaman orang lain secara terus-menerus. Burnell et al. (2024) menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan remaja melalui media sosial berkaitan dengan proses evaluasi terhadap diri sendiri. Ketika remaja membandingkan kehidupannya dengan gambaran kehidupan orang lain yang dianggap lebih baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi penilaian terhadap kemampuan dan kondisi dirinya. Kemampuan menerima diri sendiri dan memahami bahwa konten media sosial tidak selalu menggambarkan realitas secara utuh menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Tabel 6. Perbandingan Sosial dalam Penggunaan Media Sosial

Bentuk perbandingan	Potensi keterkaitan
Penampilan fisik	Memengaruhi penilaian terhadap diri sendiri
Prestasi orang lain	Menimbulkan tekanan untuk mencapai standar tertentu
Gaya hidup	Mendorong ketidakpuasan terhadap kondisi pribadi
Pengalaman sosial	Memengaruhi persepsi mengenai hubungan sosial

Selain perbandingan sosial, penggunaan media sosial yang bermasalah juga berkaitan dengan gangguan tidur, kecemasan, dan gejala depresi. Saleem et al. (2024) melalui kajian terhadap penelitian mengenai penggunaan media sosial pada anak dan remaja menemukan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial bermasalah dengan gejala depresi dan kecemasan. Beberapa mekanisme yang dibahas meliputi perbandingan sosial, perilaku mencari umpan balik, dan gangguan pola tidur. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan psikologis remaja. Kebiasaan mengakses media sosial secara berlebihan, terutama ketika mengganggu waktu istirahat, perlu mendapatkan perhatian karena keseimbangan aktivitas harian merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan mental.

Tabel 7. Faktor yang Berkaitan dengan Risiko Psikologis Remaja

Faktor	Potensi dampak
Perbandingan sosial	Ketidakpuasan terhadap diri sendiri
Pencarian umpan balik	Ketergantungan terhadap penilaian orang lain
Gangguan tidur	Menurunnya kualitas istirahat
Penggunaan bermasalah	Berkaitan dengan kecemasan dan depresi

Di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi untuk memberikan pengalaman positif bagi perkembangan remaja. Konten edukatif, informasi prestasi, pengembangan keterampilan, dan pengalaman positif orang lain dapat menjadi sumber inspirasi dalam meningkatkan kemampuan diri. WHO (2024) menegaskan bahwa manfaat maupun risiko media sosial dipengaruhi oleh pola penggunaan, tujuan penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan kemampuan individu dalam mengelola aktivitas digital. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak secara otomatis memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Penggunaan yang diarahkan pada kegiatan positif dapat mendukung proses belajar, kreativitas, dan pengembangan hubungan sosial. Dengan demikian, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan memilih konten dan mengatur aktivitas digital secara bertanggung jawab.

Tabel 8. Potensi Penggunaan Media Sosial secara Positif

Bentuk penggunaan	Manfaat yang diharapkan
Konten edukatif	Menambah pengetahuan
Informasi prestasi	Memberikan inspirasi
Konten keterampilan	Mengembangkan kemampuan
Komunitas positif	Memperluas dukungan sosial
Berbagi pengalaman	Mendorong kreativitas dan ekspresi diri

Karakteristik media sosial juga perlu dipahami untuk menjelaskan bagaimana platform digital memengaruhi kehidupan penggunanya. Yusmanizar et al. (2020) menjelaskan bahwa media sosial merupakan bagian dari media daring dan digital yang memungkinkan pengguna berinteraksi, berbagi informasi, serta menjalin hubungan dengan teman lama, teman baru, dan rekan kerja. Kemudahan dalam mengakses dan menyebarkan informasi menjadikan media sosial sebagai salah satu saluran komunikasi yang banyak digunakan masyarakat. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki sifat interaktif, terbuka, dan memungkinkan penyebaran informasi secara cepat. Bagi remaja,

karakteristik ini memberikan peluang untuk memperoleh pengetahuan dan membangun hubungan sosial, tetapi juga menuntut kemampuan dalam memilah informasi serta menjaga keamanan dan privasi.

Tabel 9. Karakteristik Media Sosial

Karakteristik	Penjelasan
Interaktif	Memungkinkan komunikasi dua arah
Terbuka	Memudahkan pengguna berbagi informasi
Cepat	Mempercepat penyebaran informasi
Virtual	Memungkinkan interaksi tanpa batas geografis
Fleksibel	Dapat digunakan untuk berbagai kebutuhan

Amedie (2015) dan Qadir (2024) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Dampak positif meliputi kemudahan membangun komunitas, berkolaborasi, mengekspresikan diri, menyebarkan informasi, serta berkomunikasi tanpa batasan jarak. Sebaliknya, dampak negatif dapat berupa kecemasan, persoalan kesehatan mental, *cyberbullying*, berkurangnya privasi, dan penyalahgunaan media sosial untuk aktivitas kriminal. Berbagai dampak tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi yang perlu dipahami secara seimbang. Dampak yang muncul sangat berkaitan dengan perilaku pengguna, lingkungan interaksi, dan kemampuan individu dalam menggunakan teknologi secara bertanggung jawab.

Tabel 10. Perbandingan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial

Dampak positif	Dampak negatif
Mempermudah komunikasi	Menimbulkan kecemasan
Membangun komunitas	Berpotensi berkaitan dengan depresi
Mempercepat penyebaran informasi	Memungkinkan *cyberbullying*
Mendukung ekspresi diri	Mengancam privasi
Mendukung pemasaran dan kolaborasi	Dapat disalahgunakan untuk tindakan kriminal

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami diri, mengelola emosi, dan menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Tri Setyo Rochman et al. (2024) menjelaskan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu mengembangkan potensi dan karakter secara optimal, beradaptasi dengan lingkungan, menunjukkan perilaku sosial positif, serta menghadapi kenyataan hidup. Sejalan dengan hal tersebut, Pieper dan Uden (2006) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan ketika seseorang mampu menerima kekurangan dirinya, menghadapi masalah kehidupan, memiliki kepuasan sosial, dan merasakan kebahagiaan. Sias (2006) dan Adventinawati (2025) menambahkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh kultur dan lingkungan tempat seseorang tinggal, termasuk faktor genetik, pengalaman traumatis, kekerasan, hubungan sosial, serta perlakuan dalam keluarga dan masyarakat. Berdasarkan pandangan tersebut, kesehatan mental remaja perlu dipahami melalui hubungan antara kondisi individu dan lingkungan sosial, termasuk pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial.

Tabel 11. Aspek Kesehatan Mental Berdasarkan Literatur

Sumber	Aspek yang dijelaskan
Tri Setyo Rochman et al. (2024)	Pengembangan potensi, adaptasi, dan kemampuan menghadapi kenyataan
Pieper dan Uden (2006)	Penerimaan diri, kemampuan menghadapi masalah, kepuasan sosial, dan kebahagiaan
Sias (2006)	Pengaruh budaya, genetik, trauma, keluarga, dan lingkungan sosial

Salah satu persoalan kesehatan mental yang perlu diperhatikan dalam konteks penggunaan media sosial adalah depresi. Lubis (2009) menjelaskan bahwa depresi merupakan pengalaman psikologis yang menyakitkan, ditandai dengan perasaan tidak memiliki harapan dan kehilangan kegembiraan atau afek disforik, yang dapat disertai gangguan tidur dan penurunan selera makan. Depresi dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan menurunkan minat individu terhadap kegiatan yang sebelumnya disukai. Dalam konteks penggunaan media sosial, pengalaman perbandingan sosial, tekanan dari lingkungan digital, dan interaksi negatif dapat menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi psikologis remaja. Namun, depresi merupakan kondisi yang dipengaruhi berbagai faktor psikologis, lingkungan, dan genetik sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai akibat langsung penggunaan media sosial saja.

Tabel 12. Gejala dan Faktor yang Berkaitan dengan Depresi

Aspek	Uraian
Perasaan emosional	Kesedihan dan kehilangan harapan
Penilaian diri	Perasaan tidak berharga
Aktivitas	Kehilangan minat terhadap kegiatan
Kondisi fisik	Gangguan tidur dan penurunan selera makan
Faktor terkait	Faktor psikologis, lingkungan, dan genetik

Upaya mengurangi dampak negatif media sosial memerlukan keterlibatan remaja, orang tua, dan pendidik melalui edukasi penggunaan teknologi secara bijak. Langkah pencegahan dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat, menerapkan batasan waktu, membangun komunikasi terbuka, serta mengembangkan aktivitas bersama di luar dunia digital. WHO (2024) menekankan pentingnya literasi digital, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah dalam membantu remaja menggunakan media sosial secara seimbang. Sari, Hidayani, dan Fatmasari (2024) juga menjelaskan bahwa edukasi yang berfokus pada kompetensi digital diharapkan mampu memaksimalkan manfaat penggunaan media sosial sekaligus mengurangi dampak negatif akibat penggunaan teknologi yang tidak tepat. Selain itu, Perubahan, Hidayanto, dan Syafrina (2024) menekankan bahwa penggunaan media sosial secara bijak perlu memperhatikan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi, kesejahteraan pribadi, dan hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, pencegahan perlu dilakukan melalui penguatan literasi digital, pengawasan yang proporsional, dan pembentukan tanggung jawab dalam beraktivitas di ruang digital.

Tabel 13. Upaya Pencegahan Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial

Upaya	Bentuk pelaksanaan
Edukasi penggunaan	Memberikan pemahaman mengenai penggunaan media sosial secara sehat
Pembatasan waktu	Mengatur durasi penggunaan media sosial
Komunikasi terbuka	Orang tua dan guru mendengarkan permasalahan remaja
Aktivitas bersama	Meningkatkan interaksi langsung dengan keluarga dan lingkungan
Literasi digital	Mengembangkan kemampuan mengevaluasi informasi dan mengenali risiko digital
Perlindungan privasi	Mengelola keamanan akun dan informasi pribadi

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa media sosial memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental, interaksi sosial, dan aktivitas belajar. Penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat melalui kemudahan komunikasi, akses informasi, dukungan sosial, dan pengembangan kreativitas. Namun, penggunaan yang bermasalah dapat berkaitan dengan perbandingan sosial, kecemasan, gangguan tidur, depresi, dan berbagai risiko psikologis lainnya. Temuan dari Ardiansah dan Maharani (2021), Amedie (2015), Fassi et al. (2024),

Burnell et al. (2024), Saleem et al. (2024), dan WHO (2024) memperlihatkan bahwa dampak media sosial dipengaruhi oleh pola penggunaan dan kondisi individu. Oleh karena itu, penggunaan media sosial secara bijak perlu menjadi perhatian bersama melalui penguatan literasi digital, pengaturan waktu, pemilihan konten, dan dukungan lingkungan keluarga maupun sekolah. Kajian ini memberikan dasar konseptual untuk memahami penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa kelas X B SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan kondisi kesehatan mental siswa secara langsung tanpa data empiris dari subjek penelitian.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil kajian literatur mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan memiliki dampak yang bersifat positif maupun negatif. Dari sisi positif, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, memperoleh informasi dan pengetahuan, membangun hubungan sosial, mengembangkan kreativitas, mengekspresikan diri, serta memperoleh dukungan sosial dan konten edukatif. Pemanfaatan media sosial secara tepat dapat mendukung aktivitas belajar dan perkembangan sosial remaja.

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan atau bermasalah dapat berkaitan dengan berbagai risiko terhadap kesehatan mental remaja. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan, depresi, gangguan tidur, perbandingan sosial, serta pengalaman negatif seperti cyberbullying. Dampak tersebut tidak dapat dipandang hanya berdasarkan lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh tujuan penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, pola interaksi, kondisi individu, dan kemampuan remaja dalam mengelola aktivitas digital.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara bijak menjadi salah satu upaya yang penting dalam meminimalkan risiko terhadap kesehatan mental. Pengaturan waktu penggunaan, pemilihan konten yang positif, kemampuan memverifikasi informasi, perlindungan privasi, interaksi yang sehat, serta penerapan etika dan tanggung jawab digital merupakan bagian penting dari penggunaan media sosial yang sehat. Dalam konteks siswa kelas X B SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang, hasil kajian literatur ini dapat menjadi landasan konseptual untuk memahami pentingnya penggunaan media sosial secara seimbang agar manfaatnya dapat dimaksimalkan tanpa mengabaikan kesehatan mental, kegiatan belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan siswa.

Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, siswa disarankan untuk menggunakan media sosial secara bijak dengan mengatur durasi penggunaan, memilih konten yang bermanfaat, menghindari konten yang dapat menimbulkan tekanan psikologis, serta tidak menjadikan kehidupan orang lain di media sosial sebagai standar dalam menilai diri sendiri. Orang tua diharapkan memberikan pendampingan dan membangun komunikasi terbuka mengenai aktivitas anak di media sosial, sekaligus membantu remaja memahami risikonya dan mengembangkan kepercayaan diri. Sementara itu, sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling perlu memberikan edukasi mengenai literasi digital dan kesehatan mental, termasuk kemampuan mengelola penggunaan media sosial, menghadapi perbandingan sosial, mengenali cyberbullying, menjaga privasi, serta membangun kebiasaan digital yang sehat dan bertanggung jawab. Khusus bagi siswa kelas X B SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang, penting untuk meningkatkan kesadaran bahwa media sosial memiliki manfaat sekaligus risiko sehingga penggunaannya perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan tidak mengganggu proses pembelajaran maupun kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, peneliti berikutnya disarankan mengembangkan penelitian ini melalui penelitian lapangan dengan melibatkan siswa secara langsung sebagai responden untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, jenis platform, pola penggunaan, dan indikator kesehatan mental sehingga diperoleh gambaran empiris yang lebih spesifik mengenai kondisi siswa kelas X B SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang.

Daftar Pustaka

Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, and Aseh Miati. 2023. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja.” Educate: Journal Of Education and Learning1(1):32–38. doi: 10.61994/educate.v1i1.114.

Adventinawati, M. K. (2025). Pencegahan kesehatan mental dalam upaya mengurangi stigma kesehatan mental di masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial Dan Humaniora*, *2*(1), 110-116.

Andira, A., & Mesra, R. (2025). Dinamika Hubungan Sosial Di Era Media Sosial: Studi Kasus Di Kalangan Remaja Kota Batam. *Jurnal Masyarakat Digital*, *1*(2), 77-89.

Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, *1*(4), 229-237.

Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Adolescents' social comparison on social media: Links with momentary self-evaluations. *Affective Science*.

Diva, P.T., Anggari, R.S. and Haswita, H., 2023. Intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *jurnal ilmiah kesehatan rustida*, *10*(1), pp.37-45.

Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-Craggs, A., Ford, T. J., & Orben, A. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics, 178*(8),

Khairunnisa, H., Nanda, F. and Anggraini, D.,2024.Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Nusantara Hasana Journal, 4(1), pp.90-102. 814–822.

Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: A systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 27*(11), 771–797.

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. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *2*(4), 13077-13089.

Tri Setyo Rochman, Erzha, Septiana Mukti, Nazwa Mahabatul Thigah Yanani, Fita Sinta Dewi, and Liss A. Dyah Dewi. 2024. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Anak Muda Di Indonesia." Student Research Journal2(3):12–27.

Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah dan jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *3*(6), 2713-2724.

World Health Organization. (2024). *Teens, screens and mental health*. World Health Organization Regional Office for Europe.