

Original Research Paper

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda

¹Fita Fitria, ²Patiha Qiansyah Hasibuan, ³Eikel Banta Wahab Barus, ⁴Ainnun Az Zahra, ⁵Putri Rahmayani, ⁶Naira Mausika, ⁷As Syifa Scientia Zahra, ⁸Deya Balqis, ⁹Gesyana Farahdiba, ¹⁰Harmila Marsa Larisa, ¹¹Zaskia Balqis, ¹²Putri Amanda Zahra, ¹³Nur Salsabila, ¹⁴Kia Amelia

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} Prodi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Nusantara Al- Washliyah

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i4.14700>

Citation: Fatria, F., Hasibuan, P. O., Barus, E. B. W., Zahra, A. Z., Rahmayani, P., Masusika, N., Zahra, A. S. C., Balqis, D., Farahdiba, G., Larisa, H. M., Balqis, Z., Zahra, P. A., Salsabila, N., & Amelia, K. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 8(4)

Article history

Received: 7 Mei 2025

Revised: 28 Desember 2025

Accepted: 30 Desember 2025

*Corresponding Author : Fita Fatria, Prodi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

Email:

fitaefatria@umnaw.ac.id

Abstract: Perkembangan yang cepat dalam teknologi informasi telah membuat media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak muda. Namun, ketika digunakan secara berlebihan, hal ini sering kali berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda, terutama yang berkaitan dengan kecemasan, depresi, dan rasa percaya diri. Dengan metode tinjauan pustaka, hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena ketakutan kehilangan informasi (FoMO), perbandingan antar individu (social comparison), dan penganiayaan di dunia maya (cyberbullying) adalah faktor utama yang menyebabkan penurunan kesehatan mental. Oleh karena itu, meskipun media sosial memberikan koneksi, dibutuhkan pemahaman digital yang baik untuk mengurangi dampak negatif yang mungkin muncul.

Keywords: Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi Muda, FoMO, Kesejahteraan Psikologis.

Pendahuluan

Generasi muda saat ini, sering disebut sebagai digital natives, tumbuh dalam dunia yang sangat terhubung dengan teknologi digital. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) telah menjadi bagian penting dari kehidupan mereka, membantu mereka dalam berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun identitas sosial. Media sosial tidak hanya merubah cara orang berinteraksi, tetapi juga mempengaruhi bagaimana individu melihat diri, hubungan sosial, dan dunia di sekitar mereka.

Di balik banyaknya manfaat yang diberikan, seperti akses informasi yang mudah dan peningkatan jaringan sosial, media sosial juga menghadirkan tantangan besar, terutama dalam kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara

seberapa sering seseorang menggunakan media sosial dan peningkatan risiko masalah kesehatan mental di kalangan generasi muda, seperti kecemasan, depresi, harga diri yang rendah, serta ketakutan akan kehilangan momen (FOMO). Terlalu banyak terpapar konten yang membandingkan diri dengan orang lain, standar sosial yang tidak realistis, dan interaksi online yang kurang empati bisa memperburuk kondisi psikologis seseorang.

Karena itu, fenomena media sosial tidak bisa dilihat hanya sebagai kemajuan teknologi, tetapi juga sebagai masalah sosial dan psikologis yang rumit. Pendekatan yang kritis dan menyeluruh diperlukan untuk memahami pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda, serta untuk merumuskan strategi yang dapat mengurangi dampak negatif melalui peningkatan

literasi digital, regulasi etis, dan perkuatan kesehatan mental yang berkelanjutan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada studi pustaka. Metode ini dipilih karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan dewasa awal, dengan cara meneliti dan menganalisis berbagai temuan ilmiah yang sudah ada. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti dapat melihat makna, pola, dan kecenderungan yang muncul dari kajian-kajian sebelumnya, tanpa mengubah variabel atau melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya berasal dari data sekunder yang didapatkan melalui pencarian literatur ilmiah. Kajian mencakup jurnal ilmiah yang terakreditasi, baik nasional maupun internasional, yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, serta laporan resmi dari organisasi kesehatan seperti World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Selain itu, buku dan artikel ilmiah di bidang psikologi yang membahas tentang perilaku digital, kesehatan mental, dan dinamika media sosial juga diperhatikan. Rentang waktu ini dipilih untuk memastikan bahwa data yang digunakan relevan dengan situasi terkini tentang perkembangan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari secara sistematis di basis data ilmiah seperti Google Scholar, portal jurnal nasional, serta repositori lembaga resmi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian termasuk “media sosial”, “kesehatan mental”, “remaja”, “dewasa awal”, dan “perilaku digital”. Setelah itu, literatur yang ditemukan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, yang mencakup kesesuaian dengan fokus penelitian, kredibilitas sumber, serta kejelasan dalam metode dan temuan penelitian. Di sisi lain, literatur yang tidak relevan, bersifat populer tanpa landasan ilmiah, atau tidak memiliki kejelasan metodologis, tidak dimasukkan dalam analisis.

Untuk menganalisis data dalam penelitian ini, peneliti mengikuti langkah-langkah analisis

kualitatif, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti mengidentifikasi dan memilah informasi yang langsung berkaitan dengan dampak penggunaan media sosial terhadap aspek psikologis remaja dan dewasa awal. Data yang telah direduksi kemudian disajikan secara naratif dan tematik untuk memudahkan pemahaman terhadap pola dan hubungan antar konsep yang ditemukan di berbagai sumber literatur.

Tahap akhir dalam analisis adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan dengan menyatukan temuan-temuan utama dari semua sumber yang telah dianalisis. Kesimpulan dibuat dengan menekankan pola umum, kesamaan, serta perbedaan hasil penelitian sebelumnya, sehingga dapat diperoleh gambaran menyeluruh tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja dan dewasa awal. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi teoritis untuk memperkaya kajian psikologi digital serta menjadi landasan bagi penelitian di masa depan yang bersifat empiris atau intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Perbandingan Sosial (Social Comparison)

Perbandingan sosial adalah sebuah fenomena psikologis yang semakin kuat seiring dengan bertambahnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda. Di media sosial, kehidupan orang seringkali ditampilkan setelah melalui pemilihan, pengeditan, dan penyaringan, sehingga lebih menunjukkan sisi positif dan ideal dari kehidupan seseorang. Remaja dan orang dewasa muda yang sedang mencari jati diri sering menganggap gambaran tersebut sebagai ukuran keberhasilan pribadi. Hal ini mengakibatkan adanya jurang antara kenyataan hidup mereka dan citra ideal yang mereka lihat di dunia maya, yang menyebabkan evaluasi diri yang negatif.

Dalam psikologi sosial, perbandingan sosial ke atas atau upward social comparison terjadi lebih banyak di media sosial. Orang sering membandingkan diri mereka dengan sosok yang dianggap lebih sukses, lebih menarik, atau lebih bahagia. Penelitian yang dianalisis dalam kajian ini menunjukkan bahwa perbandingan seperti ini berhubungan dengan penurunan harga diri dan meningkatnya perasaan tidak mampu. Ketika

seseorang terus-menerus melihat standar yang tidak realistis, mereka cenderung menganggap kegagalan sebagai kelemahan pribadi, bukan hasil dari konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh algoritma dan budaya digital.

Selanjutnya, perbandingan sosial di media sosial juga memengaruhi pembentukan konsep diri yang rentan. Validasi dari luar, seperti jumlah likes, komentar, dan pengikut, menjadi ukuran nilai diri yang tidak nyata. Ketergantungan pada pengakuan sosial ini membuat individu sulit untuk membangun kepercayaan diri yang kuat dan mandiri. Ketika harapan untuk mendapatkan validasi tersebut tidak terpenuhi, timbul rasa kecewa, frustrasi, dan rendah diri yang dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

Fenomena ini semakin rumit karena media sosial tidak menunjukkan konteks lengkap tentang kehidupan orang lain. Kegagalan, kesedihan, dan perjuangan jarang disampaikan secara terbuka, sehingga menciptakan kesan bahwa hidup orang lain selalu lebih baik. Kesan ini memperkuat bias kognitif dan memperburuk rasa tidak puas terhadap diri mereka sendiri. Dalam jangka panjang, keadaan ini dapat menghambat perkembangan psikologis yang sehat, khususnya pada kelompok usia muda yang sedang membentuk identitas pribadi dan sosial.

Oleh karena itu, perbandingan sosial di media sosial tidak bisa dianggap sebagai fenomena yang netral. Hal ini memiliki implikasi psikologis yang penting dan perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk pendidik, orang tua, dan pembuat keputusan. Literasi digital dan literasi kesehatan mental menjadi strategi penting untuk membantu generasi muda memahami bahwa apa yang terlihat di media sosial bukanlah gambaran nyata dari realitas, melainkan konstruksi sosial yang penuh dengan kepentingan dan seleksi.

Fenomena FoMO (Ketakutan Akan Kehilangan Kesempatan)

Fenomena yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FoMO) adalah salah satu efek psikologis yang paling terlihat akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. FoMO didefinisikan sebagai perasaan khawatir yang muncul ketika seseorang merasa mereka melewatkan pengalaman sosial, informasi penting, atau momen berharga yang dialami oleh orang lain. Dengan informasi yang mengalir terus-menerus dan secara langsung, media sosial memperkuat rasa ini, khususnya di

kalangan generasi muda yang sangat membutuhkan interaksi sosial.

FoMO dapat memicu perilaku yang tidak terkendali dalam penggunaan media sosial, seperti kebiasaan terus-menerus memeriksa ponsel tanpa tujuan yang jelas. Individu merasa dorongan untuk tetap terhubung agar tidak ketinggalan tren, berita, atau aktivitas dari teman-teman mereka. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku ini berhubungan erat dengan meningkatnya tingkat kecemasan serta menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi. Ketergantungan pada notifikasi digital menyebabkan individu kesulitan untuk menjauh dari dunia maya, bahkan di situasi yang memerlukan perhatian penuh.

Dampak dari FoMO tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi kognitif serta produktivitas. Gangguan konsentrasi yang berkepanjangan dapat mengurangi kualitas belajar dan kinerja akademik, khususnya pada siswa dan mahasiswa. Selain itu, tekanan untuk selalu hadir secara daring bisa menyebabkan kelelahan mental yang menguras energi emosional seseorang. Jika kondisi ini berlangsung lama, risiko stres kronis dan gangguan kecemasan dapat meningkat.

Fenomena FoMO juga terkait dengan kesulitan seseorang untuk menikmati saat ini. Daripada terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dilakukan, perhatian individu sering kali teralihkan oleh keinginan untuk memantau aktivitas orang lain di media sosial. Situasi ini menghalangi pembentukan pengalaman bermakna dan mengurangi kepuasan hidup secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami FoMO tinggi cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah.

Dengan begitu, FoMO menjadi masalah psikologis yang penting di era digital dan harus mendapat perhatian serius. Upaya untuk mengatasi masalah ini diperlukan melalui peningkatan kesadaran diri, manajemen waktu layar, serta pengembangan kemampuan untuk mengatur emosi. Pendekatan ini sangat penting agar generasi muda dapat menjalin hubungan yang lebih sehat dengan media sosial dan mengurangi dampak negatif FoMO terhadap kesehatan mental mereka.

Dampak Terhadap Kualitas Tidur

Aspek penting dari kesehatan mental dan emosional adalah kualitas tidur, namun sering kali hal ini diabaikan karena penggunaan media sosial

yang berlebihan. Paparan layar gadget sebelum tidur, khususnya cahaya biru, diketahui dapat mengurangi produksi hormon melatonin, yang berfungsi mengatur pola tidur dan bangun. Hal ini menyebabkan orang merasa sulit untuk tidur pada waktu yang tepat dan mendapatkan tidur yang berkualitas.

Penelitian yang ada menunjukkan bahwa kebiasaan melihat konten media sosial hingga larut malam mengganggu ritme sirkadian. Remaja dan orang dewasa muda sangat rentan dalam hal ini, karena mereka biasanya menggunakan ponsel sebagai hiburan utama sebelum tidur. Gangguan pada ritme biologis ini tidak hanya menimbulkan rasa lelah, tetapi juga memengaruhi kestabilan emosi dan kemampuan dalam mengatasi stres.

Tidur yang tidak berkualitas berdampak langsung pada fungsi otak dan pengaturan emosi. Seseorang yang kurang tidur biasanya lebih mudah marah, impulsif, dan sulit mengontrol emosi negatif. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa masalah tidur dapat menjadi penghubung antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan penurunan kesehatan mental.

Selain itu, keterikatan emosional dengan media sosial membuat orang sulit untuk menjauh dari perangkat digital, meskipun sebenarnya tubuh perlu istirahat. Praktik seperti doomscrolling dan ketergantungan pada notifikasi semakin memperburuk situasi ini. Gangguan tidur yang terus menerus menciptakan siklus negatif, di mana kelelahan mental mendorong penggunaan media sosial sebagai pelarian, yang akhirnya kembali mengganggu kualitas tidur.

Karena itu, penting untuk mengatur penggunaan media sosial sebelum tidur guna menjaga kesehatan mental. Edukasi tentang kebersihan tidur dan pengurangan waktu layar perlu diperluas, terutama di kalangan generasi muda. Usaha ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Perundungan Daring dan Tekanan Sosial

Perundungan daring adalah jenis kekerasan mental yang kian meluas seiring dengan kemajuan media sosial. Dalam dunia digital, anonimitas dan jarak memungkinkan pelaku merasa lebih leluasa untuk melakukan tindakan perundungan tanpa memikirkan konsekuensi psikologis bagi orang

yang diserang. Remaja dan orang dewasa sering kali mengalami berbagai bentuk perundungan daring, termasuk komentar negatif, ujaran kebencian, dan pengucilan secara digital.

Konsekuensi psikologis akibat perundungan daring tidak dapat dianggap remeh. Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang menjadi korban mengalami tingkat stres, kecemasan, serta depresi yang tinggi. Rasa traumatis yang ditimbulkan sering kali setara dengan atau bahkan lebih berat daripada dampak fisik dari kekerasan. Hal ini disebabkan karena perundungan daring sering kali terjadi berulang kali dan menjangkau audiens luas, sehingga korban merasa terpapar dan terasing dalam lingkungan sosial.

Tekanan dari media sosial juga memperburuk kondisi mental para korban. Penilaian publik yang dilakukan dengan terang-terangan menyebabkan individu merasa seperti diawasi dan dihakimi oleh banyak orang. Emosi seperti malu, ketakutan, dan rasa tidak aman menjadi dominan, mengganggu keseharian psikologis mereka. Dalam jangka panjang, tekanan ini dapat merusak kepercayaan diri dan menghalangi kemampuan individu untuk menjalin hubungan sosial yang sehat.

Tak hanya korban, tetapi lingkungan sosial yang membiarkan adanya perundungan daring juga berperan dalam normalisasi perilaku agresif di dunia maya. Kurangnya kontrol dan penegakan norma digital menyebabkan perundungan terus berulang. Ini menunjukkan bahwa perundungan daring adalah masalah yang lebih besar daripada sekadar individu, tetapi juga merupakan tantangan struktural yang berkaitan dengan budaya digital dan regulasi platform media sosial.

Oleh karena itu, untuk mengatasi perundungan daring, dibutuhkan pendekatan yang beragam yang melibatkan pendidikan, regulasi, serta dukungan psikologis. Peningkatan literasi digital yang menekankan pada etika berinternet, empati, dan tanggung jawab sosial menjadi kunci dalam pencegahan perundungan daring. Dengan cara ini, dunia digital dapat menjadi tempat yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental generasi muda.

Kesimpulan

Berbagai analisis menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak besar pada kesehatan mental generasi muda, terutama di kalangan remaja

dan orang dewasa awal. Meskipun terdapat beberapa keuntungan seperti sarana sosialisasi dan akses informasi, dampak negatif biasanya lebih terlihat jika tidak ada pengendalian diri yang cukup. Hal-hal seperti perbandingan sosial, rasa takut ketinggalan (FoMO), gangguan tidur, dan bullying online dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, rendahnya harga diri, serta masalah emosional. Ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi yang netral, tetapi juga lingkungan psikososial yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental penggunanya.

Selanjutnya, keadaan psikologis generasi muda saat menggunakan media sosial dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengontrol durasi penggunaan, dan menunjukkan kesadaran kritis terhadap konten yang diterima. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup karakteristik lingkungan digital, algoritma media sosial, budaya internet, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman. Ketidakseimbangan antara faktor-faktor ini dapat memperburuk efek psikologis yang muncul. Maka dari itu, untuk menjaga kesehatan mental dalam era digital, perlu pendekatan yang komprehensif yang tidak hanya mengutamakan tanggung jawab individu, tetapi juga mempertimbangkan peran lingkungan sosial dan sistem digital secara keseluruhan.

Referensi

- Nasrullah, R. (2021). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Twenge, J. M. (2020). *Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. Atria Books.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2023). "Dampak Psikologis FoMO pada Remaja Pengguna Instagram". *Jurnal Psikologi Digital*, 5(2), 112-125.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Adolescent Mental Health and Digital Media*.