

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI KOTA PALEMBANG

**Shubhan Al Faqih Pane¹, Irma Septiani Rimazh², Abellia Septariani³, Konto
Iskandar Dinata⁴**

2220901060@radenfatah.ac.id¹, Irmaseptianirimazh07@gmail.com²,
abelliaseptariani@gmail.com³, kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id⁴

UIN Raden Fatah Palembang

ABSTRACT

This study aims to understand the relationship between social media usage frequency and the mental health of adolescents living in Palembang City. The approach used in this study was qualitative with a descriptive focus, involving three participants recruited through purposive sampling. Data were obtained through in-depth interviews, observations, and literature review. The results indicate that social media usage plays a significant role in adolescents' lives, with high levels of usage leading to a tendency toward dependency and a fear of missing out (FOMO). Psychologically, adolescents experienced a variety of emotions, including anxiety, confusion, frustration, and exhaustion, although they still felt social support and happiness through online interactions. These results indicate that social media has conflicting effects: providing benefits as a communication tool and a means of self-expression, but also causing emotional distress when used excessively. This study emphasizes the importance of digital literacy, supervision from family and school environments, and adolescents' skills in managing social media use in a balanced manner to ensure mental health.

Keywords: *Social Media, Intensity Of Use, Mental Health, Adolescents.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami keterkaitan antara seberapa sering media sosial digunakan dengan kesehatan mental remaja yang tinggal di Kota Palembang. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan fokus deskriptif, melibatkan tiga orang partisipan yang diambil melalui teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial memainkan peran signifikan dalam kehidupan para remaja, di mana tingkat penggunaan yang tinggi mengarah pada kecenderungan ketergantungan serta rasa takut ketinggalan (FOMO). Dari segi psikologis, remaja mengalami variasi emosi, termasuk kecemasan, kebingungan, frustrasi, dan kelelahan, meskipun mereka tetap merasakan dukungan sosial dan kebahagiaan melalui interaksi secara daring. Hasil ini menandakan bahwa media sosial memberikan dampak yang bertentangan menyediakan manfaat sebagai alat komunikasi dan sarana ekspresi diri, namun juga dapat menyebabkan tekanan emosional ketika digunakan secara berlebihan. Studi ini menekankan signifikansi literasi digital, pengawasan dari lingkungan keluarga dan sekolah, serta keterampilan remaja dalam mengatur penggunaan media sosial secara seimbang untuk memastikan kesehatan mental tetap terjaga.

Kata Kunci: Media Sosial, Intensitas Penggunaan, Kesehatan Mental, Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat menentukan bagi peningkatan kesehatan mental, sebab lebih dari setengah gangguan mental pertama kali muncul pada usia ini dan sebagian besar dapat berlanjut hingga masa dewasa (Kessler et al., 2005). Kesehatan

jiwa yang baik pada remaja memegang peranan penting dalam proses perkembangan psikososial mereka. Kondisi mental yang sehat diperlukan agar remaja mampu mengembangkan berbagai keterampilan hidup serta memiliki sumber daya internal untuk menghadapi tantangan yang muncul. Oleh karena itu, remaja dengan kesehatan jiwa yang baik menjadi aset berharga dan investasi penting bagi kualitas sumber daya manusia suatu bangsa.

Menurut WHO, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan, tetapi mencakup kondisi sejahtera secara menyeluruh, di mana seseorang mampu mengembangkan potensi diri, mengelola tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya. Pemahaman ini menjadi landasan dalam Rencana Aksi Kesehatan Jiwa yang mencakup upaya promosi kesehatan mental, pencegahan gangguan, pengobatan, hingga rehabilitasi. Dalam rencana tersebut, perkembangan anak dan remaja menjadi perhatian utama, termasuk kemampuan mengatur pikiran dan emosi, membangun relasi sosial, serta kesiapan untuk belajar. Aspek-aspek ini dianggap sebagai elemen penting yang perlu ditangani dalam berbagai intervensi kesehatan mental.

Generasi muda saat ini, khususnya para remaja, berada pada tahap perkembangan yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Pada fase ini, mereka mengalami beragam perubahan emosional dan psikologis yang signifikan. Seiring dengan perkembangan zaman, kemajuan teknologi juga menjadi faktor yang turut memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja (Melisza et al., 2021). Terdapat tiga jenis gangguan kesehatan mental yang paling sering dialami masyarakat, yaitu stres, gangguan kecemasan, dan depresi. Kehadiran media sosial tidak selalu membawa dampak positif, tetapi juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi penggunanya. Penggunaan media sosial yang kurang bijak dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko munculnya gejala depresi hingga perilaku bunuh diri.

Menurut Keles et al., (2022), faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan kesehatan mental pada remaja terkait penggunaan media sosial meliputi lama waktu penggunaan, intensitas aktivitas di platform tersebut, keterlibatan atau keterikatan personal terhadap media sosial, serta kecanduan media sosial. Beberapa platform yang paling sering digunakan oleh masyarakat antara lain Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Line, Snapchat, TikTok, dan YouTube, yang umumnya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskedes) tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami depresi. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki prevalensi terhadap depresi hingga 6,2% (Kemenkes, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masa-masa remaja merupakan masa dengan risiko gangguan mental yang cukup tinggi. Remaja perlu menyadari potensi yang dimiliki untuk menanggulangi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi pada lingkungan (Ruswandi & Fitriyani, 2023).

Pada penelitian terdahulu Ruswandi dan Fitriyani, (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok. Lalu pada penelitian Tria Adelia dan Delia, (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan dan depresi. Sebaliknya, penggunaan yang bijak dan produktif dapat memberikan manfaat positif berupa peningkatan kepercayaan diri dan dukungan sosial. Oleh karena itu, keseimbangan dalam penggunaan media sosial serta peran keluarga dan sekolah sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja di era digital. Dengan itu, remaja dan anak-anak membutuhkan

kesehatan mental yang baik untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, memiliki hubungan sosial yang kuat, dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan dapat menghadapi tantangan hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk memahami secara mendalam makna, pengalaman, serta konteks yang dialami oleh partisipan. Metode ini dipilih karena mampu mengeksplorasi data deskriptif dan detail yang sesuai dengan fenomena yang terjadi di lapangan (Sugiyono, 2023). Subjek penelitian terdiri dari tiga individu remaja yang ditentukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kesamaan karakteristik dengan fokus penelitiannya.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama. Wawancara mendalam secara semi-terstruktur digunakan untuk mendapatkan informasi langsung terkait pandangan dan pengalaman dari partisipan. Wawancara mendalam bertujuan mendapatkan informasi secara rinci melalui serangkaian pertanyaan dan jawaban yang intensif, jujur dan responsif untuk memperoleh informasi berharga dari pengalaman orang yang diwawancarai (Moleong, 2019). Observasi dilakukan untuk menyaksikan perilaku dan konteks aktual yang tidak selalu terungkap dalam wawancara, sehingga memberikan gambaran komprehensif tentang fenomena yang sedang diteliti (Herdiansyah, 2015). Di samping itu, studi literatur dilakukan untuk memperkuat analisis dengan meninjau teori serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan (Zed, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara dan observasi yang dilakukan pada tiga responden menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Seluruh responden mengungkapkan bahwa media sosial memberikan banyak kemudahan, terutama dalam berkomunikasi dengan orang lain. Aktivitas seperti mengunggah status, membagikan konten, serta berdiskusi secara daring menjadi rutinitas yang sering dilakukan. Meskipun begitu, tingkat penggunaan media sosial tetap tergolong tinggi. Ketiga responden membuka media sosial beberapa kali setiap hari, dan sebagian dari mereka merasa gelisah apabila tidak mengaksesnya selama beberapa jam. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan ketergantungan atau kebutuhan untuk terus terhubung secara digital.

Dari aspek psikologis, ketiga responden menunjukkan terdapat naik-turunnya kondisi emosional. Mereka kerap merasakan kecemasan, kebingungan, frustrasi, kelelahan, dan sesekali berada pada titik terendah. Ungkapan tentang rasa tidak berdaya, kesulitan menenangkan diri, serta kecenderungan memikirkan hal-hal negatif juga muncul dalam cerita mereka. Namun, emosi yang dirasakan tidak sepenuhnya bersifat negatif. Para responden masih mampu merasakan kebahagiaan, mendapatkan kenyamanan dari interaksi sosial, merasa dicintai, dan menikmati aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan emosional mereka tetap terpelihara.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa media sosial memiliki dua sisi dalam kehidupan remaja, yakni menghadirkan manfaat sekaligus potensi risiko. Pada sisi positifnya, media sosial berperan sebagai sarana komunikasi yang mudah diakses serta wadah bagi remaja untuk mengekspresikan diri sehingga kebutuhan sosial dan emosional mereka dapat terpenuhi. Temuan Asmanur et al., (2025) menunjukkan bahwa media sosial membantu remaja menjalin hubungan, membagikan pengalaman pribadi, serta memperoleh dukungan dari teman sebaya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Daud dan Sulaehani (2024) yang menyatakan bahwa lingkungan digital memberikan ruang yang lebih nyaman bagi

remaja untuk mengekspresikan diri tanpa beban interaksi langsung. Berbagai fitur seperti pesan singkat, unggahan visual, dan kolom komentar turut memfasilitasi keterhubungan sosial, meningkatkan suasana hati, serta mendukung proses pembentukan identitas diri.

Meski demikian, frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi dan bersifat repetitif menunjukkan adanya kecenderungan menuju perilaku adiktif. Beberapa responden mengaku merasa tidak nyaman ketika tidak mengakses media sosial, yang mengindikasikan adanya kebutuhan internal untuk terus terhubung dengan informasi dan aktivitas digital. Kondisi ini sejalan dengan temuan Maslukha, dkk (2024), yang menegaskan bahwa *fear of missing out* (FOMO) merupakan faktor penting yang mendorong pola penggunaan media sosial secara kompulsif pada remaja. FOMO memunculkan perasaan cemas ketika remaja merasa tertinggal pembaruan informasi atau tidak ikut serta dalam kegiatan daring teman sebaya, sehingga berpengaruh pada menurunnya fokus terhadap lingkungan sekitar dan terganggunya rutinitas harian. Jannah dan Rosyidi (2022) juga melaporkan hasil serupa, yakni bahwa FOMO dapat memicu kebiasaan untuk memeriksa media sosial berulang kali meskipun tidak ada kebutuhan yang mendesak.

Dari sudut pandang psikologis, penggunaan media sosial memiliki keterkaitan yang kuat dengan perubahan emosi pada remaja, seperti munculnya kecemasan, kebingungan, rasa frustrasi, hingga kelelahan mental. Ilat dkk, (2023) mengemukakan bahwa tingginya paparan terhadap berbagai jenis konten serta interaksi digital yang terus berlangsung dapat memicu peningkatan stres, tekanan emosional, dan fluktuasi suasana hati yang cepat. Meskipun demikian, dampak tersebut tidak selalu berkonotasi negatif. Kehadiran dukungan sosial dari lingkungan sekitar maupun interaksi positif di ruang digital terbukti dapat menurunkan tekanan emosional tersebut. Alluhidan dkk, (2024) menegaskan bahwa keterlibatan remaja dalam komunitas daring yang suportif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan membantu menjaga stabilitas psikologis mereka.

Secara umum, temuan dari wawancara dan observasi serta kajian penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa media sosial memiliki peran yang bersifat ambivalen bagi remaja. Dampak yang timbul sangat ditentukan oleh frekuensi penggunaan, tujuan penggunaan, serta kualitas dukungan sosial yang diterima. Oleh karena itu, pemahaman yang menyeluruh mengenai bagaimana remaja berinteraksi dengan media sosial menjadi penting sebagai dasar dalam merancang strategi pendampingan yang efektif untuk menjaga keseimbangan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang seberapa sering remaja di Kota Palembang menggunakan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental, bisa disimpulkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang krusial dalam kehidupan sehari-hari mereka. Semua peserta menunjukkan tingkat frekuensi penggunaan yang tinggi, serta ada kecenderungan untuk selalu terhubung, hingga merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial. Situasi ini mencerminkan kemungkinan adanya perilaku adiktif dan ketergantungan terhadap teknologi.

Dari sisi psikologis, remaja mengalami pergeseran emosi yang tidak stabil. Mereka merasakan berbagai perasaan seperti kecemasan, kebingungan, frustrasi, dan kelelahan, tetapi di saat yang sama, mereka juga dapat merasakan kebahagiaan dan mendapatkan dukungan sosial dari interaksi dalam kehidupan sehari-hari maupun di dunia maya. Hal ini menunjukkan bahwa dampak dari media sosial bersifat campuran, memberikan keuntungan serta potensi bahaya, tergantung pada seberapa sering dan dengan kualitas apa mereka menggunakannya.

Media sosial memudahkan cara berkomunikasi, menawarkan dukungan sosial, dan

memberikan ruang untuk mengekspresikan diri. Namun, jika digunakan secara berlebihan, hal ini dapat menyebabkan kecemasan, rasa takut ketinggalan informasi (FOMO), penurunan konsentrasi, dan tekanan emosional. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaan media sosial. Dukungan dari keluarga, institusi pendidikan, dan komunitas juga sangat berpengaruh dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Secara umum, penelitian ini menekankan bahwa media sosial dapat memiliki pengaruh yang baik maupun buruk terhadap kesehatan mental remaja, dan efeknya sangat terkait dengan cara remaja mengatur pemakaian serta bagaimana sistem pendukung di sekitarnya berperan dalam menciptakan lingkungan yang emosional sehat..

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. 2(September).
- Alluhidan, A., Akter, M., Alsoubai, A., Park, J.K., & Wisniewski, P. (2024). Teen talk: The good, the bad, and the neutral of adolescent sosial media use. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8, 1–35.
- Asmanur, A. R., Rusli, S., Yani, A., & Amalinda, F. (2025). PENGARUH MEDIA SOSIAL PADA PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA : A LITERATURE RIVIEW. 6, 4295–4302.
- Daud, M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Mosikolah*, 4(2), 497–503.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Salemba Humanika.
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830–837.
- Jannah, N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. 3(1), 1–14.
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2022). A systematic review : the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of. 62(June).
- Maslukha, K., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Kecanduan Media Sosial pada Remaja: Bagaimana Peran Fear Of Missing Out? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 192–200.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH CURUG TOPIK BOJONGSARI KOTA DEPOK TAHUN 2023. 4, 6421–6426.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif dan konstruktif*. Alfabeta.
- Zed Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.