

## **PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN SOSIOEMOSIONAL DAN MENTAL PADA REMAJA: A SCOPING REVIEW**

**Alfia Irbah Imtinani<sup>1</sup>, Muthmainnah Muthmainnah<sup>2</sup>, Yuli Puspita Devi<sup>3\*</sup>, Imas Elva Khoiriyah<sup>4</sup>, Lintang Qusnul Budi Setiawati<sup>5</sup>, Tiber Raniar Inner Beauty Bilqis<sup>6</sup>, Linda Auliyaur Rahmah<sup>7</sup>, Hera Ratna Dwi Maharsi<sup>8</sup>, Tonny Sundjaya<sup>9</sup> Roma Yuliana<sup>10</sup>**

<sup>1,4,5,6,7,8</sup>Program Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

<sup>2,3</sup>Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan, dan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

<sup>9</sup>Indonesia Health Development Center, Jakarta, Indonesia; Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia

<sup>10</sup>Varians Statistik Kesehatan, Indonesia; Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Mandiri, Lampung, Indonesia.

\*[yulipuspitadevi@fkm.unair.ac.id](mailto:yulipuspitadevi@fkm.unair.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penggunaan media sosial di kalangan remaja telah menjadi isu darurat karena potensi dampak sosial dan emosionalnya. Tinjauan ini bertujuan untuk menganalisis dampak media sosial terhadap kesehatan psikologis dan emosional remaja. Pencarian penelitian secara sistematis dilakukan pada basis data *Google Scholar* dan *PubMed* yang terbit diantara tahun 2015 sampai dengan 2025 dengan menggunakan *Arksey and O'Malley's framework* serta *PRISMA-ScR checklist*. Dalam pencariannya terdapat 13 penelitian yang diidentifikasi dan memenuhi kriteria inklusi. Namun, penggunaan media sosial juga dihubungkan dengan dampak positif, seperti peningkatan dukungan sosial dan ekspresi diri, terutama ketika dinamika dalam keluarga kuat. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dihubungkan dengan konsekuensi negatif termasuk kecemasan, gejala depresi, *Fear of Missing Out (FoMO)*, dan paparan *cyberbullying* yang dapat merusak kesejahteraan sosial-emosional remaja. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi yang strategis, termasuk program literasi digital dan peningkatan keterlibatan orangtua. Studi longitudinal lebih lanjut diperlukan untuk menilai efek jangka panjang dalam penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja. Kerangka kebijakan yang mengintegrasikan pendidikan, bimbingan orangtua, dan kesejahteraan digital sangat penting untuk mengurangi risiko dan meningkatkan manfaat penggunaan media sosial bagi remaja.

**Kata Kunci:** Dampak Sosio-emosional, Kesehatan Masyarakat, Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja.

## ***SOCIOEMOTIONAL AND MENTAL HEALTH EFFECT OF SOCIAL MEDIA ON ADOLESCENTS: A SCOPING REVIEW***

### ***ABSTRACT***

*The use of social media among adolescents has become a pressing issue due to its potential socio-emotional impacts. This review aimed to analyze the effects of social media on the psychological and emotional health of teenagers. A systematic search was conducted on Google Scholar and PubMed databases for studies published between 2015 and 2025, using Arksey and O'Malley's framework and the PRISMA-ScR checklist. The search identified 13 peer-reviewed studies that met the inclusion criteria. However, social media use was also associated with positive outcomes, such as increased social support and self-expression, particularly when family dynamics were strong. Nevertheless, excessive and problematic use was linked to negative consequences including anxiety, depressive symptoms, Fear of Missing*

*Out (FoMO), and exposure to cyberbullying, which may undermine adolescents;s socio-emotional well-being. These findings suggest the need for strategic interventions, including digital literacy programs and enhanced parental involvement. Further longitudinal studies are necessary to assess the long-term effects of social media use on adolescent mental health. Policy frameworks integrating education, parental guidance, and digital well-being are essential to reduce risks and enhance the benefit of social media for adolescents.*

**Keywords:** *Adolescents, Mental Health, Public Health, Socioemotional effects, SocialMedia.*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi dan komunikasi remaja. Namun, dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional remaja kini juga menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya kepercayaan diri (Riehm et al., 2019; Taddi et al., 2024; Tiwari & Singh, 2023). Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, cenderung memiliki tingkat gangguan psikologis yang lebih tinggi juga, terutama akibat paparan perbandingan sosial yang tidak sehat serta *feedback* negative dari lingkungan pertemanan mereka (Taddi et al., 2024; Woods & Scott, 2016). Meskipun demikian, media sosial juga memiliki potensi untuk memberikan dampak positif bagi perkembangan remaja.

Salah satu dampak yang merugikan dari media sosial yaitu berkaitan dengan pembentukan citra tubuh remaja. berbagai studi mengungkapkan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial seringkali terpapar standar kecantikan ideal yang tidak realistis sehingga memicu ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh mereka yang berujung pada rendahnya kepercayaan diri (Tiwari & Singh, 2023; Vries et al., 2018). Selain itu, pengalaman negative seperti *cyberbullying* juga menjadi salah satu faktor risiko yang serius, dimana remaja yang mengalaminya cenderung merasakan terisolasi di lingkungan sosialnya dan depresi (Agbo & Charity, 2021; Halim et al., 2023). Meskipun demikian, interaksi di media sosial tidak selalu berdampak buruk. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penelitian yang menyebutkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperkuat dukungan sosial dan menjadi sarana mengekspresikan diri (Agbo & Charity, 2021; Choirunissa et al., 2023). Remaja yang memiliki hubungan yang baik dengan orangtua serta memiliki dukungan sosial yang kuat umumnya lebih mampu menghadapi dampak negative dari penggunaan media sosial (Mougharbel et al., 2023; Yildiz & Kuyumcu, 2022). Oleh sebab itu, dibutuhkan adanya pemahaman yang komprehensif mengenai dampak media sosial yang beragam terhadap remaja. mengingat media sosial dapat menjadi pedang bermata dua bagi penggunaannya, khususnya remaja (O'Reilly et al., 2018; Syahril, 2024).

Secara global, dampak penggunaan media sosial pada remaja mencerminkan kekhawatiran yang lebih luas mengenai keterkaitan antara kesehatan sosial-emosional dan kesehatan mental mereka. Berbagai negara di dunia tentu menghadapi tantangan yang serupa. Seiring dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan kelompok usia remaja terjadi bersamaan dengan pertumbuhan penggunaan media sosial yang semakin cepat. Lembaga Internasional seperti Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF telah menekankan bahwa pentingnya penerapan strategi global untuk mendukung kesejahteraan digital serta melindungi generasi muda dari potensi dampak negative platform *online* (UNICEF & (WHO), 2022; World Health Organization (WHO), 2018). Studi lintas budaya atau *cross-cultural* juga menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja tidak terbatas pada wilayah tertentu, melainkan merupakan fenomena global yang dipengaruhi

oleh faktor sosial-ekonomi, nilai-nilai budaya, serta tingkat literasi digital (Shannon et al., 2022).

Peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja menimbulkan dampak yang kompleks pada kesejahteraan sosial dan emosional mereka, baik yang mencakup manfaat maupun risikonya (Barry et al., 2017; Mougharbel et al., 2023). Meskipun demikian, hingga saat ini masih terbatas kajian yang secara menyeluruh dalam mengintegrasikan berbagai temuan terkait hal-hal tersebut. Oleh karena itu, *scoping review* ini disusun untuk memetakan serta menganalisis secara kritis mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap aspek sosial dan emosional remaja.

## **METODE**

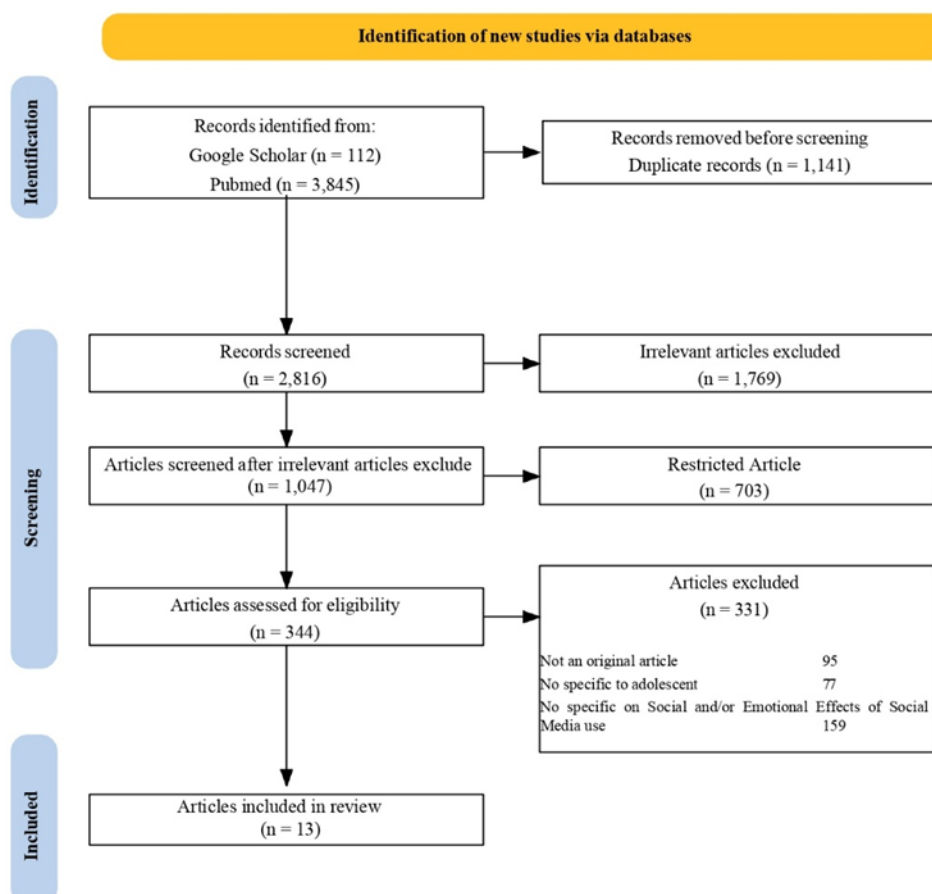
Dalam penyusunan *scoping review* ini mengacu pada pedoman PRISMA-ScR serta kerangka kerja lima tahap yang dikemukakan oleh Arksey dan O'Malley. Adapun *scoping review* ini bertujuan untuk memetakan dan menganalisis dampak sosial-emosional serta kesehatan mental dari penggunaan media sosial pada remaja di tingkat global, mengidentifikasi tema-tema utama dalam literatur yang dihimpun, serta menyajikan gambaran menyeluruh mengenai pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan remaja. pertanyaan penelitian dalam *scoping review* ini adalah "Apa saja dampak sosial-emosional dan kesehatan mental yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial terhadap remaja?" Agar dalam penyusunannya konsisten, penelitian ini menjaga relevansi dan kualitas penelitian yang disertakan, dilakukan penerapan kriteria, sebagai berikut: (1) Artikel merupakan penelitian yang telah dipublikasikan dalam rentang tahun 2015 sampai dengan 2025; (2) Artikel tersedia dalam teks yang lengkap; (3) Artikel yang dipilih merupakan artikel yang memiliki sasaran yang berusia 12-18 tahun; serta (4) Artikel yang dipilih merupakan penelitian yang mengkaji dampak sosial dan emosional dari penggunaan media sosial. Penelitian yang melibatkan kelompok usia selain remaja atau yang tidak menitikberatkan pada aspek sosial-emosional dan kesehatan mental penggunaan media sosial dikeluarkan dari tinjauan. Strategi pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data, termasuk *Google Scholar* dan PubMed. Kata kunci dikombinasikan menggunakan operator *Boolean* yang meliputi istilah "efek sosio-emosional", "dampak psikososial", "kesehatan mental", "kesejahteraan emosional", "kesejahteraan sosial", "remaja", serta nama platform media sosial tertentu seperti "*Facebook*", "*Instagram*", dan *TikTok*.

## **HASIL**

Hasil temuan terhadap 13 artikel mengenai dampak sosial-emosional dan kesehatan mental dari penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh baik yang bersifat positif maupun negatif terhadap kesejahteraan mereka. Penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan penurunan kesejahteraan mental, akademik, dan sosial, serta peningkatan tingkat stress, kecemasan, dan depresi. Di sisi lain, media sosial juga dapat memberikan kontribusi positif, seperti memperkuat dukungan sosial, memfasilitasi ekspresi diri, dan meningkatkan kepuasan hidup terutama pada remaja yang memiliki hubungan keluarga yang kuat dan relasi sosial yang sehat. Temuan ini menegaskan kompleksitas hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja (Tabel 1).

Pencarian awal mengidentifikasi sejumlah penelitian yang relevan terhadap hubungan penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan pada remaja, serta dewasa muda. Setelah melalui proses penelaahan yang komprehensif terhadap 13 (tiga belas) artikel yang dinyatakan memenuhi kriteria inklusi berdasarkan kualitas metodologis dan kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Studi-studi tersebut dilaksanakan di berbagai negara, meliputi

Amerika Serikat ( 2 studi), Belgia (3 studi), Kanada (1 studi), Belanda (2 studi), Italia (1 studi), Rusia (1 studi), India (1 studi), Inggris Raya (1 studi), serta penelitian yang mencakup lintas negara yang mencakup 29 negara di Kawasan Eropa, Amerika Utara, dan Timur Tengah (1 studi). Berbagai macam rancangan penelitian digunakan, seperti *crosssectional*, penelitian longitudinal, survey nasional, pendekatan *mix-method*, dan metode *experience sampling*, keberagaman metodologi ini memungkinkan kajian yang lebih menyeluruh terhadap pengaruh media sosial pada kesejahteraan emosional, kesehatan mental, perilaku berisiko serta kepuasan hidup secara umum di kalangan remaja dan umur dewasa muda.



**Gambar 1.** Diagram Alur PRISMA Untuk Pencarian Dan Pemilihan Studi

**Table 1. Ekstaksi Data dan Sintesis**

No	Judul	Negara	Populasi	Tujuan	Metode dan Jenis	Key Findings
1.	Judul: <i>The Digital Self: How Social Media Serves as a Setting that Shapes Youth's Emotional Experiences</i>  Penulis: Megan A. Wood et al  Tahun: 2016	Canada	<i>Literature review</i> pada remaja dan pra-remaja	Untuk meninjau kembali bagaimana media sosial dalam membentuk pengalaman emosi pada remaja.	Penelitian kualitatif-review berbasis pada literatur yang sudah ada.	(a) Media sosial dapat meningkatkan <i>social connections</i> dan meminimalisir rasa kesepian. (b) Di sisi lain, media sosial dapat menyebabkan adanya permasalahan pada <i>relationship</i> dan perilaku yang impulsif. (c) Media sosial memengaruhi dalam pembentukan identitas remaja. (d) Dampak positif lebih banyak terjadi bagi remaja laki-laki daripada remaja perempuan.
2.	Judul: <i>The Short-Term Longitudinal and Reciprocal Relations Between Peer Victimization on Facebook and Adolescents' Well-Being</i>  Penulis: Eline Frison et al  Tahun: 2016	Belgia	1,621 remaja pengguna <i>facebook</i> , (48% diantaranya perempuan dengan rata-rata usia 14.76 tahun)	Untuk memeriksa hubungan timbal-balik antara <i>peer victimization</i> di <i>facebook</i> , gejala depresi, dan kepuasan hidup pada remaja.	Penelitian <i>Two-wave longitudinal</i> dengan analisis <i>cross-lagged</i> .	(a) <i>Peer victimization</i> yang terjadi di <i>facebook</i> dapat memprediksi adanya sedikit penurunan kepuasan hidup. (b) Kepuasan hidup yang rendah diprediksi dapat meningkatkan terjadinya <i>victimization</i> . (c) Gejala depresi merupakan faktor risiko dari <i>victimization</i> . (d) Dukungan teman melindungi remaja dari dampak negative dari <i>victimization</i> .
3.	Judul: <i>Adolescent and Young Adult Use of Social Media for Health and Its Implications</i>  Penulis: Jonathan S. Hausman et al  Tahun: 2017	Amerika Serikat	204 remaja dan dewasa muda di Rumah Sakit Anak Boston	Untuk menganalisa bagaimana kelompok usia remaja dan dewasa muda dalam menggunakan media sosial untuk berbagi dan mencari informasi kesehatan, serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional.	Survei anonym dengan menggunakan kuesioner (Penelitian <i>Cross-Sectional</i> ).	(a) 98% sasaran menggunakan media sosial dalam sebulan terakhir, tetapi hanya 51,5% yang berbagi informasi kesehatan. (b) 25% sasaran menyatakan bahwa media sosial bermanfaat untuk mendapatkan informasi kesehatan. (c) Remaja dengan kondisi kesehatan yang buruk lebih mungkin dalam berbagi informasi kesehatan. (d) Sebagian besar sasaran tidak mau berkonsultasi dengan para tenaga kesehatan profesional melalui media sosial,

No	Judul	Negara	Populasi	Tujuan	Metode dan Jenis	Key Findings
						mereka lebih menyukai melalui pesan teks.
4.	Judul: <i>Patterns of Social Media Use and Their Relationship to Health Risks Among Young Adults</i>  Penulis: Vinu Ilakkuvan et al  Tahun: 2019	Amerika Serikat	1,062 dewasa muda	Untuk mengidentifikasi pola dari penggunaan media sosial dan hubungannya dengan risiko kesehatan seperti konsumsi alkohol, penggunaan produk tembakau, dan depresi.	Survei Nasional (Penelitian Kohort-Truth Initiative) dengan menggunakan Analisis Profil Laten (LPA).	(a) Mengidentifikasi 5 (lima) kelompok pengguna media: Pengguna rendah, pengguna tinggi, pengguna profesional, pengguna kreatif, dan pengguna <i>mainstream</i> . (b) Pola penggunaan media sosial berkaitan dengan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. (c) Pengguna kreatif lebih banyak mengonsumsi alkohol dan narkoba. (d) Pengguna rendah lebih memungkinkan mengonsumsi narkoba berat.
5.	Judul: <i>Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries</i>  Penulis: Maartje Boer et al.  Tahun: 2020	29 negara (Eropa, Amerika Utara, dan Timur Tengah)	154,981 remaja	Untuk menyelidiki hubungan antara intensitas dan problematis dalam penggunaan media sosial dan kesejahteraan remaja.	Survei Perilaku Sehat pada Usia Anak Sekolah (HBSC) dengan metode penelitian <i>cross-national</i> yang menggunakan analisis regresi multilevel.	(a) Permasalahan dalam penggunaan media sosial berhubungan dengan kesehatan mental yang rendah, akademik, dan kesejahteraan sosial di semua negara. (b) Di negara-negara dengan prevalensi penggunaan tinggi pada media sosial, intensitas penggunaannya berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih baik. (c) Ditemukan tidak ada hubungan signifikan antara akses internet dan prevalensi intensitas atau prolematik dari penggunaan media sosial.
6.	Judul: <i>Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics</i>  Penulis: Noor Bloemen and David De Coninck  Tahun: 2020	Belgia	831 remaja	Untuk mengeksplorasi hubungan antara karakteristik keluarga, cara <i>parenting</i> , dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) diantara para remaja sebagian berkaitan dengan penggunaan media sosial mereka.	Pendekatan <i>mixed methods</i> ; <i>structural equation modeling</i> juga digunakan dalam menganalisis pengumpulan data yang didapatkan melalui survey <i>online</i> .	(a) Peningkatan penggunaan media sosial memiliki hubungan banding lurus dengan adanya fenomena <i>FoMO</i> . (b) Remaja yang memiliki keluarga tidak utuh mengalami lebih sering <i>FoMO</i> daripada mereka yang memiliki keluarga utuh. (c) Kualitas hubungan dipersepsikan memiliki peran yang signifikan: hubungan berkualitas tinggi dengan orang tua

No	Judul	Negara	Populasi	Tujuan	Metode dan Jenis	Key Findings
						mampu meminimalisir <i>FoMO</i> . Justru sebaliknya, pada harapan pada hubungan berkualitas dengan orang tua dapat menyebabkan <i>FoMO</i> .
7.	Judul: <i>The Effect of Social Media on Well-being Differs from Adolescent to Adolescent</i>  Penulis: Ine Beyens et al  Tahun: 2020	Belanda	63 remaja (usia 14-15 tahun) yang berjumlah 2,155 dalam <i>real-time assessments</i>	Untuk menyelidiki perbedaan individu dalam dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan remaja.	Penelitian <i>Experience Sampling Method</i> (ESM) lebih dari seminggu dengan 6 (enam) assessmen dalam sehari.	(a) 44% of remaja tidak menunjukkan adanya perubahan kesejahteraan setelah menggunakan media sosial. (b) 46% remaja merasa lebih baik, sedangkan 10% lainnya merasa lebih buruk kesejahteraannya. (c) Dampak dari media sosial terhadap kesejahteraan sangat bersifat personal dan tidak memungkinkan untuk di-generalisasi.
8.	Judul: Social Media, Depressive Symptoms and Well-Being in Early Adolescence: The Moderating Role of Emotional Self-Efficacy and Gender  Penulis: Emanuela Calandri et al  Tahun: 2021	Italia	336 remaja awal (usia 12-14 tahun yang 48% diantaranya merupakan perempuan)	Untuk memeriksa adanya hubungan antara penggunaan media sosial, gejala depresi, kesejahteraan emosional, dan keluasan hidup sebagai peran moderasi dari <i>emotional self-efficacy</i> dan jenis kelamin.	Penelitian <i>longitudinal</i> lebih dari satu tahun dengan menggunakan survey anonim.	(a) Penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan peningkatan gejala depresi, penurunan kesejahteraan emosional, serta penurunan kepuasan hidup pada remaja perempuan yang memiliki <i>emotional self-efficacy</i> yang rendah. (b) Sebaliknya, remaja perempuan yang memiliki <i>emotional self-efficacy</i> yang tinggi mendapatkan dampak positif dari penggunaan media sosial. (c) <i>Emotional self-efficacy</i> dapat berfungsi sebagai <i>protective</i> factor sehingga meminimalisir adanya dampak negative penggunaan media sosial.
9.	Judul: <i>Motivations for Using Social Media, Online Risk Factors, and Psychological Well-being of Adolescents in Relation to the</i>	Rusia	409 remaja (usia 14–17 tahun)	Untuk memeriksa hubungan antara penggunaan media sosial, motivasi, risiko, dan kesejahteraan psikologis pada remaja.	Survei <i>online</i> dengan menggunakan pengukuran <i>Social Media Use Integration Scale</i> .	(a) Media sosial dengan integrasi yang tinggi berhubungan dalam peningkatan risiko <i>online</i> . (b) Motivasi seperti <i>self-presentation</i> dan sosialisasi berdampak pada perbedaan kesejahteraan.

No	Judul	Negara	Populasi	Tujuan	Metode dan Jenis	Key Findings
	<p><i>Integration of Social Media into Everyday Activity</i></p> <p>Penulis: Alexander N. Veraksa, Dmitriy S. Kornienko, Apollinaria V. Chursina</p> <p>Tahun: 2021</p>					<p>(c) Remaja dengan penggunaan media sosial yang tinggi memiliki kesejahteraan yang rendah.</p> <p>(d) <i>Social network</i> yang luas dan kemampuan dalam mengekspresikan diri secara <i>online</i> dapat meningkatkan kepuasan hidup.</p>
10.	<p>Judul: <i>Navigating the Social Media Seas: Understanding the Complex Relationship between Social Media Use and Adolescent Well-being</i></p> <p>Penulis: Jessy Siongers, Bram Spruyt</p> <p>Tahun: 2024</p>	Belgia	1,406 remaja (usia 14-25 tahun)	Untuk meneliti dua aspek, baik kualitatif maupun kuantitatif dalam penggunaan media sosial dan hubungannya terhadap kesejahteraan remaja.	Penelitian <i>cross-sectional</i> dengan menggunakan analisis regresi.	<p>(a) Penggunaan media sosial secara intensif berhubungan dengan emosi negatif, penurunan kepuasan hidup, dan penurunan kepuasan terhadap kesehatan mental.</p> <p>(b) Remaja laki-laki lebih sering mengalami adanya emosi negative dari penggunaan media sosial.</p> <p>(c) Dorongan berlang dalam penggunaan media sosial memiliki dampak dalam mengarahkan ke emosi negatif. Namun, penggunaan media sosial untuk hubungan antar-pribadi justru dapat memperbaiki kesejahteraan.</p>
11.	<p>Judul: <i>Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study</i></p> <p>Penulis: Vishnu V Taddi, Ravshish K Kohli, Pooja Puri</p> <p>Tahun: 2024</p>	India	204 remaja (usia 14-23 tahun)	Untuk mempelajari adanya dampak dari adanya media sosial pada kesehatan mental remaja dan hubungannya dengan risiko di India.	Melakukan eksplorasi yang rumit dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di India. Penelitian ini survey <i>cross-sectional</i> melalui <i>structured questionnaire</i> untuk melihat pola penggunaan media sosial dan kesehatan	<p>(a) Penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dalam peningkatan stress, kecemasan, dan depresi.</p> <p>(b) Remaja yang memiliki perilaku kompulsif terhadap media sosial seperti <i>scrolling</i> hingga larut malam cenderung mengalami gangguan tidur.</p> <p>(c) Mayoritas remaja merasakan adanya tekanan terhadap mempertahankan citra di media sosial.</p> <p>(d) Hasil penelitian menyoroti adanya kebutuhan untuk</p>

No	Judul	Negara	Populasi	Tujuan	Metode dan Jenis	Key Findings
					mental pada remaja.	melakukan intervensi dalam mempromosikan perilaku sehat dalam ber-media sosial.
12.	Judul: <i>Deprivation's Role in Adolescent Social Media Use and Its Links to Life Satisfaction</i>  Penulis: Sebastian Kurten et al.  Tahun: 2025	Inggris	23,155 remaja (usia 10–21 tahun)	Untuk memeriksa peranan dari <i>material deprivation</i> dalam akses media sosial, penggunaan, dan kepuasan hidup pada remaja.	Penelitian <i>longitudinal</i> (10 gelombang) dengan menggunakan <i>Household Material Deprivation Index</i> dan <i>Random-Intercept Cross-Lagged Panel Models (RI-CLPM)</i> .	(a) remaja yang mengalami deprivasi memiliki akses yang lebih sedikit terhadap media sosial. (b) Ketika remaja memiliki akses, mereka cenderung akan menghabiskan banyak waktu menggunakannya. (c) Adanya deprivasi ini dikaitkan dengan kepuasan hidup yang rendah, tetapi tidak memperburuk dampak negative dari penggunaan media sosial yang berlebihan.
13.	Judul: <i>Changing or Stable? The Effects of Adolescents' Social Media Use on Psychosocial Functioning</i>  Penulis: J. Loes Pouwels et al.  Tahun: 2025	Belanda	297 remaja (dengan rata-rata usia 14.1 tahun)	Untuk menyelidiki stabilitas dari waktu ke waktu pada efek media sosial terhadap fungsi psikososial seperti kesejahteraan afektif, <i>self-esteem</i> , dan kedekatan pertemanan.	<i>Experience Sampling Methodology</i> (ESM) dalam 2 (dua) penelitian selama 3 (tiga) minggu, dengan selisih waktu 6 (enam) bulan.	(a) Efek media media sosial terhadap fungsi psikososial bervariasi antara individu dan berfluktuasi dari waktu ke waktu. (b) Stabilitas efek dari media sosial tergolong rendah ( $r = 0.05-0.25$ ). (c) Beberapa remaja merasakan dampak positif, sedangkan yang lainnya merasakan dampak negative tergantung faktor kontekstual dan kontekstual.

## PEMBAHASAN

Tinjauan ini menyoroti hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan hasil kesehatan pada remaja dan dewasa muda, mengungkapkan konsekuensi positif dan negatif tergantung pada pola penggunaan, demografi, dan sifat psikologis. Media sosial telah menjadi alat komunikasi penting, namun dampaknya terhadap kesehatan mental dan perilaku terkait kesehatan tetap kompleks dan beragam (Taddi et al., 2024; Wood et al., 2016). Keanekaragaman kebiasaan penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap perilaku terkait kesehatan telah menjadi temuan signifikan dalam berbagai penelitian. Ilakkuvan dkk. (2019) mengidentifikasi lima kategori pengguna yang berbeda, dengan "Pengguna Kreatif" menunjukkan kemungkinan lebih tinggi untuk menggunakan alkohol dan narkoba, sementara "Pengguna Rendah" lebih cenderung menggunakan zat keras. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas media sosial yang bervariasi mungkin terkait dengan profil risiko kesehatan yang berbeda (Ilakkuvan et al., 2019). Demikian pula, Hausman et al. (2017) menemukan bahwa meskipun hampir semua remaja menggunakan media sosial, hanya sebagian kecil yang berbagi informasi terkait kesehatan, dengan individu dari latar belakang sosial ekonomi yang lebih rendah lebih cenderung melakukannya. Temuan ini menunjukkan

bahwa intervensi kesehatan masyarakat yang ditargetkan, seperti kampanye kesadaran kesehatan digital, dapat dirancang untuk memaksimalkan efek positif penggunaan media sosial dengan menyesuaikan dengan profil pengguna tertentu (Hausmann et al., 2018).

Kekhawatiran utama yang muncul dari tinjauan ini adalah hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang bermasalah secara konsisten dikaitkan dengan kesejahteraan sosial, mental, dan akademis yang lebih buruk. Studi ini menunjukkan bahwa faktor budaya dan kontekstual memainkan peran penting dalam memoderasi dampak media sosial, memperkuat kebutuhan akan intervensi yang mengatasi penggunaan media sosial berlebihan sambil mempromosikan keterlibatan yang bertanggung jawab yang meningkatkan kesejahteraan (Boer et al., 2020). Keterlibatan remaja di media sosial dipengaruhi oleh FoMO dan kualitas hubungan orang tua yang dirasakan. Ikatan orang tua yang lebih kuat dikaitkan dengan FoMO yang lebih rendah dan risiko psikologis yang berkurang (Bloemen & Coninck, 2020). Temuan ini menekankan pentingnya komunikasi terbuka antara orang tua dan remaja mengenai perilaku media sosial, termasuk diskusi tentang risiko, manfaat, dan strategi penggunaan yang aman. Namun, bimbingan orang tua saja mungkin tidak cukup, karena interaksi teman sebaya semakin membentuk pengalaman remaja di situs jejaring sosial. Interaksi negatif dengan teman sebaya di situs jejaring sosial merupakan risiko psikososial yang signifikan bagi remaja. Bukti menunjukkan hubungan timbal balik antara viktimisasi teman sebaya dan kesejahteraan psikososial, di mana gejala depresi dan ketidakpuasan hidup meningkatkan kerentanan terhadap viktimisasi online, yang pada gilirannya dapat memperburuk ketidakpuasan hidup. Dukungan teman yang dirasakan memainkan peran protektif dengan meredam efek negatif ini (Frison et al., 2016).

Perbedaan psikologis individu selanjutnya membentuk bagaimana remaja mengalami media sosial. Sebuah studi menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesejahteraan bervariasi secara signifikan antar individu, dengan 46% melaporkan efek emosional positif, sementara 10% mengalami penurunan kesehatan mental (Beyens et al., 2020). Efikasi diri emosional muncul sebagai faktor pelindung utama, terutama di kalangan anak perempuan, karena tingkat yang lebih tinggi dikaitkan dengan pengalaman media sosial yang lebih positif, sedangkan efikasi diri yang lebih rendah terkait dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi (Calandri et al., 2021). Hal ini menggarisbawahi pentingnya memberdayakan remaja dengan keterampilan pengaturan diri emosional untuk membantu mereka menavigasi kompleksitas interaksi online. Motivasi penggunaan media sosial juga memainkan peran penting dalam menentukan dampaknya. Penelitian lain menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial terutama untuk presentasi diri dan sosialisasi mengalami efek psikologis yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya secara pasif (Veraksa et al., 2021). Meskipun integrasi media sosial yang lebih besar dapat meningkatkan paparan terhadap risiko online, hal itu juga dapat meningkatkan kepuasan hidup ketika remaja mampu mengekspresikan diri secara konstruktif secara online (Gabrielle et al., 2024; Siongers & Spruyt, 2024; Vries et al., 2018).

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa dampak media sosial sangat bergantung pada cara penggunaannya, bukan hanya pada durasi penggunaan. Oleh karena itu, strategi intervensi harus melampaui pembatasan *screen-time* dan berfokus pada peningkatan literasi digital, keterlibatan orang tua, dan perilaku online yang sehat. Melalui adanya pendidikan dan kesadaran yang tepat, remaja dapat dibimbing untuk menggunakan media sosial secara lebih konstruktif, meminimalkan risiko sambil memaksimalkan potensi manfaatnya untuk kesejahteraan.

## KESIMPULAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat berfokus pada dampak jangka panjang media sosial terhadap kesehatan remaja, khususnya pada lintas budaya. Studi longitudinal diperlukan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat, yang juga mencakup efektivitas regulasi, literasi digital, dan bimbingan orangtua. Media sosial memiliki aspek positif seperti koneksi sosial dan ekspresi diri, serta risiko seperti kecanduan dan kecemasan. Untuk memastikan dampak positifnya, kebijakan-kebijakan yang ada perlu diterapkan. Hal ini tentunya membutuhkan integrasi dari keterlibatan orangtua, pendidikan, dan strategi kesejahteraan digital.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Varians Statistik Kesehatan dan Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa atas penyelenggaraan pelatihan intensif dan pendampingan untuk meningkatkan penulisan manuskrip, serta kepada Program Magister Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga atas kesempatan yang diberikan kepada para penulis untuk menyelesaikan studi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agbo, & Charity, M. (2021). *Social Media Use : A Risk Factor for Depression among School Adolescents in Enugu State of Nigeria*. 4(2), 7–17. <https://doi.org/10.22158/ct.v4n2p7>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., & Driel, I. I. Van. (2020). The effect of social media on well - being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Bloemen, N., & Coninck, D. De. (2020). *Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents : The Role of Family Characteristics*. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Boer, M., Sc, M., Eijnden, R. J. J. M. Van Den, Ph, D., Boniel-nissim, M., Ph, D., Wong, S., Ph, D., Inchley, J. C., Ph, D., Badura, P., Ph, D., Craig, W. M., Ph, D., Gobina, I., Ph, D., Kleszczewska, D., Sc, M., Klan, H. J., ... Ph, D. (2020). *Adolescents ' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries s*. 66. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Calandri, E., Graziano, F., & Rollé, L. (2021). *Social Media , Depressive Symptoms and Well-Being in Early Adolescence . The Moderating Role of Emotional Self-Efficacy and Gender*. 12(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660740>
- Choirunissa, R., Nugraheni, S. A., Purnami, C. T., & Endah, N. (2023). *Exploring Media-Based Interventions for Adolescent Mental Health : Literature Review Doctoral Program in Public Health , Universitas Diponegoro , Semarang City , Central Java , Indonesia ( Correspondence author ' s email , riszachoirunissa@students.undip.ac.id )*. 17(3), 966–979.
- Frison, E., Subrahmanyam, K., & Eggermont, S. (2016). The Short-Term Longitudinal and Reciprocal Relations Between Peer Victimization on Facebook and Adolescents ' Well-Being. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(9), 1755–1771. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0436-z>
- Gabrielle, T., Sonne, M., & Indolo, N. N. (2024). *Scientia Psychiatrica The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health : A Meta-Analysis*. 551–564.
- Halim, M. R. T. A., Ibrahim, M. A., Adib, N. A. N. N. M., Hashim, H., & Omar, R. (2023).

- Exploring Hazard of Social Media Use on Adolescent Mental Health. *Research Square*, 1–20.
- Hausmann, J. S., Touloumtzis, C., White, M. T., Colbert, A., Gooding, H., Israel, B., Medical, D., & Hospital, N. (2018). Adolescent and Young Adult Use of Social Media for Health and its Implications. *HHS Public Access*, 60(6), 714–719. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.12.025>. Adolescent
- Illakuvan, V., Johnson, A., Villanti, A. C., Evans, W. D., & Turner, M. (2019). Patterns of Social Media Use and Their Relationship to Health Risks Among Young Adults b. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), 158–164. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.06.025>
- Mougharbel, F., Chaput, J.-P., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Colman, I., Leatherdale, S. T., & Goldfield, G. S. (2023). Heavy social media use and psychological distress among adolescents: the moderating role of sex, age, and parental support. *Frontiers in Public Health*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1190390>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). *Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents*. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., Flair, L. N. La, & Mojtabai, R. (2019). *Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth*. 21205, 1–8. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). *Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis Corresponding Author*: 9, 1–12. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Siongers, J., & Spruyt, B. (2024). *Navigating the Social Media Seas: Understanding the Complex Relationship between Social Media Use and Adolescent Well-being*. 177–196.
- Syahril, S. A. (2024). *The influence of social media use on adolescent mental health: A literature review*. 22(01), 1820–1824.
- Taddi, V. V., Kohli, R. K., & Puri, P. (2024). *Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study*. 13(3), 1–9. <https://doi.org/10.5409/wjcp.v13.i3.97501>
- Tiwari, R., & Singh, V. P. (2023). *Mental Health Effects of Social Media on*. December.
- UNICEF, & (WHO), W. H. O. (2022). *UNICEF and WHO joint programme on mental health and psychosocial well-being and development of children and adolescents*.
- Veraksa, A. N., Kornienko, D. S., & Chursina, A. V. (2021). *Motivations for Using Social Media, Online Risk Factors, and Psychological Well-being of Adolescents in Relation to the Integration of Social Media into Everyday Activity*. 18(4), 30–46.
- Vries, D. A. De, Vossen, H. G. M., & Kolk, P. Van Der. (2018). Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent – Adolescent Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9>
- Wood, M. A., Bukowski, W. M., & Lis, E. (2016). The Digital Self: How Social Media Serves as a Setting that Shapes Youth's Emotional Experiences. *Adolescent Research Review*, 1(2), 163–173. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0014-8>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- World Health Organization (WHO). (2018). *Mental health: strengthening our response Key facts*. World Health Organization (WHO).

Yildiz, M., & Kuyumcu, A. (2022). *Original Article / Araştırma Makalesi The Relationship Between Nutrition And Exercise Behavior With Social Media Addiction In Adolescent Females Adölesan Kızlarda Beslenme Ve Egzersiz Davranışının Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkisi Dependence on uncont.* 10(1), 151–162.  
<https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1037485>