



Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Remaja

Azzura Aidenia Ardatien Najwa

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Zidni Fauziyyah Al Ghifari

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Naiima Khairiya Ismah

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Ati Kusmawati

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Korespondensi penulis: psikologi.kelompok5@gmail.com

Abstrak. *Social media has become an essential aspect of modern teenagers' lives, offering communication convenience but also introducing new mental health challenges. This study aims to examine the influence of social media on adolescent stress levels using a literature review approach. The findings indicate that excessive social media use can lead to stress due to social pressure, self-comparison, cyberbullying, and the fear of missing out (FOMO). While social media can support self-expression and creativity, its negative effects cannot be overlooked. Therefore, preventive strategies such as limiting screen time, strengthening social support systems, and increasing parental involvement are crucial in guiding teens toward healthier and more balanced digital media use. These efforts are expected to promote better psychological well-being among adolescents in the digital era.*

Keywords: *Adolescent Stress, Mental Health, FOMO, Cyberbullying, Social Support, Parental Involvement*

Abstrak. Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja modern, memberikan kemudahan komunikasi sekaligus tantangan baru bagi kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh media sosial terhadap tingkat stres pada remaja melalui pendekatan studi literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu stres akibat tekanan sosial, perbandingan diri dengan orang lain, cyberbullying, dan fenomena fear of missing out (FOMO). Meskipun media sosial juga memiliki sisi positif seperti mendukung ekspresi diri dan kreativitas, dampak negatifnya tidak dapat diabaikan. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi preventif seperti pembatasan waktu penggunaan media sosial, penguatan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta peran aktif orang tua dalam membimbing penggunaan media digital oleh remaja. Pendekatan ini diharapkan mampu membantu remaja memanfaatkan media sosial secara lebih sehat dan seimbang.

Kata kunci: Stres Remaja, Kesehatan Mental, FOMO, Cyberbullying, Dukungan Sosial, Peran Orang Tua

PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin berkembang, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental penggunanya. Remaja, sebagai kelompok yang paling aktif dalam penggunaan media sosial, rentan mengalami peningkatan tingkat stres akibat paparan konten negatif, tekanan sosial (social pressure), dan ketergantungan pada validasi online. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan kecemasan, depresi, dan perasaan tidak mampu (inadequacy) akibat perbandingan sosial (social comparison) (Twenge & Campbell, 2018; Vannucci et al., 2020).

Selain itu, fenomena fear of missing out (FOMO) dan cyberbullying turut memperburuk kondisi psikologis remaja. Studi oleh Primack et al. (2017) menemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari di media sosial melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya secara moderat. Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber dukungan emosional jika digunakan secara positif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam bagaimana media sosial mempengaruhi tingkat stres remaja serta strategi yang dapat dilakukan untuk meminimalkan dampak negatifnya.

Dengan memahami dinamika ini, diharapkan orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dapat mengambil langkah preventif untuk melindungi kesehatan mental remaja di dunia digital.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metodenya adalah studi literatur, yaitu suatu metode penelitian dengan mengumpulkan data melalui kegiatan membaca, mencatat dan mengolah data penelitian yang pernah ada sebelumnya baik yang berasal dari tesis, buku maupun jurnal yang relevan dengan penelitian ini. Sedangkan data yang ada dalam penelitian ini didapat dari sumber-sumber lain yang terkait dengan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Studi Dokumenter. Studi Dokumenter menurut Nawawi (2012) merupakan suatu cara untuk pengumpulan data dilakukan melalui pengklasifikasian dan pengklasifikasian dokumen dokumen yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, seperti dokumen dan buku. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan mengumpulkan data terkait pertanyaan penelitian melalui bahan, buku, dan catatan pertanyaan penelitian dari internet, dll mengenai pengaruh media sosial terhadap tingkat stres pada remaja terhadap sosial, dan emosional. Proses analisa data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis isi, yaitu teknik penelitian yang dilakukan dengan membahas secara dalam isi suatu informasi tertulis atau tercetak di media massa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengertian Stres

Stres merupakan dorongan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara realitas yang diharapkan dan ekspektasi fisik serta mental, yang membuat individu bereaksi terhadap situasi pada berbagai tingkat fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Stres diartikan sebagai kadar ketegangan fisik dan mental yang disebabkan oleh tuntutan dari dalam diri dan sekitarnya (Rathus dan Nevid 2002).

Agolla dan Ongori (2009) juga menjelaskan stres sebagai pandangan terhadap perbedaan antara kapasitas individu dalam menghadapi tuntutan lingkungannya. Dari penjelasan tersebut, bisa disimpulkan bahwa stres timbul dari interaksi antara individu (faktor internal) dan lingkungan (faktor eksternal), yang saling mempengaruhi satu sama lain. Dalam interaksi ini, terdapat ketidakcocokan antara kebutuhan eksternal dan sumber daya yang tersedia.

Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dan bersosialisasi secara online. Menurut Ardiansah dan Maharani (2021), media sosial berfungsi sebagai tempat yang memfasilitasi komunikasi antara pengguna dan memiliki karakteristik komunikasi dua arah, di samping itu, media ini juga sering dimanfaatkan untuk menciptakan citra

diri atau profil individu, serta digunakan oleh perusahaan sebagai saluran pemasaran. Saat ini, media sosial telah menjadi saluran utama untuk menyebarkan berita terbaru mengenai kehidupan masyarakat. Media sosial dapat terhubung melalui platform website dan aplikasi mobile, sehingga pengguna bisa terhubung dengan orang lain lewat aplikasi seperti Facebook, Twitter, Instagram, Telegram, Line, dan sebagainya. Media sosial kini dapat menjangkau beragam segmen masyarakat, termasuk kalangan remaja.

Dampak Media Sosial

Media sosial dapat diakses setiap saat, dan terutama bagi remaja, tampaknya sulit untuk menjauh dari platform ini. Menurut data yang dirilis oleh Prambors, aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah WhatsApp dengan proporsi 92,1 %, diikuti oleh Instagram 86,5 % dan TikTok 70,8 %. Penggunaan media sosial memiliki efek yang positif dan negatif.

Dampak Positif Media Sosial :

A. Kemudahan dalam Berkomunikasi

Media sosial telah mengubah secara signifikan cara manusia berinteraksi dan bertukar informasi, menjadikan komunikasi lebih praktis, cepat, dan fleksibel. Lewat berbagai aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, serta Facebook, pengguna—terutama generasi muda—dapat menjalin hubungan dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, tanpa terbatas oleh jarak geografis. Tidak hanya sebatas mengirim pesan teks, pengguna juga dapat melakukan panggilan suara, video call, dan membagikan konten visual seperti gambar dan video. Fitur-fitur ini membantu mempererat hubungan antarpersonal serta memudahkan komunikasi dalam berbagai urusan, baik untuk keperluan pribadi, pendidikan, hingga pekerjaan.

B. Meningkatkan Kreativitas dan Kebebasan Berekspresi

Platform media sosial menyediakan ruang terbuka bagi remaja untuk menyalurkan ide dan bakat mereka. Lewat kanal seperti TikTok, YouTube, dan Instagram, mereka dapat menampilkan karya dalam berbagai bentuk, termasuk seni visual, musik, tulisan, dan konten edukatif lainnya. Media sosial memberikan akses langsung kepada publik tanpa harus melalui proses panjang seperti di media konvensional, sehingga siapa pun dapat mempublikasikan hasil karyanya. Selain itu, interaksi dengan pengikut atau penonton memungkinkan remaja untuk menerima masukan secara langsung, yang bisa menjadi dorongan untuk terus berkembang. Tidak sedikit pula yang mendapatkan peluang kerja sama profesional atau merintis karier berkat eksistensinya di media sosial.

C. Memperluas Wawasan Sosial dan Kepedulian Global

Peran media sosial dalam penyebaran informasi tidak bisa diabaikan, karena memungkinkan berita dan isu terkini tersebar luas dalam waktu singkat. Remaja kini memiliki akses mudah ke berbagai topik hangat yang sedang diperbincangkan, baik dalam konteks lokal maupun internasional. Melalui fitur seperti topik populer, diskusi publik, dan forum digital, mereka dapat mengikuti isu-isu sosial, politik, budaya, dan lingkungan yang penting. Paparan ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kepedulian terhadap situasi sosial di sekitar mereka. Media sosial juga menjadi sarana bagi remaja untuk terlibat langsung dalam berbagai gerakan sosial, mendorong kesadaran kolektif serta partisipasi dalam perubahan positif di masyarakat.

Dampak Negatif Media Sosial:

A. Gangguan Kesehatan Mental

Penggunaan media sosial yang berlebihan dalam jangka waktu yang panjang dapat memengaruhi kondisi psikologis penggunanya secara negatif. Salah satu dampak yang umum terjadi adalah munculnya gejala seperti stres berlebih, kecemasan, bahkan depresi. Situasi ini seringkali dipicu oleh kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan pengguna lain yang menampilkan kehidupan tampak sempurna di media sosial. Perbandingan tersebut bisa menurunkan kepercayaan diri, memicu perasaan rendah diri, serta membuat seseorang merasa tidak cukup baik. Jika tidak ditangani secara serius, kondisi ini berisiko berkembang menjadi gangguan mental yang lebih berat.

B. Perundungan di Dunia Digital (Cyberbullying)

Media sosial memungkinkan siapa saja untuk menyampaikan pikiran serta mengekspresikan jati dirinya secara terbuka. Namun, kebebasan ini kerap disalahgunakan oleh sebagian orang yang tidak toleran terhadap perbedaan pendapat. Ketika seseorang menyampaikan opini yang tidak sesuai dengan pandangan umum, ia sering kali menjadi sasaran komentar bernada negatif, penghinaan, hingga ujaran kebencian. Tindakan seperti ini disebut sebagai perundungan digital atau cyberbullying, yang dapat menyebabkan penderitaan emosional mendalam serta berpotensi mengganggu kesehatan mental korban dalam jangka panjang.

C. Rendahnya Kesadaran terhadap Privasi Digital

Salah satu konsekuensi negatif dari penggunaan media sosial adalah meningkatnya risiko kebocoran data pribadi, yang sering kali terjadi tanpa disadari oleh pengguna, terutama remaja. Banyak dari mereka yang belum memahami pentingnya menjaga privasi secara daring, sehingga secara terbuka membagikan informasi sensitif seperti alamat rumah, nomor telepon, atau aktivitas harian. Informasi tersebut bisa saja disalahgunakan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab untuk melakukan kejahatan seperti penipuan atau pencurian identitas. Pada akhirnya, hal ini bisa membuat individu kehilangan kendali atas data pribadi yang mereka miliki.

D. Ketergantungan terhadap Media Sosial

Salah satu konsekuensi negatif dari penggunaan media sosial adalah meningkatnya risiko kebocoran data pribadi, yang sering kali terjadi tanpa disadari oleh pengguna, terutama remaja. Banyak dari mereka yang belum memahami pentingnya menjaga privasi secara daring, sehingga secara terbuka membagikan informasi sensitif seperti alamat rumah, nomor telepon, atau aktivitas harian. Informasi tersebut bisa saja disalahgunakan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab untuk melakukan kejahatan seperti penipuan atau pencurian identitas. Pada akhirnya, hal ini bisa membuat individu kehilangan kendali atas data pribadi yang mereka miliki.

Cara Mengatasi

Dengan mengetahui dampak tinggi dari kecanduan dan penggunaan media sosial, upaya untuk mencegah efek negatif dari penggunaan media sosial dapat dimulai dengan membatasi penggunaan media sosial (Hunt et al, 2018) menunjukkan bahwa, selain membatasi waktu penggunaan, dukungan sosial, atau daerah sekitarnya, penggunaan media sosial yang kurang berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi, seperti, juga merupakan aspek penting untuk mencegah efek negatif dari penggunaan media sosial. Dengan mengembangkan jaringan dukungan di luar media sosial seperti teman dan keluarga, stabilitas emosional yang diperlukan dapat disediakan tidak hanya secara praktis terasa tetapi juga disediakan Peran orang tua juga merupakan aspek yang sangat penting dari perluasan era media sosial yang akan terjadi pada saat ini. Ini adalah tantangan terbesar bagi orang tua saat ini Anda perlu memastikan bahwa remaja

Anda akan menggunakan media sosial secara aktif Tidak jarang konsumsi media sosial menjadi contoh orang tua remaja Orang tua juga harus berpartisipasi secara langsung atau tidak langsung dalam mengurangi konsumsi media sosial untuk remaja Alih -alih orang tua menghabiskan anak -anak mereka di dunia nyata sekaligus, mereka menghabiskan banyak waktu di perangkat mereka, dan anak -anak kecil juga memiliki banyak waktu di dunia online.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur dan analisis dokumen yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap tingkat stres pada remaja, khususnya dalam aspek sosial dan emosional. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat seperti kemudahan dalam berkomunikasi, peningkatan kreativitas, serta pemahaman terhadap isu-isu sosial yang berkembang, penggunaan yang tidak terkontrol justru dapat menimbulkan dampak negatif yang serius. Dampak tersebut antara lain berupa gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, terjadinya perundungan di dunia maya, serta berkurangnya kesadaran remaja akan pentingnya menjaga privasi pribadi.

Stres yang dialami remaja sebagian besar bersumber dari ketidaksesuaian antara ekspektasi sosial yang terbentuk melalui media sosial dengan kapasitas individu dalam mengelola tekanan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan strategi preventif untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial, antara lain dengan membatasi durasi akses terhadap platform digital, memperkuat jaringan dukungan sosial di lingkungan nyata, serta meningkatkan keterlibatan orang tua dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial oleh anak-anak mereka. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial, sehingga tidak berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Jurnal ... <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/Eksekusi/article/download/796/817>
- Amara Mutiara Santoso (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. Jurnal ... <https://journal.drafpublisher.com/index.php/ijith/article/download/168/153/589>
- Areefa Aliya Firdausi (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Jurnal ... <https://psikologi.unair.ac.id/pengaruh-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental-remaja/>
- Ramadhani, N., Adilah, P., Oktora, M. Z., & Anggraini, D. (2024). SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Journal of Public Health Science*, 1(3), 178-190.
- Pratiwi, N., & Pritanova, N. (2017). Pengaruh literasi digital terhadap psikologis anak dan remaja. *Semantik*, 6(1), 11-24.
- Khairunnisa, H., Nanda, F., & Anggraini, D. (2024). LITERATURE REVIEW: DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 90-102.
- Nabila, A. A., Martha, E., & Siokain, D. M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja: Review Artikel. *Disputare-Jurnal Psikologi*, 11(1), 35-48.