

Dampak Standar Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Remaja : Antara Dunia Maya dan Realita

Adinda Dinanti Revilina¹, Ike Utia Ningsih²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2}

Corresponding email: adindarvln@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 28-05-2025

Review: 28-06-2025

Revised: 04-09-2025

Accepted: 04-09-2025

Published: 16-10-2025

Kata kunci

Media Sosial

Standar

Kesehatan Mental

Realita

Remaja

Dampak

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak standar media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data yang dikumpulkan dengan meelalui wawancara, observasi, dan studi pustaka. Adapun subjek dari penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berinisial AR yang berusia 19 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bawa media sosial menciptakan standar, gaya hidup serta citra diri yang berbeda dari realita yang ada sehingga remaja mengejar validasi sosial. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi dampak dari media sosial ialah mengurangi waktu penggunaan media sosial, memilah konten, serta menjalani gaya hidup sesuai realita.

Pendahuluan

Setiap individu pasti merasakan setiap fase-fase perkembangan yang ada. Dari kanak-kanak, remaja, dewasa, dan tua. Pada masa remaja, masa ini adalah sebuah masa peralihan dari masa kanak-kanak. Menurut WHO (dalam Diananda, 2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Setiap remaja memiliki kondisi perkembangan, fisik dan mental yang berbeda-beda. Sesuai dengan kondisi dan tuntutan di lingkungannya pada masa pertumbuhan. Oleh karena itu, setiap remaja memiliki cara pengambilan keputusan dan karakteristik yang berbeda-beda pula. Masa remaja juga dikenal sebagai masa pertumbuhan. Pada masa pertumbuhan terjadi secara bersamaan dengan perkembangan fisik, mental, sosial, kognitif, bahasa, dan kreatif. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.(Hurlock, dalam Izzani et al, 2024).

Remaja sering dianggap sebagai masa-masa labil. Masa remaja dipenuhi dengan perubahan fisik, mental, emosi maupun perilaku yang ada. Stanly Hall seorang psikolog Amerika mengupas mengenai masalah “pergolakan dan stres” (*storm-and-stress*) pada remaja. Hall (dalam Diananda, 2018) mengatakan bahwa masa remaja adalah merupakan masa-masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan tindakan bergerak pada kisaran antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan. serta kegembiraan dan kesedihan. Remaja sering disebut sebagai labil karena remaja mungkin ingin sendirian namun tiba-tiba dalam beberapa menit keputusannya dapat berubah ia ingin bermain bersama teman-temannya. Hal inilah yang membuat orang tua biasanya sering mengarahkan para remaja dalam membuat keputusan yang baik dan benar untuk dimasa yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.(Hurlock, dalam Izzani et al., 2024).

Status remaja yang sudah disandang seringkali membuat remaja tidak boleh berperilaku seperti anak-anak lagi namun juga tidak boleh berperilaku seperti orang dewasa. Status yang tidak jelas ini seringkali membuat remaja bingung dengan perubahan karakteristiknya. Status remaja yang dipenuhi keraguan oleh orang banyak seringkali membuat remaja bingung untuk berperilaku seperti apa dihadapan umum. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya (Hurlock, dalam Izzani et al, 2024). Remaja dapat untuk mencocokkan segala pola perilaku yang ada pada dirinya.

Namun, di era globalisasi saat ini teknologi sedang berkembang sangat pesat. Setiap individu dari berbagai kalangan usia menggunakan teknologi untuk kebutuhannya sehari-hari. Manusia menggunakan teknologi dan dikelilingi teknologi hampir setiap gerak kehidupannya (Morissan, dalam Meisyaroh, 2013). Salah satu teknologi yang sangat maju dan berkembang pesat pada saat ini ialah teknologi informasi dan komunikasi. Teknologi informasi dan komunikasi berkembang dalam suatu aplikasi yang dinamakan media sosial. Kemajuan dalam bidang media sosial dan teknologi ini menjadi kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari manusia menjadi semakin penting, terutamanya di kalangan remaja. Statistik menunjukkan penggunaan media sosial dan teknologi di kalangan remaja di dunia yang telah meningkat sebanyak 444.8% dalam tempoh 10 tahun, yaitu dari tahun 2000 hingga 2010 (Internet World Stats, dalam Hashim&Razali, 2019). Menurut Nasrullah (dalam Rafiq, 2020) media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual.

Adapun pendapat Michael Cross (dalam Mulyono, 2021) Media sosial adalah sebuah istilah yang menggambarkan bermacam-macam teknologi yang digunakan untuk mengikat

orang-orang ke dalam suatu kolaborasi, saling bertukar informasi, dan berinteraksi melalui isi pesan yang berbasis web. Dikarenakan internet selalu mengalami perkembangan, maka berbagai macam teknologi dan fitur yang tersedia bagi pengguna pun selalu mengalami perubahan. Di Indonesia, aplikasi media sosial sudah menjadi hal yang wajib untuk dibuka setiap hari dibanding membaca buku. Aplikasi yang sedang tren saat ini dikalangan remaja seperti *Tik Tok*, *Instagram*, *Facebook*, *WhatsApp* dan *X (twitter)*. Di aplikasi tersebut seliweran berbagai macam konten video maupun foto. Dengan adanya media sosial, pengguna media sosial dapat terkoneksi dengan pengguna lainnya yang lebih jauh jangkauannya.

Penggunaan media sosial yang bisa membuat dan melihat konten yang seru membuat para remaja semakin menyelami dunia maya tersebut. Menurut Nasrullah (dalam Rafiq, 2020) mempublikasikan hasil risetnya bahwa pengguna internet dan media social di Indonesia cukup tinggi. Ada sekitar 15 persen penetrasi internet atau 38 juta lebih pengguna internet, jumlah total penduduk sekitar 62 juta orang yang terdaftar serta memiliki akun di media sosial *Facebook*. Dari riset tersebut juga menunjukkan bahwa rata-rata pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu hampir 3 jam untuk terkoneksi dan berselancar di media social melalui perangkat telepon genggam. Penyebaran informasi di media sosial dapat dengan mudah di akses dan cepat. Penggunaanya bebas untuk berpartisipasi dan berekspresi seperti membagikan konten video ataupun foto dan memberikan komentar ataupun pendapatnya. Namun, ada beberapa pengguna yang memalsukan identitasnya untuk melakukan hal-hal kejahatan seperti memberikan komentar negatif yang mengarah kepada *cyberbullying*.

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental emosional sosial dan fisik (Hurlock, dalam Putri, dkk). Remaja adalah masa transisi dari sifat anak-anak namun belum mencapai sifat dewasa. Masa remaja seringkali dikenal dengan masa labil. Ini masa dimana remaja sedang bertumbuh kembang dari fisik hingga secara mental. Sehingga ia masih mencoba untuk mempelajari segala sesuatu seperti gaya berpakaian maupun gaya hidup. Kemkominfo (dalam Mulyono, 2021) mengatakan bahwa mereka menemukan 98 persen dari anak-anak dan remaja tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet. Bahkan saat ini anak di bawah umur saja sudah bisa menggunakan internet dan media sosial.

Kalangan remaja sedang aktif menggunakan media sosial saat ini. Hal ini dapat membuat dampak positif ataupun negatif bagi kalangan remaja karena mereka memasuki masa perkembangan. Masa dimana para remaja mudah untuk di pengaruhi oleh berbagai hal. Jika melihat konten yang negatif, para remaja tersebut dapat terpengaruh dengan mudah dan terkena hoax. Banyak sekali para pengguna media sosial yang memposting gaya hidup yang hedon ataupun terkadang standar kecantikan yang sangat tidak manusiawi. Dengan hal tersebut mereka memiliki banyak penggemar ataupun member likes dan komentar pada postingan tersebut. sehingga orang-orang berbondong-bondong untuk mengikuti hal yang

sama. Hal ini menjadi ajang perlombaan tersendiri bagi para pengguna media sosial terkhusus para remaja untuk mengikuti hal tersebut. Gaya hidup yang hedon ataupun standar kecantikan menjadi standar tersendiri di media sosial saat ini.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif dilakukan untuk menjelaskan penelitian yang ada tanpa memberikan manipulasi data variable yang diteliti dengan cara melakukan wawancara langsung (Bahri, dalam Hanyfah, dkk, 2022). Adapun kriteria yang ditentukan oleh peneliti sebagai subjek berinisial AR adalah seorang remaja perempuan berusia 19 tahun yang aktif dalam media sosial. Adapun pengambilan data penelitian dalam penulisan artikel ini adalah dengan cara yaitu wawancara, observasi dan studi pustaka. Wawancara menurut Denzin mendefinisikan sebagai percakapan *face to face* (tatap muka), di mana salah satu pihak menggali informasi dari lawan bicaranya (dalam Fadhallah, 2021). Observasi adalah proses memahami subjek dengan melihat dan mengamati dengan seksama perilaku subjek. Lalu, studi Pustaka dengan melakukan penelitian dengan mempelajari beberapa artikel ilmiah dan mencari referensi dari berbagai sumber di internet.

Hasil

Standar Media Sosial

Media sosial adalah suatu *platform* untuk berinteraksi secara daring. Adapun definisi media sosial menurut Kaplan & Haen Lein (Aang, et al, 2022) menurut mereka, media sosial adalah saluran berbasis internet yang dibangun berdasarkan dasar-dasar teknologi 2.0. memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat pengguna. Adapun definisi lain dikemukakan oleh McCay-Peet & Quan Haase (Aang, et al, 2022) media sosial bisa didefinisikan sebagai layanan berbasis web yang memungkinkan individu, komunitas, dan organisasi untuk berkolaborasi, menjalin interaksi, dan menjalin komunitas yang memungkinkan mereka untuk membuat, mengkreasi secara bersama-sama, memodifikasi, berbagi, dan terlibat dengan konten yang dibuat pengguna. Adapun berbagai platform didalam media sosial yaitu *Instagram*, *Tik Tok*, *Facebook*, *WhatsApp*, dan aplikasi serupa. Individu menggunakan aplikasi ini untuk mengekspresikan diri, membagikan sebuah momen ataupun membuat konten yang menarik.

Dalam hal ini, banyak individu membagikan sebuah momen dimana individu tersebut memiliki paras kecantikan yang luar biasa. Adapun, seseorang yang membagikan konten-konten berupa kemewahan. Hal ini merupakan sebuah citra tersendiri bagi individu dalam memposting sesuatu di media sosial. Seperti identitas diri yang dimiliki dalam suatu akun media sosial tersebut. Banyak sekali *influencer* ternama yang memiliki identitas diri yang berbeda-beda dalam media sosial. Seperti yang dijelaskan diawal bahwa ada yang selalu membagikan konten-konten kecantikan, adapula yang sering membagikan kemewahan dalam kehidupannya. Adapun standar kecantikan yang spesifik seperti kulit

putih dan hidung yang mancung. Banyak sekali terlihat orang-orang berlomba-lomba untuk mendapatkan kecantikan sesuai dengan standar yang ada. Sampai individu tersebut melakukan operasi plastik demi standar kecantikan yang sudah terbentuk di media sosial pada saat ini. Dengan demikian, orang-orang berlomba untuk mengikuti standar tersebut. Dalam hal ini berdampak besar bagi stigma dan standar banyak orang mengenai memposting sesuatu di media sosial.

Adapun *influencer* yang selalu membagikan konten-konten mengenai kemewahan. Hal ini berdampak besar bagi seseorang yang ingin mengikutinya. Masyarakat berlomba-lomba untuk mengikuti standar kemewahan yang ada pada konten-konten di media sosial. Seperti slogan "Gaya elit ekonomi sulit" yang sering disebutkan dalam komentar media sosial, yang dimana individu tersebut memiliki *branding* di media sosial memiliki gaya hidup yang hedon namun realitanya ia hidup yang pas-pasan. Hal ini dikarenakan adanya rasa ingin diakui secara publik bahwa ia memiliki gaya hidup yang mewah. Hal inilah yang bisa menyebabkan dampak yang cukup negatif bagi penggunaannya.

Berdasarkan hasil wawancara bersama subjek AR, adapun pandangan subjek mengenai standar di media sosial yaitu : "Kalo yang sejauh ini saya bermain media sosial sempurna, sempurna, yang biasanya, yang saya selalu lihat di media sosial itu, bahwa orang itu anggun, cantik, dan juga memiliki kepribadian, yang, eee, intinya sempurna itu tergantung dengan fisik kalo yang di media sosial, yang aku lihat secara langsung, bukan melainkan sempurna itu terbentuk karena ada apanya gitu tapi karena fisik yang sempurna di media sosial ini."

Dalam pandangan subjek standar di media sosial sangat sempurna dalam hal kecantikan. Fisik yang enak dipandang dan tentunya berkesan kecantikan yang dianggap sempurna. Standar kecantikan secara tidak langsung terbentuk dari adanya perspektif individu itu sendiri. Standar kecantikan yang sering tidak realistis seperti kulit yang putih pucat, hidung yang mancung, dan tubuh yang langsing menjadi standar tersendiri bagi pengguna media sosial. Padahal di Indonesia sebagai negara tropis yang masyarakatnya memiliki kulit yang cenderung sawo matang.

Adapun pendapat subjek mengenai standar media sosial yang seringkali berbeda dengan realitanya. Menurut subjek "media sosial seseorang itu pasti memamerkan apapun yang, memamerkan atau melihat standar orang-orang yang berduit kan tapi di dalam kehidupan sehari-harinya, itutuh bahkan dibilang orang susah pun iya, tetapi hidup di media sosial itu dia. Gimana ya, kayak apasih namanya, apasih pamer-pamer itutuh, pokoknya semacam itutuh cuman untuk kesenangan pribadinya buat dipamerin di media sosial tapi itu enggan melihat ekonomi di keluarganya bahkan apapun, bagaimana ya. Intinya perbedaannya itutuh, dia tuh ngga memikirkan didalam rumah yang gimana-gimana tapi memamerkan di media sosial itu hanya untuk kepuasan semata gitu."

Menurut subjek AR, ada seseorang yang sering kali di media sosial itu memamerkan gaya hidup yang hedon namun realitanya sangat berbeda sekali. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kehidupannya di media sosial dan realita dalam kehidupan sehari-hari.

Standar yang ada di media sosial membuat individu tersebut mengikuti hal tersebut. Citra diri yang dimiliki tidak realistis. Kondisi yang ditampilkan di media sosial dan kehidupan sehari-hari sangat berbeda.

Remaja seringkali tidak merasa bahwa kehidupan yang mereka miliki tidak sempurna yang ada di media sosial. Mereka seringkali membentuk citra tertentu seperti gaya hidup yang hedon agar mendapatkan pengakuan sosial. Mendapatkan likes dan komentar yang banyak. Dengan hal ini mereka merasa senang sesaat karena merasa diakui namun dapat menimbulkan kelelahan sosial karena harus selalu membagikan konten-konten yang sesuai dengan citra diri mereka di media sosial yang berbeda sekali dengan realita kehidupan mereka.

Dampak terhadap Kesehatan Mental

Media sosial pastinya memiliki dampak kepada para penggunanya. Seperti dampak positif maupun negatif. Dampak yang dihadapi terlihat sepele namun berdampak besar bagi individu tersebut. Salah satunya dampak terhadap kesehatan mental. Adapun pengertian kesehatan mental menurut pendapat para ahli. Kesehatan mental adalah kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang ke arah yang lebih baik dimasa mendatang (Larissa, dalam Sarmini et al, 2023). Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya (WHO, dalam Sarmini et al, 2023). Adapun pengertian masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu (Sarmini et al, 2023).

Berdasarkan wawancara kepada subjek AR, adapun pendapat mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental yaitu : "Ga, belum..belum.. belum pernah merasa cemas atau kecewa belum sih. Intinya kalo saya tampil di media sosial itu berarti aku lagi mencintai diri aku sendiri, aku lagi mengapresiasi diri aku sendiri." Menurut subjek AR, dia belum pernah merasakan cemas dikarenakan media sosial. Subjek AR mengatakan bahwa saat ia membagikan sesuatu di media sosialnya ia sedang mengapresiasi dirinya sendiri ataupun self reward. Sehingga dia tidak perlu merasakan kecemasan karena tekanan untuk mengikuti standar yang ada di media sosial. Hal ini merupakan dampak positif bagi remaja dengan tidak mengikuti standar media sosial karena tidak adanya tekanan yang mereka hadapi karena ingin "terlihat" di media sosial.

Adapun pendapat lainnya yaitu : "Ngga, kalo aku ngga tergantung balik-balik ke diri aku sendiri, itu pokoknya aku tampil sesuai dengan yang aku mau, bukan yang mengikuti tren. Jika mengikuti tren ya menyesuaikan budget dan apa yang kita punya." Subjek juga menambahkan bahwa kita harus menjadi diri kita sendiri apa adanya tanpa adanya tekanan. Jadilah diri kita sendiri tanpa memikirkan hal ataupun komentar dari orang lain. Jika adanya tren yang menguras biaya lebih baik ditinggalkan dan menyesuaikan apa yang kita punya saja. Tidak harus untuk mengikuti standar ataupun tren yang sedang

booming di media sosial. Jadi, hiduplah sesuai dengan apa yang kalian sukai dan apa yang kalian inginkan.

Upaya Mengatasi

Berdasarkan wawancara bersama subjek AR, adapun upaya yang dilakukannya untuk mengatasi dampak standar media sosial tersebut yaitu : "mm, pokoknya kita harus hidup sesuai dengan porsinya masing-masing dan jangan mengikuti kata hati eh, mengikuti kata hati bukan deng. intinya kita itu harus tegak dalam porsinya masing-masing, kita itu harus sesuai dengan yang kita punya bukan yang mau yang... yang mau kita punya, yang harus kayak standar media sosial. Nah, kalo kita bosan main media sosial ada game segala macam tinggal download aplikasi lain. Jadi, kita hidup harus sesuai alur dan porsinya jangan mengikuti."

Dari hasil wawancara tersebut, kita dapat melihat bahwa subjek AR tidak sepenuhnya pasif dalam membedakan mana dampak yang positif maupun negatif akibat standar media sosial. Kesadaran diri pribadi sangat penting untuk mengatasi standar yang seringkali tidak masuk akal. Adanya dukungan sosial dari teman, keluarga maupun lingkungan dapat mempengaruhi perspektif individu tersebut. Individu tersebut juga sebaiknya mengikuti kegiatan sosial aktif secara langsung atau dunia nyata agar tidak ketergantungan pada validasi diri atau ingin diakui di media sosial.

Upaya lainnya adalah mengurangi penggunaan media sosial. Kita ketahui bahwa zaman yang serba digital ini kita sulit untuk melepas diri dari hal-hal yang berbentuk digital. Namun, individu harus bisa membatasi diri untuk tidak terlalu lama menggunakan media sosial. Batasi waktu untuk menggunakan media sosial dan menyibukkan diri dengan kegiatan positif yang dapat dilakukan. Atur waktu untuk menggunakan media sosial seperti pada saat waktu jam istirahat atau pada saat hari weekend. "Biasanya kalo aku kayak kalo ada konten atau apa yang ga masuk akal, aku skip aku gamau nontonnya"

Subjek AR juga menambahkan bahwa kita juga harus memilah konten-konten yang bermanfaat. Jika konten tersebut tidak memiliki faedah lebih baik di skip. Pilihlah konten yang memiliki manfaat bersifat edukatif, serta positif agar dapat menjadikan contoh bagi realita kehidupan sehari-hari. Hal ini dilakukan sebagai bentuk perlawanan terhadap konten-konten yang secara tidak langsung dapat mengubah persepsi individu mengenai standar di media sosial.

Diskusi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap standar kecantikan, gaya hidup serta validasi diri. Hal ini berdampak besar seperti dampak positif maupun negatif bagi remaja. Standar di media sosial sebenarnya karena persepsi dari individu itu sendiri yang menjadikan perspektif masyarakat pun ikut berubah. Maka dari itu, persepsi individu itu sendiri lah yang harus berubah.

Berdasarkan wawancara dengan subjek AR. Subjek AR dapat membedakan standar maupun yang baik dan buruk untuk diikutinya. Subjek merasa bahwa banyak individu yang seringkali berbeda sekali dari realitanya. Hal ini mereka seringkali paksakan demi untuk mendapatkan validasi di media sosial. Melihat dari sudut pandang yang sempurna saja. Dengan hal ini, remaja dapat mendapatkan tuntutan secara psikologis seperti emosional dan kecemasan. Emosional karena tidak mendapatkan validasi yang diinginkannya. Cemas karena tidak dapat memberikan "asupan" bagi media sosialnya. Dilihat dari wawancara dan observasi subjek AR dapat membedakan hal tersebut secara pasif. Subjek AR merasa harus hidup sesuai realita yang ada. Tidak perlu memaksakan hal yang tidak penting dalam kehidupan.

Hal ini berkaitan dengan teori perbandingan sosial dari Festinger. Festinger (dalam Fakhri, 2017) menyatakan bahwa individu termotivasi untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain yang spesifik atau umum untuk menilai situasi sosial mereka sendiri. Fokus dasar dari teori perbandingan sosial yang diajukan oleh Festinger adalah evaluasi diri, yaitu cara seseorang menilai kelayakan kemampuan, opini dan emosi yang dimilikinya (Taylor et al, dalam Fakhri, 2017). Dari teori perbandingan sosial, individu sering membandingkan dirinya sendiri di media sosial dengan orang lain. Dari segi kecantikan, penampilan, gaya hidup maupun popularitas. Dari hal inilah yang berdampak negatif pada individu tersebut. Hal ini juga dapat menyebabkan kecemasan, emosi yang tidak terkontrol, dan rasa rendah diri.

Meskipun media sosial adalah dunia maya atau dunia yang tidak selalu nyata. Tetap saja para remaja sering merasa perasaan tidak nyaman akibat standar media sosial yang ada. Remaja seringkali tidak dapat membedakan dunia maya dan realita yang terjadi. Individu yang memiliki popularitas di media sosial juga memiliki masalah dan kehidupan nyatanya sendiri. Remaja seringkali merasa tertinggal dengan pencapaian orang lain ataupun merasa insecure karena tidak bisa mengikuti standar di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan remaja menjadi krisis identitas yang menjadikannya bingung dengan identitasnya sendiri.

Namun, ada upaya untuk mengatasi dampak dari media sosial. Hal ini dengan remaja yang pasif dapat membedakan mana yang baik dan buruk. Mereka dapat mengurangi penggunaan media sosial. Dengan hanya bermain media sosial pada waktu weekend saja atau dalam satu hari hanya satu jam. Hal lainnya adalah dengan memilah konten-konten yang bermanfaat dan edukatif serta mengikuti kegiatan yang bermanfaat dan positif bagi mereka. Dengan kegiatan tersebut remaja jadi dapat menyibukkan diri sehingga lupa untuk bermain media sosial. Serta adanya dukungan sosial dari teman, keluarga serta lingkungannya.

Dari hasil diskusi, media sosial memiliki dampak yang signifikan bagi para remaja. Remaja sering mendapatkan dampak negatif dibanding dampak positif dari media sosial. Dampak yang dihadapi seringkali secara mental. Remaja sering tidak dapat membedakan hal yang baik dan buruk. Maka dari itu, perlunya dukungan sosial dan kegiatan sosial yang bermanfaat bagi dirinya. Dengan hal itu, remaja dapat menghadapi tekanan dari dunia maya

atau media sosial tanpa adanya gangguan kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis adalah hal yang sangat penting didunia nyata.

Kesimpulan

Media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap media sosial khususnya para remaja. Dampak negatif lebih terlihat dibanding dampak positif bagi remaja. Terkhususnya pada kesehatan mental remaja. Remaja seringkali tidak dapat membedakan antara dunia maya dan realita kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mentalnya seperti kecemasan dan emosional. Maka dari itu, remaja haruslah mengurangi penggunaan media sosial. Dengan mengurangi penggunaan media sosial, melakukan aktivitas ataupun kegiatan sosial dan juga haruslah adanya dukungan sosial bagi para remaja. Persepsi remaja juga haruslah menjadi positif agar tetap sehat secara mental.

Referensi

- Aang Kisnu Darmawan, A. K. D., Muhsi, M., Busro Akramul Umam, B. A. U., Mohammad Waail Al Wajieh, M. W. A., Fathorrozi Ariyanto, F. A., & Nur Umamah, N. U. (2022). *Social Media Analytics: Konsep dan Penerapannya dengan Rapid miner/Orange*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal istighna*, 1(1), 116-133.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10.
- Fadhallah, R. A. (2021). Wawancara. Unj Press.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang*, 1, 15.
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarto, I. (2022, January). Penerapan metode kualitatif deskriptif untuk aplikasi pengolahan data pelanggan pada car wash. In *Seminar Nasional Riset dan Inovasi Teknologi (SEMNAS RISTEK)* (Vol. 6, No. 1).
- Hashim, N., & Razali, A. (2019). Teknologi dan media sosial dalam komunikasi ibubapa dan anak-anak. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(4), 337-352.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57-65.
- Meisyaroh, S. (2013). Determinisme Teknologi Masyarakat Dalam Media Sosial. *jurnal komunikasi dan bisnis*, 1(1).
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Ks*, 3(1).

- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29.
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).