

## **Dampak Tersembunyi Media Sosial Pada Jiwa Remaja**

**Endang Kurniawati Laia<sup>1</sup>, Nova Ilmi Aulia<sup>2</sup>**

**Tasya Azzahra<sup>3</sup>, Tiara Adetya<sup>4</sup>**

Prodi Sarjana Matematika, FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI,  
Universitas Sumatera Utara, Medan-Indonesia 20353

Email: <sup>1</sup>[gaendanglaia@gmail.com](mailto:gaendanglaia@gmail.com), <sup>2</sup>[aulianovailmi@gmail.com](mailto:aulianovailmi@gmail.com)  
<sup>3</sup>[tasyaazzahra0606@gmail.com](mailto:tasyaazzahra0606@gmail.com), <sup>4</sup>[tiaraadetya06@gmail.com](mailto:tiaraadetya06@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Media sudah menjad sosial Bahasa Inggris: bagian integral dari kehidupan keluarga modern, kehidupan menyediakan modern, menyediakan kemudahan komunikasi dan ekspresi diri .komunikasi dan ekspresi diri yang mudah adalah risiko yang terkait dengan hal ini yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja yaitu yang berhubungan dengan depresi, kecemasan, harga diri, dan perbedaan social. Survei berani dengan kuesioner yang dikirim kepada 24 remaja responden, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Studi Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial selama empat hingga sembilan jam setiap hari dan mengalami berbagai emosi, mulai dari peningkatan kepercayaan diri hingga munculnya gejolak emosi .menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial selama empat hingga sembilan jam setiap hari dan mengalami berbagai emosi, mulai dari peningkatan kepercayaan diri. Sejumlah sejumlah besar responden-responden memiliki perasaan negatif tentang media sosial

**Kata Kunci :** Media sosial, remaja, kesehatan mental, kecemasan, depresi, citra diri, dan perbandingan sosial.

### **ABSTRACT**

*Media has become social english: an integral part of modern family, life provides modern, provides easy communication and self-expression easy communication and self-expression are the risks associated with is that can affect adolescent mental health. The purpose of this study was to determine and analyze the impact of social media use on adolescent psychological conditions, namely those related to depression, anxiety, self-esteem, and social differences. A bold survey with a questionnaire sent to 24 adolescent respondents, this study used quantitative and qualitative research methods. The study results showed that the majority of respondents used social media for four to nine hours every day and experienced a variety of emotions, ranging from increased self-confidence to the emergence of emotional turmoil showed that the majority of respondents used social media for four to nine hours every day and experienced a variety of emotions, ranging from increased self-confidence. A large number of respondents had negative feelings about social media.*

**Keywords:** Social media, adolescents, mental health, anxiety, depression, self-image, and social comparison.

## 1. PENDAHULUAN

Bagi para remaja, membuat media sosial sudah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari bahkan, hal ini sering dilakukan sebelum membuat akun setiap hari. Mereka tumbuh di dunia digital yang lebih cepat terhubung. Instagram, TikTok, Snapchat, dan platform lainnya. Platform bukan sekadar tempat untuk berbagi cerita ; mereka juga merupakan alat penting untuk mengembangkan identitas seseorang. Media sosial menyediakan kesempatan unik untuk mengekspresikan diri, terhubung dengan suatu topik, atau mengikuti tren baru .Namun, di dalam ponsel layar yang menyenangkan, terdapat tekanan-tekanan halus yang terus-menerus dialami remaja: tampilan kebutuhan sempurna , ketakutan tertinggal dari orang lain, dan dorongan untuk selalu dapat melihat "berhasil" dan " bahagia ". Tekanan-tekanan ini seringkali luput tidak diperhatikan, perhatian meskipun mereka memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental terhadap kesehatan mental remaja. Banyak remaja mulai merasa cemas jika postingan mereka tidak menerima banyak "like," atau mereka menjadi tersinggung ketika membandingkan diri mereka dengan influencer atau mereka menjadi sulit tidur karena terus menggulir layar dalam kegelapan. Kita akan mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana media sosial digunakan untuk memengaruhi dan terkadang membuat jengkel remaja. Kita akan diskusikan sisi -sisi yang disebutkan tadi-sisi yang itu yang sering dibicarakan, sekaligus mencari tindakan apa saja yang dapat dilakukan oleh individu, guru, dan remaja itu sendiri untuk meningkatkan kesehatan mental di dunia digital yang terus berkembang. Sering dibahas, serta mencari tindakan apa saja yang dapat diambil oleh guru, dan remaja itu sendiri untuk meningkatkan kesehatan mental di dunia digital yang terus berkembang.(Uhls, 2017). Media sosial dapat membahayakan kesehatan mental, terutama bagi beberapa populasi. Remaja, yang paling rentan terhadap efek ini, sering mengalami gangguan mental atau perasaan kesepian, kecemasan, dan isolasi. Ada beberapa alasan mengapa penggunaan media sosial sering menyebabkan gangguan mental pada remaja, antara lain:

- a. **Kurangnya Interaksi Sosial Nyata:** Remaja dapat merasa kesepian atau terasing karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial dapat mengurangi peluang mereka untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Interaksi yang lemah di media sosial tidak dapat menggantikan dukungan emosional yang dapat diperoleh dari hubungan nyata.
- b. **Tekanan untuk Tampil Sempurna:** Remaja mengalami tekanan untuk menampilkan gambar yang "sempurna" di media sosial, termasuk gaya hidup, penampilan, dan pencapaian. Karena mereka merasa harus selalu terlihat menarik atau "diterima" oleh orang lain, tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres.
- c. **Takut Tertinggal (FOMO):** Remaja sering merasa takut ketinggalan atau tidak mengikuti kebiasaan dan aktivitas teman-teman mereka. Rasa FOMO ini dapat menyebabkan kecemasan dan perasaan gelisah, terutama jika mereka melihat orang lain melakukan hal-hal yang tidak bisa mereka ikuti.(Nabila,2024)

## 2. METODE PENELITIAN

Pendekatan dengan metode survei merupakan salah satu metode yang paling sering digunakan dalam ilmu sosial, pendidikan, pemasaran, dan bidang lainnya.

### a. Pendekatan Penelitian

Studi kegunaan ini pendekatan kuantitatif dan Kualitatif dengan menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2018), pendekatan penelitian adalah strategi umum yang mendasari metode yang digunakan dalam suatu penelitian. Pendekatan ini mempengaruhi suatu arah dalam sebuah perencanaan, serta evaluasi terhadap proses dan hasil penelitian. Tujuannya adalah untuk menguji dan menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja Penelitian ini dilakukan dengan teknik survei melalui kuesioner dimana terdapat beberapa pendapat dari mahasiswa dan pelajar. Sugiyono (2018). Pendekatan Kuantitatif adalah Pendekatan ini digunakan untuk menguji teori dengan mengukur hubungan antar variabel dalam bentuk angka. Data dikumpulkan melalui survei, kuesioner, atau eksperimen, kemudian dianalisis secara statistik.

Menyatakan bahwa pendekatan penelitian adalah strategi umum yang mendasari metode penelitian. Pendekatan Kualitatif adalah Pendekatan ini digunakan untuk memahami makna, pengalaman, atau pandangan individu atau kelompok terhadap suatu fenomena. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan ini sangat penting karena menjelaskan metode dan teknik yang digunakan sepanjang proses penelitian.

### 1. Teknik Pengumpulan Data (Secara Online)

Penelitian ini mengumpulkan data **secara online** menggunakan instrumen **kuesioner digital** yang dirancang dan disebarluaskan melalui platform Google Form. Teknik ini dipilih karena dapat menjangkau lebih banyak responden, membuat pengumpulan, dan pengolahan lebih mudah. Kuesioner Online merupakan alat pengumpulan data yang mempunyai yang berisi berbagai pertanyaan tertulis yang dibuat dalam format digital dan didistribusikan melalui internet. Berbagai pertanyaan tertulis yang dibuat dalam format digital dan didistribusikan melalui internet. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut secara mandiri menggunakan perangkat elektronik, seperti komputer, telepon, atau tablet. Tujuannya adalah mengambil data dengan cepat dari responden yang berlokasi diberbagai lokasi. Jika dibandingkan dengan metode tradisional, jumlah responden – responden lebih banyak dibandingkan dengan metode tradisional tanpa perlu membutuhkan campur tangan dari manusia untuk mendapatkan sebuah data dapat lebih mudah ditransfer secara digital. Creswell, (2014).

### 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Hal ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring (online) melalui platform Google Forms. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan, yang terdiri dari hal-hal berikut:

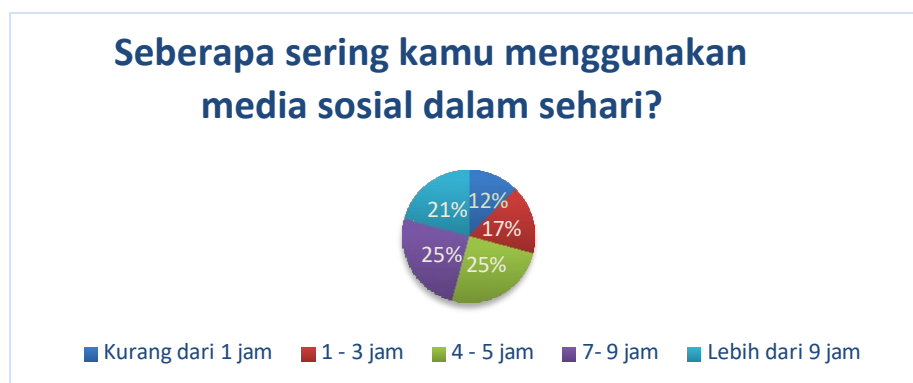
- 5 pertanyaan tertutup pilihan ganda digunakan untuk mengukur responden terhadap topik tertentu. Diberi pilihan dari 1 hingga 5 diberikan, dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju
- 5 pertanyaan terbuka (esai) untuk menggali lebih dalam pendapat, pengalaman, atau rekomendasi dari responden.

Target penelitian menerima kuesioner secara online melalui grup WhatsApp dan media sosial. Sebanyak ± 24 responden mengisi kuesioner dari tanggal 3 Juni sampai dengan 11 Juni 2025.

#### a. Hasil Penelitian

##### a. Data Pilihan Ganda (Kuantitatif)

- Pertanyaan kuisisioner yang diajukan adalah “Seberapa sering kamu menggunakan media sosial dalam sehari?”. Total terdapat 24 responden yang memberikan jawaban.



Dari 24 orang yang menjawab, sebagian besar (25%) menggunakan media sosial 4 -5 jam setiap hari,sebagian besar (25%) adalah antara 7-9 jam. (21%) lebih dari 9 jam.(17%) dalam waktu 1-3 jam.

Dan Hanya (12%) kurang dari 1 jam. persen responden yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam dan lebih dari 3 jam. Hasilnya menunjukkan bahwa responden sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dipengaruhi oleh tuntutan komunikasi, hiburan, dan tanggung jawab akademik. Tetapi terlalu banyak juga harus dihindari karena dapat menurunkan produktivitas dan mempengaruhi kesehatan mental.

- Bagaimana perasaan mu setelah menggunakan media sosial ? Total terdapat 24 responden yang memberikan jawaban.

Mayoritas responden berada dalam kondisi Netral (50%), menunjukkan sikap tidak terlalu positif maupun negatif terhadap situasi mereka. Sebanyak 29% responden merasa Senang dan Termotivasi, yang merupakan indikator positif terhadap semangat belajar atau bekerja. Responden yang mengalami tekanan atau gangguan emosional cukup rendah, yaitu: Sedikit Cemas :9% ,Sering Merasa Stres: 8%,Sangat Tertekan: 4%. Mayoritas responden berada dalam kondisi netral hingga positif, dengan sebagian kecil yang mengalami kecemasan atau tekanan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum lingkungan atau kegiatan yang dinilai memberikan pengalaman yang cukup stabil secara emosional bagi para responden.



- Apakah kamu merasa membandingkan dirimu dengan orang lain di media sosial? Total terdapat 24 responden yang memberikan jawaban.

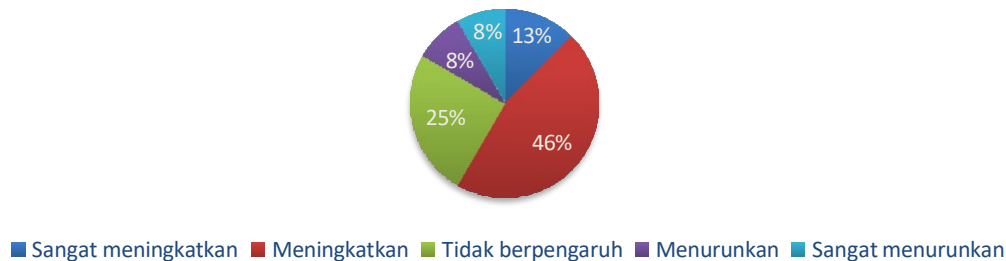


Mayoritas responden (29%) mengaku kadang-kadang membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Sebanyak 25% menyatakan tidak pernah melakukannya. 21% menjawab jarang, (21%) jumlah yang sama menjawab sering. Hanya 4% (1 orang) yang menyatakan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial. Sebagian besar responden menunjukkan bahwa perbandingan diri di media sosial merupakan pengalaman yang terkadang muncul, tetapi jarang menjadi kebiasaan tetap. Hanya sedikit yang mengakuinya secara terus

menerus. Ini menunjukkan adanya kesadaran dalam membatasi pengaruh negatif dari media sosial, meskipun tetap ada kecenderungan untuk membandingkan diri, terutama secara sesekali.

- Apakah penggunaan media sosial mempengaruhi kepercayaan dirimu? Total terdapat 24 responden yang memberikan jawaban.

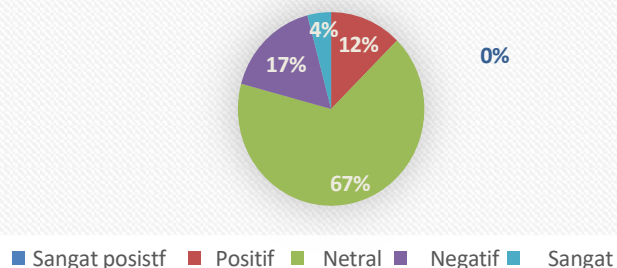
### Apakah penggunaan media sosial mempengaruhi kepercayaan dirimu?



Sebanyak 46% responden menyatakan bahwa media sosial meningkatkan kepercayaan diri, dan 13% menyatakan sangat meningkatkan, sehingga total 59% merasa ada peningkatan. Namun, terdapat juga 25% responden yang merasa tidak terpengaruh, menunjukkan bahwa dampak media sosial bagi sebagian orang bersifat netral. Di sisi lain, 16% responden (8% menurunkan dan 8% sangat menurunkan) merasa bahwa media sosial justru mengurangi kepercayaan diri mereka. Meskipun mayoritas merasa dampak media sosial cenderung positif, tetap ada sebagian individu yang mengalami penurunan kepercayaan diri, yang menunjukkan pentingnya bijak dalam menggunakan media sosial sesuai kebutuhan dan kondisi pribadi masing-masing.

- Menurut kamu, media sosial lebih banyak memberikan dampak positif atau negatif bagi remaja? Total terdapat 24 responden yang memberikan jawaban

### Menurut kamu, media sosial lebih banyak memberikan dampak positif atau negatif bagi remaja



Sebagian besar responden, yakni 67%, memilih “netral”, yang menunjukkan bahwa mereka merasa dampak media sosial bisa positif maupun negatif tergantung pada penggunaannya. Sebanyak 12% responden menganggap media sosial memberikan dampak positif, sementara tidak ada responden yang memilih “sangat positif”. Di sisi lain, sebanyak 17% responden merasa media sosial memberikan dampak negatif, dan 4% responden bahkan memilih “sangat negatif”. Meskipun sebagian kecil remaja melihat sisi positif atau negatif, mayoritas remaja bersikap netral dan berhati-hati dalam menilai dampak media sosial. Ini menunjukkan pentingnya literasi digital agar remaja dapat menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang.

**b. Data Pilihan Esai ( Kualitatif)****• Hasil koesioner dari beberapa Mahasiswa**

No	Pertanyaan Dampak Tersembunyi Media Sosial Pada Jiwa	Jawaban
1.	Jelaskan bagaimana media sosial bisa memengaruhi perasaanmu sehari-hari!	Media sosial bisa mempengaruhi perasaan saya sehari-hari seperti pada saat melihat instastory orang lain yang positif jadi saya termotivasi. Dan Media sosial bagi saya bermanfaat untuk mencari informasi yang masih belum kita ketahui, tergantung bagaimana kita bijak dalam menggunakannya karena media sosial tidak salah tetapi kita sebagai pengguna media sosial yang terkadang kurang bijak dalam menggunakannya.
		Media sosial mempengaruhi kehidupan atau perasaan ku itu karena pada saat aku melihat orang di media sosial yang kehidupannya lebih baik kecerdasannya lebih baik pasangannya bahkan lebih baik hal itu yang bikin aku cemas karena itu adalah goals goals bagaimana caranya supaya aku bisa punya kehidupan yang baik seperti cantik sebenarnya cantik yang cantik banget hanya saja seperti cantiknya itu enak di liat aku juga cemas karena melihat orang yang pintar dalam akademik jangankan yang lain la masuk UI aja aku udah insecure duluan apalagi UGM tuh itu kampus kampus idaman di mana kita ketika kita melihat orang-orang di media sosial sering kali mereka memang memperlihatkan hal-hal baiknya saja memang kadang kala mereka juga punya hal buruk yang kita gak tau seperti apa aku juga punya hal buruk yang tidak bisa,
2.	Apa pengalaman paling berkesan yang kamu alami di media sosial yang mempengaruhi suasana hatimu?	Melihat hal" mengenai orang tua, dan membuat saya merasa seperti nyata Melihat orang sukses membuat hatiku termotivasi mau seperti mereka. Melihat konten konten motivasi
		Jujur saja pengalaman paling berkesan gitu karena dapat bertemu atau berkomunikasi secara daring dengan orang-orang yang aku sayangi seperti contoh simple nya orang tuaku itu mengurangi dan atau mengobati rasa rindu bagiku tapi juga kadang kita mengenal orang Yang kita cintai seperti pacar itu juga kadang berasal dari media sosial. Meskipun pada akhirnya orang itu akan pergi entah bagaimana ceritanya nanti itu adalah pengalaman berkesan untuk aku bisa ber kenalan atau bertukar Pengalaman dan lainnya itu sangat berkesan bagiku.
3.	Bagaimana kamu mengatasi perasaan negatif yang muncul akibat penggunaan media sosial!	Saya langsung melaporkan nya dan Saya langsung meng skip beranda yang kurang tepat di tonton, oleh karena ketika mencari sesuatu di media sosial carilah yang bermanfaat karena apa yang sering kita cari itu

		juga yang akan sering muncul pada beranda layar media sosial.
		Memang kadang ada perasaan negatif yang muncul akibat menggunakan media sosial, Aku biasanya mengatasi hal itu dengan melihat apa saja yang dilakukan orang ini setiap hari apa saja yang dia beli apa saja yang dibutuhkan dan ketika aku bisa melakukan itu Atau bagiku aku juga bisa aku akan membuat planning atau rencana harian di mana dengan rencana rencana sederhana seperti aku bangun yang sebelumnya hanya sholat lalu tidur lagi itu dapat mengatasi Dengan kita berpikir oh ternyata gini ya rasanya punya pola hidup seperti ini lalu kita berpikir lagi pantas saja dia seperti ini orang yang dia lakukan seperti ini dan itu membuat aku berpikir kembali aku bakal lakuin ini karena ini berdampak baik untuk hidupku meski enggak langsung tapi seperti dalam buku atau habit perubahan besar adalah sekumpulan sekumpulan perubahan kecil yang kita lakukan cukup 1% setiap harinya itu akan berdampak ketika kita melakukannya selama sebulan dua bulan atau bahkan lebih, Contoh sederhananya gini jadi aku melihat orang yang mempunyai tubuh ideal memang ada perasaan negatif yang di mana Widia kok cakep banget ya kok aku kayak gini ya kak aku jelek banget apa aku emang ditakdirin begini nah dengan hal itu aku melihat apa aja sih yang dilakukan setiap hari dia biasanya ngapain kok bisa begini iya aku lakuin aja kebiasaan kebiasaan baik dia yang baik baik aja yaitu dapat mengatasi sih meski aku gak mikir kayak ih kamu mah langsung langsing atau enggak langsung cakep kaya dia ya aku gakmikir kayak ih kamu mah langsung langsing atau enggak langsung cakep kaya dia ya aku gak berpikir begitu aku cuma mikir supaya Aku melakukan hal baik setiap harinya lebih hati-hati dan teliti dalam menggunakan media sosial.
4.	Apa saranmu agar penggunaan media sosial bisa lebih sehat bagi remaja?	Saran saya agar penggunaan media sosial bisa lebih sehat dikalangan remaja, seperti membatasi penggunaan hp dalam kehidupan sehari-hari. Bijaklah dalam menggunakan media sosial carilah konten yang membangun diri sendiri dan sebelum mendapatkan informasi baru pastikan itu benar dari beberapa sumber yang lain. Ga ada saran, remaja baca buku bukan main media sosial Semoga para pengguna bisa menyaring mana yg negatif dan positif.
5.	Menurutmu, apa dampak tersembunyi media sosial yang sering diabaikan oleh remaja?	Menurut saya dampaknya bisa membuat remaja lebih dewasa dalam hal yang tidak baik. Kalau dampak negatif membuat anak remaja hidup secara individu dan kurangnya berinteraksi dengan lingkungan.

		Kalau dampak positif membuat anak remaja mendapatkan peluang untuk masa depan dengan menggunakan media sosial sebagai alat untuk bertumbuh dan tidak Terlalu bebas dalam bergaul
		Dampak tersembunyi itu kayak kita keterușar sh tanpa sadar padahal kadang kayak kita mau cek misalnya kita buka Tik Tok kita hanya mau cek resep nasi goreng yang enak Tapi pas buka Tik Tok nih kita langsung disuguhkan video cewek cakep kita malah jadi insecure kita malah kayak entah mencari skin care skincare bagus dan melihat akun dia pake apa aja sih skincare nya yaitu dan tak tersembunyi sih kayak kita gak tahu tujuan awal kita menggunakan media sosial sehingga kadang kita terjerumus Oleh konten konten yang pada awalnya tidak kita cari atau tidak niat untuk kita cari dan tidak terlalu candu dalam bermedia sosial

• **Hasil koesioner dari beberapa Remaja**

No	Pertanyaan Dampak Tersembunyi Media Sosial Pada Jiwa	Jawaban
1.	Jelaskan bagaimana media sosial bisa memengaruhi perasaanmu sehari-hari!	Media sosial mempengaruhi pikiran kita kita sehari berawal dari konten-konten yang di sajikan yang yang di sajikan yang di sesuaikan dengan selera kita yang membuat kita secara tidak langsung menjadi kecanduan dalam bermedia sosial terutama pada tiktok. Dengan edukasi yg sering saya lihat, saya cukup termotivasi
		media sosial dapat menghubungkan kita dengan teman dan keluarga,memberikan informasi,dan menjadi sumber hiburan yang membuat hati kita menjadi lebih tenang, damai dan penuh sukacita.
		Penggunaan media sosial yang bijaksana dapat membantu meningkatkan koneksi sosial, memberikan dukungan emosional, dan meningkatkan kreativitas. Banyak orang menggunakan media sosial untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari komunitas online, dan meningkatkan kesadaran sosial.
2.	Apa pengalaman paling berkesan yang kamu alami di media sosial yang memengaruhi suasana hatimu!	Rasa kecanduan dalam bermedia sosial yang mengakibatkan lupa akan waktu dan membuat pikiran menjadi cemas setelah bermedia sosial
		Media sosial dapat menghibur, dan mencairkan suasana hati yang sedang terpuruk, dan dimana saya lagi kangen sama keluarga, media sosial dapat membantu dalam berkomunikasi dengan keluarga.



		Media sosial dapat memberikan rasa kebersamaan dan dukungan, terutama bagi individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental. Berbagi pengalaman dan terhubung dengan orang lain yang mengerti dapat meringankan perasaan terisolasi dan memperbaiki suasana hati. Media sosial juga dapat menjadi platform untuk mengekspresikan diri dan berkreasi, yang dapat meningkatkan harga diri dan suasana hati.
3.	Bagaimana kamu mengatasi perasaan negatif yang muncul akibat penggunaan media sosial!	Dengan mengurangi bermedia sosial dari yang 5 jam menjadi 3jam,Saya biasanya beralih ke konten hiburan dan Di abaikan.
		membatasi waktu penggunaan, fokus pada konten positif, serta melakukan aktivitas di dunia nyata.
		Aliran informasi yang tak henti-hentinya di media sosial dapat menciptakan rasa takut ketinggalan, yang berujung pada perasaan terisolasi dan tidak Bahagia.
4.	Menurutmu, apa dampak tersembunyi media sosial yang sering diabaikan oleh remaja?	Rasa kecanduan dan lupa akan waktu dan Video negative.
		meliputi stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan untuk tampil sempurna, rasa takut ketinggalan (FOMO), serta dampak negatif pada kesehatan mental dan sosial karena kurangnya interaksi nyata dan perbandingan sosial yang tidak sehat.
		Media sosial telah menjadi bagian integral kehidupan remaja, menawarkan platform untuk komunikasi, ekspresi diri, dan pengumpulan informasi. Akan tetapi, sifatnya yang meluas sering kali menutupi beberapa dampak tersembunyi yang sering kali diabaikan.
		salah satunya itu keseringan main medsos sampe nonstop juga termasuk dampak tersembunyi,krna remaja sekarang kalo main medsos lupa daratan,
5.	Apa saranmu agar penggunaan media sosial bisa lebih sehat bagi remaja?	Agar lebih di siplin dalam bermedia sosial Jangan mudah percaya situs Janga terlalu lama main ponsel nya. Gunakan media sosial dengan baik, dan dapatkan informasi yang penting dan berguna bagi kehidupan sendiri.
		Era digital telah menjadikan media sosial bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, menyediakan sarana untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan mengakses informasi. Namun, hal ini juga menimbulkan tantangan, termasuk potensi kecanduan, perundungan siber, dan paparan konten yang tidak pantas. Oleh karena itu, sangat penting untuk membimbing remaja menuju kebiasaan media sosial yang bertanggung jawab.
		sering aja pake medsos untuk hal yg positif, trus sering search "bagaiman menaikkan tingkat value trus tips sukses

## PEMBAHASAN

penggunaan tinggi konsisten ini dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari dua jam sehari meningkatkan media risiko lebih dari dua jam sehari meningkatkan risiko masalah kesehatan mental di kalangan lansia. Remaja yang menggunakan media sosial dalam jangka waktu lama mengalami depresi, kecemasan dan tekanan emosional akibat konten negatif, perbandingan media sosial, dan tekanan untuk tampil sempurna. Namun, beberapa responden juga menyebutkan manfaat seperti meningkatnya kepercayaan kepada diri sendiri dan kemudahan berkomunikasi. Menurut penelitian lainnya, TikTok adalah salah satu platform paling populer di kalangan remaja, dan frekuensi penggunaannya. Namun, beberapa Responden juga menyebutkan manfaat seperti meningkatnya kepercayaan kepada diri sendiri dan kemudahan berkomunikasi. Menurut penelitian lainnya, TikTok adalah salah satu platform paling populer di kalangan

## KESIMPULAN

Media sosial adalah bagian integral dari kehidupan modern dari kehidupan modern dan berfungsi sebagai alat untuk komunikasi, ekspresi diri, dan pengembangan identitas. Berfungsi sebagai alat komunikasi, ekspresi diri, dan pengembangan identitas. Mayoritas mayoritas peserta studi menggunakan media sosial antara dari 4 hingga 9 pagi setiap hari, menunjukkan frekuensi penggunaan yang tinggi. Penggunaan media sosial yang kuat di kalangan remaja mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Penggunaan di kalangan remaja memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Tekanan untuk tampil sempurna, ketakutan ketinggalan (FOMO), dan perbandingan sosial perbandingan dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan depresi. dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan depresi. Sekalipun jika ada peningkatan kepercayaan diri pada sebagian orang, tetap saja ada yang mengalami penurunan kepercayaan diri. peningkatan kepercayaan diri bagi sebagian orang,

kalangan remaja, kalangan remaja, dan frekuensi penggunaannya, dan tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. Frekuensi penggunaannya yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. konten pendidikan dan hiburan mungkin memiliki dampak positif, konten yang tidak pantas atau berani dapat menyebabkan masalah psikologi, memiliki dampak positif, konten yang tidak pantas atau berani dapat menyebabkan masalah psikologis. Mengilustrasikan distribusi distribusi depresi dari depresi kecemasan di kalangan anak muda yang menggunakan media sosial, dan kecemasan di kalangan anak muda yang menggunakan media sosial Mayoritas mayoritas responden termasuk dalam kategori depresi dan kecemasan ringan dari responden masuk dalam kategori depresi ringan dan kecemasan. Beberapa ada Faktor lainnya adalah perbandingan sosial dan sebuah kemampuan untuk memperoleh validasi sosial melalui like, komentar, dan follow.

ada pula yang masih mengalami penurunan kepercayaan diri. Responden mengalami berbagai kisanan, dari emosi, kepercayaan diri hingga tekanan emosional dan kebencian. dari meningkatnya kepercayaan diri hingga tekanan emosional dan kebencian. Sementara sebagian besar Orang-orang memiliki reaksi positif atau netral setelah menggunakan setelah menggunakan media sosial, beberapa orang memiliki media sosial, negatif atau emosional. beberapa orang memiliki reaksi negatif atau emosional. Meskipun kadang-kadang makhluk tetap sebuah tetap, namun pertengkar diri di media sosial sering terjadi. Biasanya, konfrontasi diri di media sosial sering terjadi. Salah dari hal-hal yang sering dikritik adalah potensi ketertarikan dan terjerumus dalam konten yang awalnya tidak dibahas, serta sifat interaksi dunia nyata yang tidak menentu dan perbandingan sosial yang tidak sehat. yang sering dikritik adalah potensi ketertarikan dan keterjerumusan dalam konten yang awalnya tidak dibahas, serta sifat interaksi dunia nyata yang tidak menentu dan perbandingan sosial yang tidak sehat, literasi dan digital peningkatan diri itu penting.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bhakti, N, H, P, & Khodijah (2025). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z: Meneliti dampak ketergantungan digital. *Pendas. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10(1), 43-53. <https://doi.org/10.23917/pendas.v10i1.27891>
- Creswell, J, W,(2024). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. SAGE Publications.
- Hani Puspita Bhakti, N. (2025). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z: MENELITI DAMPAK KETERGANTUNGAN DIGITAL*.
- Hu, C.-P., & Chang, Y.-Y. (2017). He was a Fulbright scholar in South Africa in 2008 and Thailand in 2012. In *Journal of Social and Administrative Sciences* [www.kspjournals.org](http://www.kspjournals.org) (Vol. 4). <http://johnwcreswell.com/>. The site contains
- Marfu'ah, I., & Nengsih, R. (n.d.). PELATIHAN TENTANG PENGGUNAAN MATHTYPE DAN CARA MEMBUAT PERMAINAN DOMINO MATEMATIKA DI SD NEGERI 01 KAGOKAN. *JURNAL ABDIMAS GORONTALO*, 6(1), 32–39.
- Nurhadi, Z. F. (n.d.). *MODEL KOMUNIKASI SOSIAL REMAJA MELALUI MEDIA TWITTER*.
- Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2021). Hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 22–30. <https://doi.org/10.1234/jpr.v8i1.102>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement\_2), S67-S70.