



## **Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Anak Remaja di Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan *Systematic Literature Review***

**Ratu Alifia Fatmadani, Arlieka Permatasary, Tiffany Zulvia Putri, Muhamad Nanang Suprayogi\***

Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Indonesia  
\*msuprayogi@binus.edu

### **Abstrak**

Pandemi COVID-19 membuat seluruh kalangan masyarakat terbiasa dan paham akan kecanggihan dan penggunaan teknologi. Kini teknologi menjadi alat utama yang digunakan untuk berkomunikasi di tengah pandemi COVID-19. Kecanggihan teknologi ini tidak jauh dari media sosial yang juga berperan besar terhadap masyarakat, khususnya kalangan remaja. Dengan demikian, tidak menutup kemungkinan adanya kecanduan penggunaan media sosial terhadap kalangan remaja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental bagi kalangan remaja di masa pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*. Artikel-artikel yang diperoleh diseleksi dan dikaji untuk kemudian diambil kesimpulannya. Berdasarkan hasil dari 10 artikel yang dikaji, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19. Selanjutnya, penggunaan media sosial yang berlebih juga berdampak negatif seperti; kurangnya kelekatan antara orang tua dan anak, anak menjadi pribadi yang tertutup, pudarnya kreativitas anak, peningkatan pada depresi, kesepian, kecemasan dan sebagainya. Penelitian ini merekomendasikan agar penggunaan media sosial dilakukan dengan bijak dan disertai strategi regulasi yang baik dalam hal penggunaan media sosial, agar dapat meminimalisir dampak dari gangguan kesehatan mental individu, serta perlunya pengawasan orang tua.

**Kata kunci:** Kecanduan, Kesehatan Mental, Media Sosial, Pandemi COVID-19, Remaja

### **Pendahuluan**

Pandemi COVID-19 memberikan dampak perubahan yang besar dan baru terhadap kehidupan manusia saat ini, salah satunya adalah seluruh kalangan masyarakat harus dapat beradaptasi dengan kecanggihan teknologi. Dikarenakan saat ini seluruh aktivitas masyarakat dilakukan secara daring, sehingga masyarakat sudah mulai terbiasa dan paham akan kecanggihan teknologi serta penggunaan teknologi itu sendiri. Teknologi menjadi alat utama yang digunakan seluruh kalangan masyarakat untuk berkomunikasi di tengah pandemi COVID-19. Kecanggihan teknologi juga tidak jauh dari media sosial yang memiliki peran besar terhadap masyarakat, khususnya pada kalangan remaja.

Menurut Erik Erikson (dalam Santrock, 2019) pada teori psikososial terdapat 8 tahapan perkembangan yang dikemukakan olehnya, ia menyampaikan bahwa remaja berada di tahapan ke-5, umur remaja dimulai pada usia 10 sampai dengan 20 tahun. Pada masa ini, remaja sedang mencari identitas atau jati dirinya, sehingga remaja mulai mengeksplorasi peran dengan caranya sendiri sampai ia menemukan identitas diri yang menurutnya sesuai. Pada masa ini, remaja belum memiliki emosi yang stabil, rasa ingin tahu yang besar dan kurang berpengalaman, sehingga remaja akan dengan mudah terpengaruh oleh yang ada di sekitarnya. Dalam proses ini, perlu adanya dampingan dari orang tua secara wajar sehingga anak dapat mengidentifikasi identitas yang positif.



Pada proses identifikasi diri remaja di masa pandemi COVID-19, tidak sedikit remaja yang terkena dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Remaja kurang dapat eksplorasi diri akibat ruang gerak yang terbatas. Pentingnya proses identifikasi secara maksimal dapat mempengaruhi remaja dalam melewati tahapan psikososial selanjutnya. Pada masa pandemi COVID-19, kegiatan-kegiatan eksplorasi yang seharusnya dilakukan di luar rumah terpaksa dilakukan di dalam rumah secara daring dengan minim pengawasan dari orang tua sehingga dapat mengakibatkan eksplorasi diri yang kurang maksimal. Bagi beberapa orang tua mungkin berpikir bahwa peran guru lah yang mengajarkan pendidikan kepada anak-anaknya dan bukan peran orang tua. Adanya pembelajaran daring akibat pandemi COVID-19 ini membuat orang tua harus selalu mengawasi kegiatan yang dilakukan pada anaknya, namun untuk mengawasi kegiatan pembelajaran anak bukan hal yang mudah. Dimana orang tua juga memiliki tuntutan pekerjaan dan kesibukan lain untuk mengurus rumah, sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk selalu mengawasi kegiatan belajar anak. Selain itu, anak-anak dan remaja saat ini sudah lebih mengerti dan pandai menggunakan teknologi dibandingkan dengan orang tuanya. Hal tersebut mengakibatkan anak dan remaja bisa kapan saja mengakses atau menggunakan teknologi untuk keperluan di luar pembelajaran tanpa sepengetahuan dan pengawasan orang tuanya. Dengan seluruh kegiatan berubah menjadi daring, membuat intensitas penggunaan media sosial pada remaja mengalami peningkatan dan tidak menutup kemungkinan untuk remaja menjadi kecanduan internet, sehingga tidak dapat menyelesaikan tahapan perkembangannya dengan baik. Kecanduan internet merupakan suatu kondisi mental dan psikologi yang ditandai dengan penggunaan berlebihan (kompulsif) pada internet dan teknologi, jika secara terus-menerus dilakukan dapat memberikan dampak negatif pada seseorang dalam kehidupannya (Thakkar, 2006). Sementara, kecanduan internet menurut Davis (dalam Soetjipto, 2005) adalah suatu bentuk ketergantungan secara psikologis seseorang terhadap suatu stimulus, khususnya pada internet dan teknologi gadget.

Pada tahun 2021, dilakukan survey pada 1980 responden dan menunjukkan bahwa 25,26% masyarakat Indonesia memiliki kecanduan terhadap internet. Dengan rincian, 20,25% pada tingkatan *mild*, 4,85% *moderate*, dan 0,45% *serve* (Rismala, et al. 2021). Remaja awal dan akhir memiliki peluang yang paling besar untuk mengalami kecanduan dibanding kelompok umur lain. Remaja awal dan remaja akhir memiliki nilai peluang yang sama, yaitu sebesar 0,35. Urutan peluang selanjutnya adalah dewasa awal, dewasa akhir, lansia awal, dan lansia akhir. Dewasa awal memiliki peluang sebesar 0,2, dewasa akhir 0,13, lansia awal 0,8, dan lansia akhir memiliki peluang sebesar 0,4. Sedangkan untuk kanak-kanak dan manula tidak memiliki peluang dalam kecanduan internet. Sedangkan pada tahun 2020 lalu, penggunaan internet pun sudah mengalami peningkatan yang tinggi hingga mencapai kuartal II yaitu sebanyak 196.7 juta atau 73.7% dari populasi (Jatmiko, 2020). Berdasarkan data dari *We Are Social* pada Januari tahun 2020 lalu, mengatakan bahwa sebanyak 64% penduduk Indonesia sudah dapat beradaptasi dengan kecanggihan teknologi dan internet (*We Are Social & Hootsuite*, 2020). Dimana penggunaan media sosial pada kalangan remaja telah mencapai sebanyak 130 juta atau 48% dari total populasi remaja (Jannah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi media komunikasi utama bagi remaja dan berperan penting dalam kehidupan remaja saat ini. Menurut survey yang dilakukan oleh Kristiana Siste (dalam Ketik Unpad, 9 Februari 2021), menyatakan bahwa terjadi peningkatan kecanduan internet sebesar 19,3% pada remaja, dimana mereka menghabiskan waktunya untuk mengakses Whatsapp, Line, Facebook, Twitter, Instagram, dan Youtube. Dari 2.933 responden kalangan remaja di Indonesia, sebanyak 59% mengalami peningkatan durasi *online* dengan rata-rata 11,6 jam perhari. Peningkatan penggunaan internet tersebut terjadi akibat dari pandemi COVID-19, dimana internet sangat dibutuhkan pada seluruh kalangan untuk menopang kegiatan daring yang dilakukan dari rumah (*Work From Home*).



Selain berfokus pada pentingnya alat komunikasi digital, kurun waktu penggunaan dan kondisi mental pengguna juga perlu diperhatikan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2001), mental yang sehat merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang disadari oleh individu. Seseorang yang mampu untuk mengelola stres, dapat bekerja secara produktif serta menjadi pribadi yang berperan di komunitasnya. Maka, kesehatan mental merupakan kondisi fisik, emosional dan kognitif seseorang yang berfungsi secara optimal, seperti dapat beradaptasi dengan lingkungan, mengetahui kapasitas dirinya, menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, serta mampu menghadapi masalah-masalah yang sedang dialaminya. Pada masa pandemi COVID-19, remaja seringkali merasa kesepian yang disebabkan kondisi terisolasi secara emosional. Menurut Kartika Sari (2012), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja merasa kesepian, yaitu:

- a. Pola asuh orang tua yang dapat membantu mengurangi rasa kesepian.
- b. Pemaknaan subjektif terhadap situasi terisolasi atau kehilangan.
- c. Jati diri dan harga diri. Sesuai dengan penjelasan tahap perkembangan remaja melalui teori psikososial oleh Erik Erikson, pada usia ini remaja memiliki perasaan bimbang dalam mencari jati diri.
- d. Kemampuan remaja dalam meregulasi emosi dan berempati dengan emosi yang ada disekitarnya.
- e. Perbedaan lingkungan atau budaya.

Kondisi perasaan kesepian merupakan salah satu contoh yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, adapun beberapa masalah kesehatan mental lainnya yang berdampak pada remaja terkait penggunaan media sosial, seperti kondisi cemas, depresi maupun stres (Bashir & Bhat, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19 saat ini, serta memberikan gambaran perbandingan dari 10 jurnal yang berkaitan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* yang dilakukan dengan mencari informasi dari berbagai referensi jurnal penelitian sebelumnya mengenai kecanduan media sosial pada kalangan remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19, dan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19.

Metode *systematic literature review* dalam penelitian ini mengkaji informasi utama dalam referensi jurnal penelitian dengan mengaitkan isi bahasan dalam bentuk tabel perbandingan. Dalam proses pencarian literatur, terdapat beberapa kriteria yang ditetapkan untuk meningkatkan hasil kualitas literatur yang akan didapatkan. Kriteria literatur tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Kriteria Inklusi
  - Literatur yang dipublikasikan merupakan literatur yang diunggah 1-5 tahun kebelakang, karena terdapat beberapa definisi sebagai acuan kami yang terjadi sebelum masa pandemi COVID-19
  - Literatur berupa jurnal, karya tulis ilmiah atau artikel ilmiah
  - Literatur menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
  - Literatur menjelaskan mengenai kecanduan media sosial pada remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19, dan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19
- b. Kriteria Eksklusi



- Literatur kurang memiliki informasi yang jelas, seperti membahas di luar kata kunci yang diperlukan yaitu kecanduan media sosial pada remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19
- Literatur menggunakan bahasa asing selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

### **Prosedur**

Peneliti merumuskan masalah, menjelaskan latar belakang permasalahan yang akan diteliti terkait fenomena yang sedang terjadi saat ini, yaitu hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19. Peneliti mengumpulkan jurnal penelitian dan artikel penelitian yang sesuai dengan tingkat relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Setelah mengumpulkan berbagai referensi, peneliti mengklasifikasikan artikel ilmiah dengan kriteria yang telah ditentukan.

### **Analisis Data Literatur**

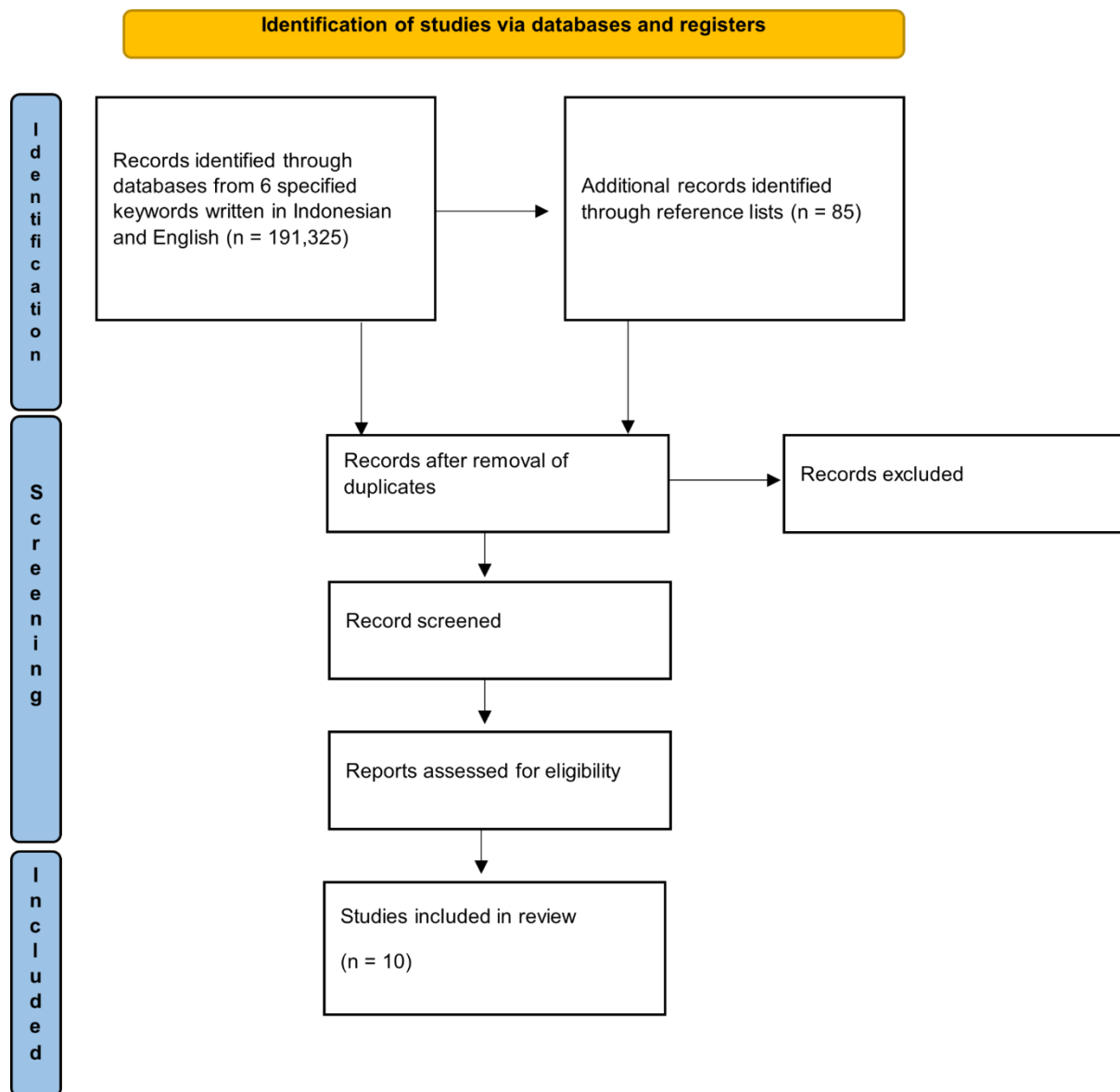
Peneliti mencari literatur berupa jurnal dan artikel ilmiah melalui *search engine* Google dan Google Scholar, dikarenakan saat ini kedua *search engine* tersebut mudah digunakan dalam mengakses literatur. Kata kunci yang dicari adalah kecanduan media sosial pada remaja, kesehatan mental pada remaja di masa pandemi COVID-19, dan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19 dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Hasil penelusuran artikel dan jurnal ilmiah yang dilakukan dalam penelitian ini telah mendapatkan 25 temuan jurnal dan artikel. Dari temuan tersebut, peneliti melakukan proses inklusi dan eksklusi dengan mempertimbangkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil dari seleksi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 10 jurnal yang dijadikan sebagai sumber data utama (primer) *literature review* dalam penelitian ini. Pada gambar 1 merupakan flowchart penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

### **Hasil**

Proses pengumpulan *literature review* yang dilakukan mengacu pada *flow diagram* PRISMA 2020. Dalam diagram tersebut, terdapat 3 tahap dalam menentukan literatur yang akan digunakan, yaitu tahap *identification*, *screening*, dan *included*. Pada tahap *identification*, ditemukan sebanyak 191,352 artikel yang mengacu pada 6 kata kunci dan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dalam *database* Google dan Google Scholar. Selain itu, terdapat 85 tambahan artikel yang ditambahkan dari *database* The Directory of Open Access Journals (DOAJ).

Tahap selanjutnya adalah *screening*. Dalam tahap ini, data-data yang memiliki kesamaan akan digugurkan, sehingga terdapat 147 data yang tepat sesuai dengan 2-3 kata kunci yang telah ditetapkan dan diterbitkan dalam kurun 5 tahun kebelakang. Data-data tersebut kemudian di *screening* kembali dan terdapat 63 data, sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya dan memiliki 3-4 kata kunci di dalamnya. Dari 63 data tersebut, kami mengambil 25 artikel yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjadi laporan studi yang kami sertakan. Tahap terakhir adalah *included*. Di tahap ini, kami memiliki 25 artikel yang menjadi laporan studi yang disertakan dan 10 artikel yang menjadi acuan. Dimana artikel-artikel tersebut memiliki latar belakang yang berbeda, baik dalam segi latar belakang responden, jenis kesehatan mental yang diambil dan latar belakang partisipan. Hasil *literature review* ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Diagram 1. *Flow diagram PRISMA*



## Diskusi

### *Kecanduan Media Sosial pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19*

Dalam penelitian yang dilakukan Ratulangi et al (2021), selama masa pandemi COVID-19 terjadi peningkatan adiksi atau kecanduan media sosial pada remaja. Hal ini terjadi karena media sosial merupakan salah satu jembatan pembelajaran selama masa pandemi COVID-19, selain itu media sosial juga digunakan sebagai alat komunikasi dan interaksi remaja untuk tetap terhubung dengan teman-temannya. Remaja merupakan tahapan perkembangan ke-5, dimana pada tahapan ini remaja sedang mencari identitas atau jati dirinya dengan bebas bereksplorasi (Santrock, J. W., 2019). Namun, di masa pandemi COVID-19 banyak remaja yang sudah kecanduan dengan media sosial, karena keterbatasan ruang gerak untuk eksplorasi diri. Oleh karena itu, menurut Yahya dan Rahim (dalam Putri, M. A., 2020) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu:

- a. Faktor Psikologis, dimana adanya permasalahan psikologis seperti kesepian, kurangnya motivasi, kurangnya *self-esteem* dan lainnya. Dinamika yang terjadi adalah ketika



seseorang merasa kesepian dan kurang motivasi, kemudian seseorang tersebut akan berusaha mencari hiburan dan motivasi melalui media sosial.

- b. Faktor Sosial, adanya hubungan seseorang dengan keluarga, hubungan pertemanan, ataupun hubungan sosial yang berlebihan. Dinamika yang terjadi adalah ketika individu menggunakan media sosial secara aktif ketika ia merasa hubungan sosialnya tersebut terjadi secara daring.

Faktor Penggunaan Teknologi, adanya dukungan secara *online*, dukungan dalam mendapatkan informasi dan kebutuhan untuk menghibur diri.

Tabel 1. Hasil literature review

No.	Sumber	Temuan	Komentar
1.	<i>The Impact of the Use of Social Media on Mental Health and Teens Social Welfare In The Pandemic COVID-19</i> (Septiana, N. Z., 2021)	Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi COVID-19. Dengan penggunaan media sosial terbesar adalah pada aplikasi untuk berkomunikasi, pembelajaran daring dan <i>marketplace</i> . Penggunaan media sosial yang bijak disertai dengan strategi regulasi emosi yang baik, akan meminimalisir dampak dari gangguan kesehatan mental individu.	Menurut data dari Kominfo (2020), sebesar 30 juta atau sekitar 80% responden merupakan pengguna internet, dan media sosial merupakan pilihan utama bagi mereka. Jurnal ini menjelaskan bahwa media sosial merupakan cara utama bagi remaja untuk berkomunikasi dengan kerabat dan perlahan dapat membantu mereka menghilangkan perasaan terisolasi akibat pandemi COVID-19. Dengan penggunaan media sosial yang makin meluas, media sosial dapat menjadi wadah untuk melakukan banyak hal, dimana orang saling berbagi ide, menciptakan citra sosial, dan memfasilitasi murid untuk belajar secara tatap maya. Terlepas pengaruh buruk dari media sosial, dengan penggunaan secara bijak serta paham regulasi dan kontrol diri, media sosial dapat membantu memperkuat kesejahteraan sosial di masa pandemi COVID-19.
2.	Problematika Penggunaan Gadget dalam Pembelajaran Masa Pandemi COVID-19 (Dampak dan Solusi bagi Kesehatan Siswa) (Adib, H., 2021)	Metode daring merupakan hal yang sangat membantu dalam pembelajaran di masa pandemi COVID-19. Hasil temuan menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan itu sendiri dapat mengakibatkan kurangnya kedekatan antara orang tua dan anak, gangguan tidur, menjadi pribadi yang tertutup, pudarnya kreativitas, dan sebagainya.	Jurnal ini mengambil fokus untuk membahas pengaruh inovasi pembelajaran siswa pada masa pandemi COVID-19. Adanya pola perubahan pembelajaran membutuhkan adaptasi lanjutan agar proses belajar dapat berlangsung secara efektif. Banyak faktor yang dapat membantu hal tersebut, antara lain dukungan dan pemantauan dari orang tua atau wali dalam



Dengan demikian, penting untuk memberikan batasan agar anak tidak lepas kontrol dan mengetahui tanggung jawab anak sebagai pelajar.

penggunaan media sosial, pemberian materi dari guru juga perlu disesuaikan dalam proses belajar agar murid dapat secara efektif memahami materi.

- 
3. *Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia* (Sujarwoto, Saputri, R. A. M., & Yumarni, T., 2021)
- Saat ini media sosial merupakan hal yang penting bagi kehidupan sosial remaja di masa pandemi COVID-19. Hasil temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia, dimana mahasiswa yang memiliki nilai sosial tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami depresi. Untuk memiliki kesehatan mental yang baik di masa pandemi COVID-19 adalah dengan menjaga dan menjalin hubungan baik dengan keluarga, sehingga mahasiswa mampu mengatasi permasalahan selama mereka isolasi sosial dengan orang lain.
- Masa remaja merupakan masa penting dalam proses pembelajaran, masa ini membiarkan anak untuk memilih lingkungan mana yang akan membawa dampak yang positif bagi nya. Dalam jurnal ini dinyatakan bahwa remaja yang memiliki hubungan baik dengan orang tuanya dan memiliki latar belakang agama yang baik dapat lebih mudah beradaptasi dengan perubahan belajar dari metode tatap muka ke pembelajaran jarak jauh, sehingga secara tidak langsung memiliki risiko minim mengalami depresi pada masa pandemi COVID-19.
- 
4. *Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak* (Gao, J., et al, 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat prevalensi yang tinggi antara masalah kesehatan mental dengan seringnya penggunaan media sosial selama pandemi COVID-19. Dimana seluruh kalangan masyarakat dihimbau untuk lebih memperhatikan kesehatan mentalnya di tengah pandemi COVID-19. Saat ini pemerintah China telah menyediakan layanan kesehatan mental untuk masyarakat dapat melakukan konsultasi daring maupun rawat jalan, agar lebih memperhatikan kesehatan mentalnya.
- Dalam terjadinya masalah kesehatan mental, banyak sekali faktor-faktor yang dapat menyebabkan masalah terjadi. Pada masa pandemi, banyak misinformasi dan berita yang tidak menyenangkan terkait COVID-19, berita tersebut dapat mengakibatkan masalah pada kesehatan mental seseorang. Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta memiliki batasan dalam penggunaan sosial media, proses ini akan lebih efektif jika dibantu oleh program pemerintah yang sadar akan pentingnya kondisi kesehatan mental individu di masa pandemi COVID-19.
-



- 
5. Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19 (Ratulangi, A. G., et al, 2021)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini terjadi peningkatan yang besar terhadap penggunaan media sosial, *game online*, dan penggunaan internet yang kompulsif, diiringi dengan peningkatan terhadap depresi, kesepian, kecemasan dan kualitas tidur yang tidak baik. Hal ini dikarenakan remaja tidak mendapatkan pengawasan secara langsung dari pengajar maupun orang tuanya, sehingga penggunaan internet tidak terkontrol.
- Penggunaan internet kian hari makin bertambah dan menunjukkan peningkatan yang signifikan sejak mulanya pandemi COVID-19. Kita saat ini hidup berdampingan dengan teknologi yang tidak mungkin kita tinggalkan, tetapi perlu adanya batasan wajar dalam menggunakan internet. Melakukan sesuatu yang repetitif dan berlebihan bukan merupakan perilaku yang sehat dan sangat memungkinkan terjadinya masalah dalam kesehatan secara mental maupun fisik.
- 
6. Kesepian dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja (Putri, M. A., 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja. Dimana semakin tinggi kesepian yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial seseorang. Apabila tingkat kesepian yang dimiliki rendah, maka tingkat kecanduan media sosial seseorang juga rendah.
- Dalam mengatasi kecanduan penggunaan media sosial pada remaja, penting untuk menyorot faktor-faktor yang memungkinkan perilaku tersebut terbentuk. Seperti kurangnya pengetahuan dan kegagalan orang tua dalam membimbing anak mereka dalam menggunakan media sosial, diabaikan oleh teman seumurnya, dan minimnya hal positif yang dapat anak eksplorasi sehingga anak dapat mengurangi rasa kesepiannya.
- 
7. *Investigating The Links Between Fear of Missing Out, Social Media Addiction and Emotional Symptoms in Adolescence: The Role of Stress Associated with Neglect and Negative Reactions on Social Media* (Fabris, M. A., et al, 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FOMO) merupakan faktor yang menyebabkan kepekaan yang lebih tinggi terhadap stres terkait pengabaian oleh teman-teman *online*, yang kemudian menjadi pemicu seseorang untuk kecanduan media sosial dan pada akhirnya menunjukkan dampak negatif pada kesejahteraan emosi remaja.
- Ketergantungan penggunaan sosial media pada anak merupakan kondisi yang perlu diulas lebih dalam lagi karena terdapat faktor-faktor *dysfunctional strategy* yang dapat memperburuk kesejahteraan remaja secara psikologis.
-





- 
8. *Use of Social Media in Education: Positive and Negative Impact on the Students.* (Raut, V., & Patil, P., 2016)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa penggunaan sosial media banyak membawa dampak baik, saat ini situs jejaring sosial mendorong murid untuk terlibat satu sama lain dan membantu mengekspresikan berbagai kreativitas. Namun, setiap dampak positif hadir pula dampak negatif. Para ahli menjelaskan bahwa murid yang memeriksa jaringan media sosial setidaknya sekali selama masa belajar 15 menit mencapai nilai yang lebih rendah, hal tersebut menjerumuskan murid kecanduan bermain media sosial.
- Setelah memahami dampak baik dan buruknya dari penggunaan media sosial, penting agar orang tua atau wali dapat memoderasi akses anak dalam menggunakan media sosial pada anaknya. Sebagian besar aspek negatif dapat diatasi dengan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan dalam situs jejaring sosial, orang tua atau wali juga perlu meluangkan waktu agar anak dapat memenuhi interaksi sosial dengan mengundang keluarga atau teman.
- 
9. Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo (Pratama, B. A., Sari, D. S., 2020)
- Hasil temuan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi kehidupan sosial remaja. Remaja menjadi bersikap apatis terhadap kondisi di sekitarnya. Ditemukan pula bahwa intensitas penggunaan media sosial dan sikap apatis memiliki arah hubungan positif. Sehingga semakin tinggi intensitas penggunaan sosial media maka sikap remaja akan semakin apatis.
- Pada jurnal ini menyorot dampak besar intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan, salah satunya sikap yang apatis. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak tersebut adalah pengawasan dari orang tua, wali ataupun guru.
- 
10. Hubungan *Social Media Addiction* Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa SMK (Utomo, S. F. P., Nugraha, N. J., Rahayu, A. A., 2021)
- Hasil temuan ini menunjukkan terdapat hubungan antara *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja. Tingginya intensitas penggunaan sosial media yang dilakukan oleh remaja akan membuat kecanduan dan memicu terjadinya depresi. Hal tersebut disebabkan oleh terjadinya *cyberbullying*, rasa tidak percaya diri, dan ragu atas kemampuan diri sendiri. Remaja perempuan memiliki resiko lebih besar dalam mengalami *social media addiction*.
- Perasaan stres ataupun depresi dapat terjadi oleh siapapun, pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara adiksi penggunaan sosial media. Depresi muncul akibat kurang adanya interaksi sosial yang harmonis antar remaja, pengalaman negatif ketika berinteraksi, dan seringnya membandingkan diri antara dirinya dan orang lain hingga memunculkan dampak negatif pada remaja.
- 

### ***Kesehatan Mental Terhadap Remaja yang Kecanduan Media Sosial***

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja. Hal ini didukung oleh data *traffic* penggunaan media sosial yang



meningkat sebesar 40% di masa pandemi COVID-19, adanya peningkatan terhadap penggunaan media sosial ini memberikan berbagai dampak bagi remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gao et al (2020), menemukan adanya hubungan positif terhadap dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan seperti depresi, kecemasan, serta kombinasi antara depresi dan kecemasan. Hal tersebut dapat terjadi karena di masa pandemi COVID-19 ini, masyarakat juga mendapatkan misinformasi atau berita *hoax* mengenai COVID-19 yang telah beredar di media sosial sehingga memicu ketakutan yang berlebihan dan dapat membahayakan kesehatan mental banyak orang. Selain itu, di masa pandemi COVID-19 ini sebanyak 82% masyarakat jadi lebih sering mengekspos atau menggunakan media sosial, dimana menyebabkan banyak orang memiliki perasaan negatif yang tinggi seperti cemas, takut, khawatir, gugup dan lainnya. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu menyadari bahwa fisik, kognitif, emosional dan sosialnya stabil (WHO, 2001). Sehingga seseorang dapat dikatakan memiliki kesehatan mental baik, jika ia mampu mengelola stres yang dirasakannya, bekerja secara produktif dan memiliki keseimbangan dalam hidupnya. Maka, sangat penting untuk menggunakan media sosial secara bijak disertai strategi regulasi emosi yang baik, guna meminimalisir dampak gangguan kesehatan mental dari penggunaan media sosial di masa pandemi COVID-19.

### **Kesimpulan**

Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental anak remaja di tengah pandemi COVID-19. Penggunaan internet kian hari makin bertambah dan menunjukkan peningkatan yang signifikan, serta tidak mungkin kita tinggalkan, tetapi perlu adanya batasan diri yang wajar dalam menggunakan internet. Masa remaja merupakan masa penting dalam proses pembelajaran, dimana membiarkan anak untuk memilih lingkungan mana yang akan membawa dampak yang positif baginya. Terlepas pengaruh buruk dari media sosial, dengan penggunaan secara bijak serta memahami regulasi dan kontrol diri, media sosial dapat membantu memperkuat kesejahteraan sosial di masa pandemi COVID-19.

### **Saran Penelitian**

Hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental dalam penggunaan media sosial memiliki hubungan yang positif terkait keduanya berdasarkan jurnal yang diulas, tetapi banyak sekali faktor yang disebabkan dalam menghasilkan hipotesis terkait. Perlu mengadakan penelitian lebih lanjut dengan kondisi yang lebih spesifik, seperti jangkauan umur yang lebih spesifik, berfokus pada salah satu media sosial yang memiliki pengaruh besar dalam kecanduan remaja, dan menjelaskan sebab-akibat yang memiliki pengaruh paling signifikan terhadap kecanduan remaja. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran hasil yang objektif terkait hubungan kesehatan mental dan kecanduan penggunaan sosial media.

### **Daftar Pustaka**

- Adib, H. (2021). Problematika Penggunaan Gadget dalam Pembelajaran Masa Pandemi COVID-19 (Dampak dan Solusi bagi Kesehatan Siswa). *Asatiza: Jurnal Pendidikan*. 2(3). 170-179. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i3.391>
- Asror, D. P. I. (2021). Pandemi Covid-19 Membuat Anak Lebih Kecanduan Internet. Retrieved October 13, 2021, from <https://ketik.unpad.ac.id/posts/2123/pandemi-covid-19-membuat-anak-lebih-kecanduan-internet-1>
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. In Article in *The International Journal of Indian Psychology*.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Fabris, M.A., Marengo, D., Longobardi, C., Settanni, M. (2020). Investigating the Links Between Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Emotional Symptoms in



- Adolescence: The Role of Stress Associated With Neglect and Negative Reactions on Social Media. *Addictive Behaviors*. 106. 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Gao, F., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Fu, Hua., Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*. 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Jannah, S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental. Retrieved October 15, 2021, from <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-media-sosial-pada-remaja-terhadap-kesehatan-mental>
- Jatmiko, L D., 2020, APJII: 196,7 Juta Warga Indonesia Sudah Melek Internet, <https://m.bisnis.com/amp/read/20201110/101/1315765/apjii-1967-juta-warga-indonesia-sudah-melek-internet>.
- Pratama, B. A., Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Putri, M. A. (2020). *Kesepian dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja* [S1 thesis, Universitas Islam Indonesia]. DSpace. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/28958>
- Raut, V., & Patil, P. (2016). Use of social media in education: Positive and negative impact on the students. *International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication*, 4(1), 281-285.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R., Dundu. A. E. (2021). Adiksi internet sebagai salah satu dampak negatif pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: JBM*. 13(3). 251-258. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/28958>
- Rismala, R., Novamizanti, L., Ramadhani, K. N., Rohmah, Y. S., Parjuangan, S., Mahayan, D. (2021). Kajian ilmiah dan deteksi adiksi internet dan media sosial di Indonesia menggunakan XGBoost. *Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika*. 7(1). 1-9.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*. New York, NY, United State: McGraw-Hill Education.
- Septiana, N. Z. (2021). The impact of the use of social media on mental health and teens social welfare in the pandemic Covid-19. *Nusantara od Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Soetjipto, H. P. (2005). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*. 32(2). 74-91.
- Sujarwoto., Saputri, R. A. M., Yumarni, T. (2021). Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Thakkar, V., & Levitt, P. (2006). *Addiction (Psychological Disorders)*. New York: Chelsea House Publishers.
- We Are Social & Hootsuite. (2020). *Digital 2020. Global Digital Insights*, 247. <https://doi.org/https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digitaloverview>