



PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK REMAJA

Heri Hermansyah

herimj23@yahoo.com

Abstrak

Media sosial pada era sekarang ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas kehidupan sehari-hari dari hampir semua orang. Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, dan Perrin pada tahun 2015 telah mengidentifikasi bahwa kelompok usia 13-17 tahun merupakan pengguna berat media sosial, dengan 87% memiliki akses ke komputer, dan 58% ke perangkat tablet/smartphone. Media sosial telah menjadi ruang dimana kita membentuk dan membangun hubungan, membentuk identitas diri, mengekspresikan diri, dan belajar tentang dunia di sekitar kita. Namun perlu diingat kembali bahwa seperti halnya teknologi pada umumnya, penggunaan media sosial tentunya memiliki pengaruh baik dan buruk pada berbagai aspek kehidupan penggunanya, terutama pada segi kesehatan mental pengguna. Mengingat pengguna media sosial sebagian besar adalah anak remaja dan pada usia tersebut merupakan fase yang sangat penting bagi perkembangan emosional dan psikososial mereka, maka kami membuat ulasan ini dengan tujuan untuk meninjau dan menganalisis secara sistematis artikel-artikel ilmiah mengenai pengaruh penggunaan media sosial bagi kesehatan mental anak remaja untuk dijadikan sebagai sumber bagi masyarakat pada umumnya untuk memahami lebih dalam terkait dampak negatif dari penggunaan media sosial.

Ulasan ini merupakan sebuah kajian sistematis artikel penelitian-penelitian ilmiah yang terkait dengan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental anak remaja yang didapatkan melalui pencarian database dari PubMed, PsycINFO, dan SSCI secara sistematis pada bulan Desember 2019 dengan menetapkan beberapa kriteria inklusi yaitu dari segi partisipan, paparan, outcome dan tahun publikasi.

Terdapat 9 jurnal penelitian yang memenuhi syarat untuk ditinjau dan kemudian dianalisis dengan temuan yakni adanya pengaruh negatif terhadap kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang kurang tepat di kalangan anak remaja yaitu berupa ansietas, depresi, gangguan tidur, gangguan body image, cyber bullying, bahkan bunuh diri. Anak remaja, kesehatan mental, ansietas, depresi, gangguan tidur, body image, cyberbullying, bunuh diri.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental

