Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10928-10932 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Pengalaman Remaja dalam Menggunakan Media Sosial terhadap Dampak pada Kesehatan Mental

Saputri Ardita[1], Hani Risnawati[2], Dwi Lestari Mukti Palupi[3]
[1,2,3]Universitas Duta Bangsa Surakarta
Email: arditaputri2023@gmail.com[1], hani_risnawati@udb.ac.id[2], palupilestari@udb.ac.id[3]

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan remaja dan digunakan untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, hiburan, serta mengekspresikan diri. Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial terhadap dampak pada kesehatan mental di SMP Negeri 2 Gatak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah 5 remaja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Penelitian menghasilkan 4 tema, yaitu pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial, dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, pengalaman negatif remaja dalam menggunakan media sosial, serta makna pengalaman dan upaya remaja dalam mengelola penggunaan media sosial. Pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial beragam. Media sosial dapat memberikan dampak positif berupa perasaan senang, tenang, edukasi, dan hiburan, tetapi juga dapat menimbulkan rasa takut terhadap penilaian orang lain dan rasa tidak percaya diri. Penggunaan media sosial secara bijak diperlukan untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Remaja, Media Sosial, Kesehatan Mental

Abstract

Abstract is social media has become an integral part of adolescents' lives, used for communication, obtaining information, entertainment, and self-expression. The use of social media can have both positive and negative impacts on adolescents' mental health. This study aims to explore adolescents' experiences in using social media regarding its impact on mental health at SMP Negeri 2 Gatak. This study utilized a qualitative method with a phenomenological approach. The participants consisted of 5 adolescents selected using a purposive sampling technique. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The study identified 4 themes, adolescents' experiences in using social media, the impact of social media use on adolescents' mental health, negative experiences of adolescents in using social media, and the meaning of experiences along with adolescents' efforts to manage social media use. Adolescents' experiences in using social media are diverse. Social media can bring positive impacts such as feelings of happiness, calmness, education, and entertainment, but it can also induce fear of others' judgment and low self-confidence. Wise use of social media is necessary to support adolescents' mental health.

Keywords: Adolescents, Social Media, Mental Health

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada tahap perkembangan dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri, mengembangkan hubungan sosial, serta melakukan eksplorasi terhadap lingkungan di sekitarnya. Proses tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan identitas diri remaja [1]. Perkembangan teknologi dan media sosial kemudian memberikan ruang bagi remaja untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mengekspresikan diri, serta

mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkungan mereka [2].

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Penggunaan media sosial dapat memberikan berbagai manfaat, seperti memudahkan komunikasi, memperoleh informasi, mendapatkan hiburan, serta menjadi sarana untuk mengekspresikan diri. Media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi, pengembangan kemampuan, dan peningkatan kreativitas apabila digunakan secara tepat [3]. Namun, penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis remaja. Dampak tersebut dapat bersifat positif maupun negatif dan dipengaruhi oleh cara remaja menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari [4].

Penggunaan media sosial yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan pengalaman negatif bagi remaja. Paparan terhadap berbagai konten, penilaian dari pengguna lain, komentar negatif, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dapat memengaruhi kondisi emosional dan kepercayaan diri remaja [5]. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan berbagai pengalaman psikologis pada remaja, termasuk munculnya stres, kecemasan, perbandingan sosial, dan permasalahan kesehatan mental lainnya [6].

Meskipun demikian, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk memperoleh dukungan sosial, meningkatkan pengetahuan, berkomunikasi, memperoleh hiburan, dan mengekspresikan diri. Oleh karena itu, dampak penggunaan media sosial tidak dapat dilihat hanya berdasarkan intensitas penggunaannya, tetapi juga perlu dipahami berdasarkan tujuan, pengalaman, serta cara remaja memaknai penggunaan media sosial tersebut [4].

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pengalaman setiap remaja dalam menggunakan media sosial dapat berbeda. Sebagian remaja dapat merasakan perasaan senang, tenang, dan terhibur setelah menggunakan media sosial, sedangkan remaja lainnya dapat mengalami rasa tidak percaya diri, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, maupun pengalaman emosional yang kurang menyenangkan. Perbedaan pengalaman tersebut menjadi alasan penting untuk memahami penggunaan media sosial berdasarkan pengalaman subjektif remaja.

Berdasarkan konteks penelitian di SMP Negeri 2 Gatak, penggunaan media sosial merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari siswa. Media sosial digunakan dalam berbagai aktivitas, antara lain untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mencari hiburan, dan berinteraksi dengan teman. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena pendekatan tersebut berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu serta makna yang diberikan terhadap pengalaman yang dialaminya [7]. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya melihat penggunaan media sosial dari perilaku yang tampak, tetapi juga menggali perasaan, pemikiran, persepsi, dan pemaknaan remaja selama menggunakan media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial terhadap dampak pada kesehatan mental di SMP Negeri 2 Gatak.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena dalam kondisi alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama, sedangkan data dikumpulkan dan dianalisis untuk memperoleh makna dari pengalaman partisipan [7]. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif remaja dalam menggunakan media sosial serta

bagaimana remaja memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Gatak, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, pada bulan April–Mei 2026. Partisipan penelitian berjumlah lima orang remaja yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut memungkinkan peneliti memilih partisipan secara sengaja berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga informasi yang diperoleh dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti [8]. *Purposive sampling* digunakan karena penelitian membutuhkan partisipan yang memiliki pengalaman langsung dalam menggunakan media sosial.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 12–15 tahun, aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, atau platform sejenis, serta menggunakan media sosial minimal satu jam per hari dalam satu bulan terakhir. Kriteria eksklusi meliputi remaja yang menolak berpartisipasi, tidak menyelesaikan proses wawancara, atau tidak aktif menggunakan media sosial dalam satu bulan terakhir.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan tujuan penelitian. Wawancara mendalam digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial, perasaan yang muncul, dampak yang dirasakan, serta cara remaja mengelola penggunaan media sosial.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data. Peneliti didukung oleh pedoman wawancara, alat perekam suara, dan catatan lapangan untuk membantu memperoleh serta mendokumentasikan informasi secara sistematis [9]. Observasi digunakan sebagai data pendukung untuk melihat kondisi dan situasi selama proses penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian.

Analisis data dilakukan secara sistematis melalui proses abstraksi data, *coding*, pengelompokan kategori, penulisan memo, dan interpretasi fenomenologis. Proses *coding* dilakukan dengan memberikan kode terhadap bagian data yang memiliki makna sesuai dengan fokus penelitian. Kode-kode yang memiliki kesamaan makna kemudian dikelompokkan menjadi kategori sehingga pola pengalaman partisipan dapat diidentifikasi [7].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan April–Mei 2026 di SMP Negeri 2 Gatak, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Partisipan penelitian berjumlah 5 remaja yang terdiri dari P1, P2, P3, P4, dan P5. Hasil analisis data wawancara mendalam menghasilkan empat tema utama, yaitu pengalaman remaja, dampak penggunaan terhadap kesehatan mental, pengalaman negatif dan makna pengalaman dan upaya dalam mengelola penggunaan media sosial.

a. Pengalaman Remaja dalam Menggunakan Media Sosial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Media sosial digunakan untuk berkomunikasi, mencari informasi, hiburan, serta mengikuti lingkungan pertemanan. P1 mengatakan, “temen-temen pada bikin grup gitu to terus aku juga pengen masuk grup kelas” Sementara P5 menggunakan media sosial untuk menghilangkan rasa bosan dan mencari hiburan, “e.. cari hiburan karena suka merasa suntuk kalau dirumah”.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan kebutuhan sosial, hiburan, dan pencarian informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa penggunaan teknologi media sosial berkaitan dengan

interaksi sosial dan pengalaman remaja [2].

b. Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Penggunaan media sosial memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi emosional remaja. P1 merasa lebih senang setelah melihat konten hiburan, "kalau lagi sedih nemu video lucu terus jadi happy" P2 juga mengatakan bahwa dirinya merasa "lebih tenang" setelah menggunakan media sosial. Namun, P4 dan P5 mengalami rasa *insecure* ketika melihat konten tertentu, terutama konten kecantikan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental dapat berbeda pada setiap remaja. Konten hiburan dapat memberikan rasa senang dan mengurangi kebosanan, sedangkan konten tertentu dapat memunculkan rasa tidak percaya diri. Hal ini sejalan dengan penelitian [4] dan [5] yang menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis remaja.

c. Pengalaman Negatif Remaja dalam Menggunakan Media Sosial

Pengalaman negatif yang ditemukan berkaitan dengan rasa takut terhadap penilaian, ejekan, dan komentar orang lain. P1 mengatakan, "kalau mengupload foto itu kadang bingung mau di-upload apa nggak takutnya di ejek gitu" P4 juga merasa khawatir apabila unggahannya tidak sesuai dengan standar orang lain.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penilaian sosial dapat memengaruhi kenyamanan dan kepercayaan diri remaja dalam mengekspresikan dirinya di media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian [5] yang menjelaskan bahwa standar sosial dan perbandingan dengan orang lain di media sosial dapat berkaitan dengan pengalaman psikologis remaja.

d. Makna Pengalaman dan Upaya Remaja dalam Mengelola Penggunaan Media Sosial

Remaja memaknai media sosial sebagai sesuatu yang memiliki manfaat sekaligus dampak negatif. P2 mengatakan, "Kalau buat edukasi itu positif kak tapi kalau konten konten yang tidak baik itu negatif" P5 juga menyampaikan bahwa media sosial membawa "dampak yang baik dan buruk".

Pengalaman tersebut menunjukkan adanya kesadaran remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak. P4 menyarankan, "gunakan lah media sosial dengan baik dan bijak jangan mengikuti standar tik tok" Hal ini sejalan dengan penelitian [10] yang menunjukkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan untuk informasi, pembelajaran, kreativitas, dan pengembangan diri. Oleh karena itu, penggunaan media sosial secara bijak penting agar remaja dapat memperoleh manfaat tanpa terlalu terbawa oleh standar dan tren yang berkembang di media sosial.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental. Media sosial dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, mencari informasi, hiburan, dan mengikuti lingkungan sosial. Penggunaan media sosial dapat memberikan perasaan senang dan tenang, tetapi paparan terhadap konten tertentu, standar penampilan, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain dapat menimbulkan rasa *insecure* dan memengaruhi kepercayaan diri. Remaja juga menyadari bahwa penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijak dengan memilih konten yang sesuai dan tidak terlalu mengikuti standar maupun tren di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan media sosial yang lebih bijaksana agar remaja dapat memperoleh manfaat media sosial sekaligus meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1]. N. A. Ash Shidiqie, "Perubahan sosial dan pengaruh media sosial tentang peran Instagram dalam membentuk identitas diri remaja" Simpati, vol. 1, no. 3, pp. 98–112, 2023.
[2]. K. Lanjahi, S. Kadir, and S. Arsad, "Hubungan penggunaan teknologi media sosial dengan gangguan mental emosional remaja di SMAN 1 Kabila" Jurnal Kesehatan Suara Forikes, vol. 8, no. 1, pp. 576–584, 2025, doi: 10.56338/jks.v8i1.6938.
[3]. Asmanur *et al.*, "Pengaruh media sosial pada perkembangan kesehatan mental remaja" Jurnal Kesehatan Tambusai, vol. 6, no. 2, pp. 4295–4302, 2025, doi: 10.31004/jkt.v6i2.44513.
[4]. Ayuanda *et al.*, "Analisa penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja: Tinjauan terhadap pengaruh konsumsi dan interaksi online" Jurnal Ilmiah Kesehatan, vol. 18, no. 1, pp. 12–21, 2025.
[5]. A. D. Revilina and I. U. Ningsih, "Dampak standar media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja: Antara dunia maya dan realita" Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences, vol. 3, no. 4, pp. 191–200, 2025.
[6]. T. U. Grund, H. Krüger, and I. Pascu, "Social media use and adolescent depressive symptoms: The moderating roles of gender and parental monitoring" International Journal of Mental Health and Addiction, 2025, doi: 10.1007/s11469-025-01566-3.
[7]. M. Aflah, "Penelitian fenomenologis" Jurnal Pendidikan Tambusai, vol. 9, 2025, doi: 10.31004/jptam.v9i2.27068.
[8]. S. Ahmad, "*Purposive sampling* in qualitative research: A framework for the entire journey" 2024, doi: 10.1007/s11135-024-02022-5.
[9]. S. Sahir, Metodologi Penelitian. Penerbit KBM Indonesia, 2021.
[10]. S. Daud, "Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja" MUDABBIR Journal Research and Education Studies, vol. 4, no. 2, pp. 50–54, 2025.