

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN RISIKO DEPRESI PADA REMAJA

Oleh:

Kerin Ari Chaniago¹

Innaya Aulia Putri²

Keisyah Nadya Zahroh³

Dhieta Rizky Palupi Prameswari⁴

Rizki Novirson⁵

Resti Okta Sari⁶

Universitas Sriwijaya

Alamat: Jl. Masjid Al-Ghazali, Bukit Lama, Kec. Ilir Bar. I, Kota Palembang, Sumatera
Selatan (30128).

Korespondensi Penulis: kerinarichaniago@gmail.com, innayaaulia48@gmail.com,
keisyahzahro@gmail.com, palupidhieta@gmail.com,
rizkinovirson@fkip.unsri.ac.id, restioktasari@fkip.unsri.ac.id

Abstract. *This study wants to look at how often teenagers use social media and how that might connect to them feeling depressed, by collecting data from different studies that have already been done. The approach taken was a literature review, which involved looking at different scientific sources like research journals and academic articles that discuss how social media usage affects the mental health of teenagers. Sources were picked because of their topics and trustworthiness, and then they were studied in a way that helps find out how different things are connected and what causes depressive symptoms to appear. The findings indicated that the more often teenagers used social media, the more likely they were to feel depressed or have emotional issues. Things like competing with others socially, meeting up online, worrying about missing out, and spending less time meeting people face to face all made this risk higher. Using social media often is linked to a higher chance of feeling sad or depressed in teenagers, so it's important to think about how much and how teens use social media.*

Received January 20, 2026; Revised January 30, 2026; February 28, 2026

*Corresponding author: kerinarichaniago@gmail.com

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN RISIKO DEPRESI PADA REMAJA

Keywords: *Intensity Of Social Media Use, Risk Of Depression, Teenagers*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara seberapa sering remaja menggunakan media sosial dan kemungkinan mereka mengalami depresi, dengan menggali informasi dari berbagai sumber studi yang telah ada. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka atau literature review dengan memeriksa berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal penelitian dan artikel akademik yang berkaitan dengan topik penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Sumber dipilih berdasarkan sesuai dengan tema dan kredibilitasnya, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menemukan pola hubungan serta faktor-faktor yang memicu munculnya gejala depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin tinggi peluang mereka mengalami gejala depresi dan masalah emosional. Faktor-faktor seperti perbandingan sosial, penindasan di dunia maya, rasa takut ketinggalan, serta menurunnya interaksi langsung semuanya memperbesar risiko tersebut. Secara umum, penggunaan media sosial secara rutin berhubungan dengan risiko depresi pada remaja, oleh karena itu diperlukan penggunaan media sosial yang lebih bijak agar kesehatan mental remaja tetap terjaga.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Risiko Depresi, Remaja

LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah fase pertumbuhan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup rumit. Pada tahap ini, remaja sedang berusaha menemukan identitas diri, menjalin hubungan sosial, dan mengembangkan gambaran diri. Proses ini banyak dilakukan remaja melalui platform media sosial saat ini.. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai tempat untuk mengekspresikan diri, mencari pengakuan, serta memperluas dan mempercepat jaringan pertemanan.

Penggunaan media sosial di antara remaja terus meningkat baik dari segi jumlah maupun durasi penggunaannya. Tingginya intensitas penggunaan sering menjadikan remaja menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk menjelajahi berbagai konten. Meskipun ada sisi positif dari media sosial, seperti mempermudah komunikasi dan memberikan akses informasi, penggunaan yang tidak teratur dapat menyebabkan efek

psikologis yang beragam. Salah satu isu yang semakin banyak diperhatikan adalah hubungan antara seberapa sering remaja menggunakan media sosial dan meningkatnya kemungkinan depresi di kalangan mereka.

Beberapa pendapat ahli mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental karena mendorong perbandingan sosial, kebutuhan akan validasi, serta paparan terhadap konten negatif (Kuss dan Griffiths., 2017). Selain itu, Remaja yang menghabiskan waktu terlalu lama di media sosial cenderung menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi akibat berkurangnya interaksi sosial langsung, gangguan pola tidur, dan rendahnya aktivitas fisik (Twenge, 2019).

Namun, tidak semua penggunaan media sosial berpengaruh buruk. Faktor-faktor seperti dukungan dari keluarga, kemampuan dalam literasi media, dan pengawasan orang tua dapat berfungsi sebagai perlindungan. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengeksplorasi seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap risiko depresi pada remaja, serta faktor-faktor apa saja yang memengaruhi hubungan tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian tentang penggunaan media sosial dan hubungannya dengan risiko depresi pada remaja menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kedua variabel itu, serta menjadi landasan untuk merumuskan langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang tepat dalam menjaga kesehatan mental remaja di zaman digital.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menerapkan metode tinjauan pustaka atau literature review. Metode tersebut melibatkan pengumpulan dan analisis berbagai artikel akademis yang berhubungan dengan pemakaian media sosial dan kesehatan mental pada kalangan remaja, terutama terkait depresi. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Sumber informasi diambil dari jurnal-jurnal baik nasional maupun internasional yang bisa diakses melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar serta portal jurnal lainnya. Artikel yang digunakan adalah publikasi yang diterbitkan dalam rentang tahun

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN RISIKO DEPRESI PADA REMAJA

2017 hingga 2025 sehingga data yang dianalisis tetap relevan. Secara keseluruhan sebanyak 17 artikel ilmiah dipilih dan dianalisis dalam penelitian ini berdasarkan kesesuaian dengan topik serta ketersediaan teks lengkap.

Lebih lanjut, data dianalisis dengan cara membaca, melakukan perbandingan, dan merangkum temuan utama dari setiap penelitian. Hasil dari kajian ini kemudian disintesis untuk mengidentifikasi pola hubungan yang muncul antara penggunaan media sosial dan potensi risiko depresi pada remaja. Melalui metode ini, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai permasalahan yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan sintesis dari berbagai studi, frekuensi penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dan konsisten dengan risiko depresi pada kalangan remaja. Semakin sering dan lama mereka menggunakan media sosial, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami kecemasan, stres, serta penurunan kesehatan mental, sehingga diperlukan kemampuan literasi media dan pengaturan waktu layar sebagai langkah pencegahan untuk menjaga kesehatan mental (Rubayah dan Kusumawardani., 2025).

Hubungan positif antara tingkat penggunaan dan gejala depresi juga terlihat pada remaja di sekolah menengah, di mana peningkatan penggunaan media sosial diikuti dengan bertambahnya masalah emosional yang dialami siswa (Prajniti dan Swedarma dkk., 2022). Selain itu, frekuensi penggunaan media sosial terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap variasi kondisi kesehatan mental remaja, yang menunjukkan bahwa penggunaan yang lebih tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis (Franscelia dan Lyaputera., 2025). Temuan serupa juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di sekolah (Ruswandi dan Fitriyani., 2023).

Lebih khusus lagi, frekuensi penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental emosional pada remaja, terutama terkait kesulitan emosional dibandingkan dengan kekuatan mental (Guslinda dan Suryani dkk., 2024). Remaja yang menggunakan media sosial dalam jumlah banyak lebih mungkin berada dalam kategori borderline atau abnormal terkait kesehatan mental mereka (Sari dan Nauli., 2025). Pola ini juga terlihat pada mahasiswa, di mana penggunaan media

sosial yang tinggi berhubungan dengan kecenderungan yang lebih besar munculnya gangguan kesehatan mental (Amalia dkk., 2025). Bahkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu aktif dapat meningkatkan risiko depresi secara signifikan dibandingkan dengan penggunaan yang lebih terbatas (Zulaikha dan Pulungan., 2023).

Risiko ini tidak hanya dipengaruhi durasi penggunaan, tetapi juga oleh dinamika psikologis yang muncul saat berinteraksi di media sosial. Paparan cyberbullying, kebiasaan perbandingan sosial, serta terganggunya kualitas tidur karena penggunaan yang berlebihan menjadi faktor utama yang meningkatkan kerentanan terhadap depresi (Zulaikha dan Pulungan., 2023).

Mekanisme perbandingan sosial dapat memicu perasaan iri, rendah diri, dan ketidakpuasan diri ketika remaja membandingkan hidup mereka dengan gambaran ideal yang ditampilkan oleh orang lain (Hasibuan dan Sabarudin., 2025). Selain itu, penggunaan media sosial yang tinggi bersama dengan rasa kesepian terbukti berkontribusi terhadap munculnya perasaan tidak aman pada remaja (Abidah dan Maryam., 2024). Tekanan untuk selalu terhubung dan tidak ketinggalan informasi atau fear of missing out (FOMO) juga memperbesar beban emosional yang dihadapi remaja dalam penggunaan media sosial setiap harinya (Hasibuan dan Sabarudin., 2025).

Dampak dari penggunaan media sosial menjadi semakin rumit ketika telah beralih menjadi kecanduan atau penggunaan media sosial yang bermasalah. Tingginya tingkat kecanduan media sosial memiliki hubungan negatif dengan kesehatan mental secara keseluruhan dan memiliki hubungan positif dengan depresi, kecemasan, serta stres (Rangkuti dan Nasution dkk., 2024).

Penemuan ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan gejala depresi pada berbagai tingkat keparahan (Blanquer-Cortés dan Lloret-Irles., 2025). Bahkan, penelitian jangka panjang menunjukkan bahwa peningkatan dalam penggunaan media sosial dari satu periode ke periode selanjutnya dapat memprediksi peningkatan gejala depresi di kemudian hari, sehingga menggambarkan adanya hubungan yang berkesinambungan seiring waktu (Nagata., 2025).

Lebih khusus, durasi dan frekuensi penggunaan media sosial telah terbukti memiliki hubungan signifikan dengan gejala depresi, sedangkan aspek perhatian dan

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN RISIKO DEPRESI PADA REMAJA

penghargaan tidak menunjukkan hubungan yang berarti (Sitepu dan Siringoringo dkk., 2025). Di samping itu, ketergantungan pada media sosial diketahui terkait dengan meningkatnya depresi, kecemasan, gangguan tidur, serta rendahnya rasa percaya diri, dengan risiko yang lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Murandari dan Siswadi dkk., 2021). Penelitian lain juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan peningkatan gangguan kesehatan mental emosional di berbagai lokasi studi, dengan hasil yang konsisten menunjukkan hubungan signifikan secara statistik (Ruswandi dan Fitriyani., 2023).

Selain faktor risiko, beberapa penelitian juga telah menunjukkan adanya pengaruh faktor protektif yang dapat mengurangi dampak buruk dari penggunaan media sosial. Dukungan dari keluarga, pengawasan orang tua, serta kemampuan literasi media yang baik dapat membantu remaja untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial sehingga dapat mereduksi risiko depresi (Rubayah dan Kusumawardani., 2025). Meskipun demikian, secara umum, seluruh hasil penelitian tetap menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial merupakan variabel yang memiliki peran penting dalam peningkatan risiko depresi pada remaja (Franscelia dan Lyaputera., 2025).

Secara keseluruhan, 17 penelitian yang ditelaah dalam studi ini menunjukkan pola hubungan yang konsisten bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan munculnya gejala depresi dan gangguan emosional lainnya. Berdasarkan temuan tersebut, penulis berpendapat bahwa inti permasalahan bukan terletak pada media sosial itu sendiri, melainkan pada cara penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol. Remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosional lebih rentan terhadap tekanan perbandingan sosial, kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, serta interaksi negatif dalam ruang digital. Oleh karena itu, pengelolaan waktu penggunaan, peningkatan literasi digital, serta dukungan aktif dari keluarga dan sekolah menjadi langkah penting agar media sosial tetap dapat dimanfaatkan secara positif tanpa meningkatkan risiko depresi pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan risiko depresi pada remaja. Semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, semakin besar

kemungkinan remaja mengalami gejala depresi, kecemasan, dan stres. Penggunaan yang berlebihan, terutama yang bersifat problematik, berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis.

Hubungan ini dipengaruhi oleh faktor seperti cyberbullying, perbandingan sosial, FOMO, serta terganggunya pola tidur dan interaksi sosial langsung. Namun, dukungan keluarga, literasi media, dan pengawasan orang tua dapat menjadi faktor pelindung untuk mengurangi dampak negatif tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan agar penggunaan media sosial pada remaja tetap sehat dan seimbang demi menjaga kesehatan mental mereka.

DAFTAR REFERENSI

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas penggunaan media sosial, loneliness, dan insecure p remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210.
- Blanquer-Cortés, M., Estévez, E., & Lloret-Irles, D. (2025). Effects of problematic social media use on depressive symptoms. *Scientific Reports*, 15, Article 29258.
- Blanquer-Cortés, M., Estévez, E., & Lloret-Irles, D. (2025). Social media use and depressive symptoms: A longitudinal study. *Scientific Reports*.
- Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2025). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1234–1240.
- Guslinda, G., Suryani, U., & Okjevi, Y. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2(3).
- Hasibuan, M. Y. M., & Sabarrudin, S. (2025). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Analisis temuan terbaru tentang kecemasan, depresi, dan FOMO. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 5(6), 5722–5737.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Murandari, A., Siswadi, A. G. P., & Octavia, H. N. (2022). Adiksi media sosial dengan depresi pada remaja di masa pandemi COVID-19: A literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 11–20.

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN RISIKO DEPRESI PADA REMAJA

- Nagata, J. M., et al. (2025). Penggunaan media sosial dan gejala depresi pada anak dan remaja usia 9–12 tahun. *Window of Public Health Journal*.
- Prajaniti, G. A. S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada siswa SMAN 3 Denpasar. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*.
- Rangkuti, R. P., Nasution, I. K., Yurliani, R., & Marini, L. (2024). Social media addiction and mental health in adolescents. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 16(2), 83–90.
- Rubayah, F., & Kusumawardani, D. R. (2025). The influence of social media usage intensity on adolescent mental health: A case study in Indonesia. *The Youth Entrepreneur Management Journal*, 1(1), 9–17.
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Sari, N. Y., & Nauli, F. A. (2025). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental pada remaja. *Jurnal Public Health and Preventive Practice*, 7(2).
- Sitepu, J. N., Siringoringo, P. I. S., & Girsang, R. (2025). Hubungan durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *JAMA Network Open*.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan depresi. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3).