YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.7775

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA: ANALISIS TEMUAN TERBARU TENTANG KECEMASAN, DEPRESI, DAN FOMO

Impact of Social Media on Adolescent Mental Health: An Analysis of Recent Findings on Anxiety, Depression, and FOMO

Marsal Yunas Muliadi Hasibuan & Sabarrudin
IAIN Langsa; IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
marsal@iainlangsa.ac.id; sabarrudin@iainsasbabel.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 21, 2025	Oct 13, 2025	Oct 25, 2025	Oct 30, 2025

Abstract

The increasing use of social media among adolescents has had a significant impact on mental health, including symptoms of anxiety, depression, and Fear of Missing Out (FOMO). This phenomenon indicates that social media functions not only as a tool for communication and self-expression but also as a risk factor for adolescents' psychological well-being. This study aims to analyze and synthesize recent findings on the relationship between social media use and adolescent mental health, as well as to identify intervention strategies through guidance and counseling approaches. A library research method was employed by reviewing primary sources such as academic journals and scholarly books, along with relevant secondary literature. The findings reveal that excessive use of social media is correlated with increased anxiety, depression, low self-esteem, and FOMO. Key contributing factors include cyberbullying, social comparison, and the pressure to construct a perfect online persona. Guidance and counseling interventions can address these issues through preventive, curative, and developmental services, focusing on enhancing digital

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

literacy, emotional regulation, and psychological resilience. This study underscores the critical role of guidance and counseling in helping adolescents achieve balance between their online and offline lives, thereby supporting more stable and adaptive mental health.

Keywords: Social Media; Mental Health; Anxiety; Depression; FOMO; Guidance and Counseling

Abstrak: Meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja telah menimbulkan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi dan ekspresi diri, tetapi juga berperan sebagai faktor risiko bagi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan-temuan terkini terkait hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, serta mengidentifikasi strategi penanganannya melalui pendekatan bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan menelaah sumber-sumber primer seperti jurnal dan buku ilmiah, serta literatur sekunder yang mendukung analisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan FOMO. Faktor penyebab utama meliputi *cyberbullying*, perbandingan sosial, dan tekanan untuk membangun citra sempurna di dunia maya. Pendekatan bimbingan dan konseling dapat memberikan intervensi melalui layanan preventif, kuratif, dan pengembangan diri, yang berfokus pada peningkatan literasi digital, manajemen emosi, serta penguatan resiliensi psikologis. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam membantu remaja mencapai keseimbangan antara kehidupan daring dan nyata, guna mendukung kesehatan mental yang lebih stabil dan adaptif.

Kata Kunci: Media Sosial; Kesehatan Mental; Kecemasan; Depresi; FOMO; Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah mentransformasi pola interaksi dan akses informasi manusia, terutama di kalangan anak muda yang akrab dengan pertumbuhan teknologi komunikasi (Situmorang, 2023). Media sosial berfungsi sebagai wadah utama pergaulan generasi ini, menggantikan interaksi tatap muka (Risnawati, 2021). Remaja mengandalkan Instagram, TikTok, Snapchat, dan YouTube tidak hanya untuk menjalin hubungan, tetapi juga untuk mengeksplorasi identitas, menyalurkan ekspresi, dan meraih pengakuan dari orang lain (Tambunan et al., 2025; Saryuti & Nur, 2025).

Duarte melaporkan bahwa jumlah pengguna internet terus meningkat setiap tahunnya di berbagai negara. Misalnya, Tiongkok tercatat memiliki lebih dari satu miliar pengguna

internet aktif. Di Amerika Serikat, lebih dari 90% penduduknya menggunakan internet secara rutin, dengan proporsi sebesar 59,9%. Secara global, 68,3% populasi dunia telah terhubung ke internet, di mana Asia Timur menyumbang sekitar 24% dari total pengguna tersebut. Eropa Utara menjadi wilayah dengan penetrasi internet tertinggi, yaitu sebesar 97,4%.

Dari sisi durasi penggunaan, penduduk di kawasan Asia dan Afrika rata-rata menghabiskan waktu sekitar 9 jam 38 menit per hari untuk mengakses internet, menjadikan mereka salah satu kelompok dengan intensitas penggunaan tertinggi secara global. Dalam konteks tersebut, Eropa Utara tetap menempati peringkat pertama dalam hal tingkat penetrasi internet (Duarte, 2023). Situasi serupa juga terjadi di Indonesia. Antara tahun 2022 dan 2023, terdapat peningkatan hampir 10 juta pengguna internet baru, atau naik sebesar 5,2%. Berdasarkan data yang dihimpun dari alat pengiklan digital di platform media sosial terkemuka, pada awal tahun 2023 Indonesia memiliki sekitar 153,7 juta pengguna media sosial berusia 18 tahun ke atas. Jumlah ini setara dengan 79,5% dari keseluruhan penduduk usia dewasa di negara tersebut (Kemp, 2020). Stefanny dan Tiara turut mencatat bahwa pada tahun 2020, 64% populasi Indonesia telah menggunakan internet, meningkat sebesar 17% dibandingkan tahun 2019. Selain itu (Stefanny & Tiara, 2021), penetrasi internet tertinggi di Indonesia tercatat pada kelompok usia remaja 13–18 tahun, yaitu sekitar 75% (APJII dalam Nasionalita & Nugroho, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok demografis yang paling dominan dalam penggunaan internet di Indonesia.

Fenomena ini memunculkan kekhawatiran yang mendalam terkait implikasi psikososial dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Kajian psikologi perkembangan menunjukkan bahwa masa remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas dan regulasi emosi, sehingga individu pada tahap ini sangat rentan terhadap tekanan sosial dan kebutuhan akan penerimaan. Media sosial, dengan fitur interaksi instan dan eksposur terhadap kehidupan ideal orang lain, berpotensi memperkuat perasaan tidak aman, membandingkan diri secara sosial, dan memunculkan kecemasan berlebih (Shovmayanti, 2024).

Penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan berbagai indikator gangguan kesehatan mental (Deviana, 2024). Kecemasan (*anxiety*) dan depresi (*depression*) menjadi dua bentuk gangguan psikologis yang paling banyak dilaporkan (Masdar et al., 2016). Selain itu penelitian terkait penggunaan media sosial di kalangan remaja secara dampak yang lebih signifikan besar adalah kasus bunuh diri (Twenge et al., 2019).

Salah satu konsep psikologis yang muncul sebagai akibat dari interaksi konstan di media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal menyenangkan atau berharga tanpa keterlibatan diri (Hendrawan, 2024). FOMO tidak hanya berkorelasi dengan adiksi media sosial, tetapi juga memicu penurunan kualitas tidur, defisit konsentrasi, serta gangguan kognitif dan afektif lainnya (Yunarti, 2024). Studi oleh Durit menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik dalam penggunaan media sosial seperti mencari popularitas atau pengakuan sosial berkaitan erat dengan tingkat FOMO yang tinggi (Alt, 2015). Akibatnya, remaja sering kali merasa harus terus-menerus memantau aktivitas sosial secara daring, yang justru mengganggu aktivitas belajar, kualitas relasi nyata, dan stabilitas emosional (Ngatini, 2025).

Tidak hanya itu, media sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk persepsi remaja terhadap tubuh mereka (Sitompul, 2024). Citra tubuh yang dipengaruhi oleh konten visual ideal sering kali tidak realistis dapat memicu gangguan makan, rendahnya harga diri, dan depresi (Arshuha, 2019). Titin (2022), dalam tinjauan sistematisnya, menemukan bahwa paparan media sosial secara signifikan berkorelasi dengan gejala ketidakpuasan tubuh, gangguan makan, serta peningkatan tingkat depresi dan kecemasan, terutama di kalangan remaja perempuan (Sutini, 2022).

Terlepas dari beberapa manfaat positif media sosial seperti memperluas jaringan sosial, memperkuat rasa komunitas, dan mempercepat akses informasi dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja tidak bisa diabaikan (Lestari et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan kajian yang komprehensif dan berbasis data empiris untuk memahami dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja secara lebih dalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan-temuan terbaru mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, dengan fokus pada tiga aspek utama: kecemasan, depresi, dan FOMO. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang berbasis bukti bagi para pendidik, orang tua, profesional kesehatan mental, dan pengambil kebijakan dalam menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat dan ramah remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) dengan menelusuri literatur yang relevan sebagai bahan rujukan (Tisdell et al., 2025). Penelitian dilakukan sejak bulan Mei sampai dengan September 2025. Sumber data penelitian, penulis memiliki dua jenis sumber, yaitu primer dan sekunder (Creswell & Poth, 2016). Sumber primer merupakan rujukan utama dalam tulisan ini menyangkut fokus penelitian, yaitu literatur terkait dengan media sosial, kesehatan mental remaja, kecemasan, depresi, dan FOMO baik berupa buku ataupun artikel jurnal penelitian terbaru. Adapun sumber sekunder penelitian adalah rujukan yang sifatnya mendukung sumber primer dan melengkapi data penelitian utama. Penulis melakukan pembatasan masalah untuk mengkaji media sosial dan kesehatan mental remaja, dengan fokus pada tiga aspek utama: kecemasan, depresi, dan FOMO dengan merujuk kepada buku atau artikel-artikel ilmiah pada pengembangan konsep penelitian ini. Analisis data dilakukan melalui konten analisis atau analisis isi.

HASIL

Tabel 1. Temuan Terbaru tentang Hubungan Media Sosial dengan Kecemasan, Depresi, dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Terbit	Hasil Penelitian
1.	(Yogiswara et al., 2023)	Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, Dan Stres Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO) Media Sosial di SMAN 1 Kota Cirebon	2023	Penggunaan media sosial yang berlebihan mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan dan mengakibatkan *Fear of missing Out* (FoMO). sebagian besar siswa mengalami FoMO kategori sedang (69,8%) dengan tingkat depresi sedang (21,3%), kecemasan sangat berat (23,0%)
2.	(Cahya et al., 2023)	Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja	2023	Penggunaan media sosial yang berlebihan, eksposur terhadap cyberbullying, dan perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi remaja.

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Terbit	Hasil Penelitian
3.	(Fazrian, 2024)	Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan	2024	sebagian besar responden berusia 17-21 tahun (84%) dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (60%). Durasi penggunaan media sosial sebagian besar berkisar antara 1-5 jam per hari (70%) dengan WhatsApp sebagai platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja (35,7%) berada pada tingkat FoMO yang tinggi,
4.	(Rogamelia & Istiani, 2024)	Peran Media Sosial dalam Perkembangan Psikologis Anak dan Remaja	2024	Media sosial memiliki peran yang signifikan dalam memberikan dukungan psikologis kepada anak dan remaja. Akan tetapi hal tersebut tak luput dari dampak positif dan negatif dari media sosial itu sendiri. Dampak negatif media sosial yaitu *cyberbullying*, kecemasan dan depresi serta FOMO (*Fear of Missing Out*).
5.	(Fitrialis et al., 2024)	Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja	2024	Dampak negatif media sosial meliputi peningkatan risiko perundungan siber, tekanan untuk mempertahankan citra yang sempurna, dan dampak negatif pada kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.
6.	(Iskandar & Salamah, 2025).	Pengaruh "Cyberbullying" Melalui Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja	2025	Semakin tinggi tingkat paparan terhadap cyberbullying, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan oleh remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa cyberbullying merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian serius dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja.

Berdasarkan Tabel 1 di atas, berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan erat dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Studi-studi seperti yang dilakukan oleh (Yogiswara et al., 2023; Cahya et al., 2023) menyoroti bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan serta paparan terhadap *cyberbullying* dan perbandingan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. (Fazrian, 2024) menemukan bahwa mayoritas remaja pengguna media sosial mengalami tingkat FoMO tinggi, terutama pada kelompok usia 17–21 tahun. Penelitian (Rogamelia & Istiani, 2024) menegaskan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan dukungan psikologis, dampak negatif seperti kecemasan, depresi,

dan FoMO tetap dominan. Hal serupa juga ditegaskan oleh (Fitrialis et al., 2024) yang menyoroti tekanan sosial dan citra diri di media sosial sebagai faktor penyebab gangguan mental. Selain itu, (Iskandar & Salamah, 2025) menambahkan bahwa *cyberbullying* memiliki pengaruh signifikan terhadap meningkatnya kecemasan remaja. Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa media sosial memiliki dampak kompleks terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan kecenderungan kuat terhadap munculnya gangguan mental akibat penggunaan yang tidak sehat.

Tabel 2. Temuan Terbaru tentang Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Terbit	Hasil Penelitian
1.	(Septiana, 2021)	Dampak peggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19	2021	Responden penelitian ini berjumlah 257 orang berusia sekitar 12 hingga 19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja selama pandemi Covid-19.
2.	(Arsini et al., 2023)	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja	2023	Media sosial disalahgunakan untuk mencari kepuasan dan kegembiraan, namun tanpa disadari hal itu dapat berbalik menjadi konsekuensi buruk. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat berdampak pada masalah kesehatan mental pengguna.
3.	(Afrilia et al., 2024)	Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tantangan dan Solusi	2024	Penggunaan yang berlebihan dan tidak sehat dari media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur.
4.	(Deviana, 2024)	Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja	2024	penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi, terutama pada remaja yang memiliki interaksi sosial rendah di dunia nyata
5.	(Amalina et al., 2025)	Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja	2025	Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak bijak dapat menyebabkan efek kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.

Berdasarkan Tabel 2 di atas, hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. (Septiana, 2021) menemukan bahwa selama pandemi Covid-19, penggunaan media sosial

berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja berusia 12–19 tahun. Temuan ini diperkuat oleh (Arsini et al., 2023) yang menyatakan bahwa media sosial sering disalahgunakan untuk mencari kesenangan semu, namun justru dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi kesehatan mental. (Afrilia et al., 2024) menambahkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Sementara itu, (Deviana, 2024) menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan meningkatnya gejala kecemasan serta depresi, terutama pada remaja dengan interaksi sosial yang rendah di dunia nyata. (Amalina et al., 2025) juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memicu kecemasan, depresi, serta menurunkan harga diri. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi besar mengganggu kesehatan mental dan kesejahteraan emosional remaja.

PEMBAHASAN

Kecemasan

Kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, atau khawatir yang berlebihan. Kecemasan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, perubahan lingkungan, atau kondisi medis tertentu (Freska & Kep, 2023). Kecemasan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, dan produktivitas (Hutagalung, 2024). Kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan takut terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, baik ancaman itu nyata maupun hanya dibayangkan (Oktamarin et al., 2022). Menurut Freud, kecemasan adalah sinyal adanya bahaya yang mendorong individu untuk mengambil tindakan defensif guna mengurangi ketegangan (Sari & Kurniawati, 2025). Secara sederhana, kecemasan adalah reaksi normal terhadap stres, namun bila berlebihan, menetap, atau mengganggu fungsi sehari-hari, maka bisa menjadi gangguan psikologis yang memerlukan penanganan.

Menurut (Chand & Marwaha, 2023) adapun aspek-aspek kecemasan yaitu:

1. Aspek Fisik (Fisiologis), ditunjukkan oleh reaksi tubuh terhadap ketegangan, seperti: jantung berdebar cepat (palpitasi), napas cepat atau sesak, berkeringat berlebihan, gemetar atau tangan dingin, nyeri kepala, nyeri perut, atau mual, gangguan tidur (sulit tidur, sering terbangun), mudah lelah.

2. Aspek Kognitif (Pikiran), terjadi perubahan pada cara berpikir, misalnya: sulit berkonsentrasi, pikiran dipenuhi kekhawatiran, takut akan sesuatu yang belum terjadi, merasa tidak mampu menghadapi situasi, pikiran negatif tentang diri sendiri atau masa depan.
3. Aspek Emosional dan Perilaku, terlihat dari cara individu bereaksi secara emosional dan sosial: merasa tegang, gelisah, atau mudah panik, mudah tersinggung atau marah tanpa sebab jelas, menghindari situasi tertentu yang menimbulkan ketakutan, sulit rileks atau menenangkan diri, menarik diri dari lingkungan sosial

Depresi

Depresi adalah perasaan sedih yang sangat dalam dan bertahan lama (Putri, 2025). Ini bukan hanya merasa sedih kadang-kadang. Depresi bisa membuat seseorang merasa kosong, lelah, dan kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya mereka nikmati. Depresi adalah kondisi saat seseorang merasa sedih atau kehilangan semangat (Ramadani et al., 2024). Ini bukan hanya merasa buruk sehari, tetapi bisa berlangsung lama. Depresi mempengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan berperilaku. Orang yang depresi mungkin merasa lelah, tidak bahagia, dan kehilangan minat pada hal yang dulu mereka suka. Depresi adalah kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan kelelahan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Dirgayunita, 2016). Depresi dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Kondisi ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk pekerjaan, hubungan, dan kesehatan fisik.

Adapun aspek-aspek Depresi (Al Azis, 2020):

1. Aspek Emosional: Seseorang yang mengalami depresi sering merasa sedih, marah, atau cemas. Mereka merasa putus asa, tidak berharga, atau merasa bersalah tanpa alasan yang jelas.
2. Aspek Perilaku: Orang yang mengalami depresi kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya mereka nikmati. Mereka mengalami perubahan pola tidur (terlalu banyak tidur atau insomnia), perubahan nafsu makan (mengalami penurunan atau peningkatan berat badan), atau mengalami penurunan energi dan kelelahan yang berkepanjangan.
3. Aspek Fisik: Depresi dapat menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri punggung, atau nyeri tubuh yang tidak dapat dijelaskan. Seseorang juga merasa lelah atau tidak berenergi.

4. Aspek Kognitif: Orang yang depresi mengalami kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan, atau mengingat detail. Mereka mungkin juga memiliki pemikiran negatif yang berulang, merasa tidak berharga, atau memiliki pemikiran bunuh diri.

FOMO (Fear of Missing Out)

FOMO (Fear of Missing Out) adalah kondisi psikologis yang menggambarkan rasa takut atau kecemasan seseorang akan kehilangan kesempatan, informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang mungkin terlewat (Puspitasari et al., 2025). FOMO sering muncul dalam konteks digital, di mana seseorang merasa khawatir akan ketinggalan informasi atau kegiatan yang sedang tren, terutama di media sosial. FOMO bukanlah gangguan mental yang diakui secara formal dalam DSM-5, tetapi merupakan fenomena psikologis yang dapat memengaruhi perilaku dan kesehatan mental seseorang.

Adapun aspek-aspek FOMO yaitu (Siddik et al., 2020; Nagari et al., 2023):

1. Kecemasan akan Kehilangan Informasi atau Pengalaman, individu yang mengalami FOMO sering merasa cemas jika tidak terhubung dengan media sosial, tidak mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitar mereka, atau merasa ketinggalan dari teman atau kelompok sosial.
2. Perilaku Berlebihan dalam Mengakses Informasi, mereka cenderung terus-menerus memeriksa ponsel, media sosial, atau email, bahkan di waktu yang tidak seharusnya, seperti saat tidur atau makan. Ini bisa berujung pada kecanduan digital.
3. Ketakutan akan Kehilangan Kesempatan, individu dengan FOMO sering merasa bahwa mereka harus selalu siap untuk mengikuti kegiatan, acara, atau peluang baru, bahkan jika itu mengganggu kehidupan sehari-hari.
4. Perasaan Tidak Nyaman Saat Tidak Terhubung, mereka merasa tidak nyaman atau gelisah jika tidak terhubung dengan jaringan sosial, seperti tidak bisa mengakses media sosial atau tidak bisa berinteraksi dengan orang lain.
5. Kecemasan akan Kehilangan Koneksi Sosial, FOMO juga bisa berupa rasa takut akan kehilangan hubungan sosial atau tidak diterima oleh kelompok tertentu, sehingga mendorong seseorang untuk terus-menerus memantau status atau aktivitas orang lain.
6. Perubahan Pola Hidup, FOMO dapat memengaruhi pola hidup seseorang, seperti mengorbankan waktu istirahat, kesehatan, atau kualitas hubungan pribadi demi tetap terhubung dengan dunia digital.

Cara Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Akibat Media Sosial Perspektif Bimbingan dan Konseling

Dari perspektif bimbingan dan konseling, upaya mengatasi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan *Fear of Missing Out* (FOMO) akibat penggunaan media sosial perlu dilakukan melalui pendekatan preventif, kuratif, dan pengembangan diri. Pada tahap preventif, konselor dapat memberikan bimbingan literasi digital dan kesehatan mental kepada remaja agar mereka mampu menggunakan media sosial secara sehat dan proporsional. Edukasi tentang *self-awareness*, manajemen waktu daring, serta kemampuan menyaring informasi dapat membantu siswa memahami batas antara dunia nyata dan dunia maya. Pada tahap kuratif, layanan konseling individual maupun kelompok difokuskan pada membantu remaja mengenali sumber kecemasan dan depresi mereka, mengekspresikan emosi secara sehat, serta mengganti pola pikir negatif akibat perbandingan sosial di media sosial dengan *self-acceptance* dan pemahaman diri yang lebih realistis. Konselor juga dapat menerapkan teknik-teknik seperti cognitive behavior therapy (CBT) untuk mengubah pola pikir maladaptif serta rational emotive behavior therapy (REBT) guna menumbuhkan rasionalitas dalam menghadapi tekanan sosial digital (Zaenudin & Masriadi, 2025). Sementara itu, dalam perspektif pengembangan diri, konselor berperan menumbuhkan resiliensi psikologis dan harga diri positif, misalnya dengan kegiatan pelatihan *self-management*, refleksi diri, serta aktivitas kelompok yang memperkuat interaksi sosial nyata. Kolaborasi dengan orang tua dan guru juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Dengan demikian, bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyembuhan gangguan mental, tetapi juga sebagai upaya sistematis untuk membentuk generasi remaja yang sehat secara digital, emosional, dan sosial.

Implikasi penelitian baik secara teoretis maupun praktis: 1) Implikasi Teoretis Penelitian ini memperkuat teori-teori psikologi sosial dan perkembangan remaja yang menegaskan bahwa media sosial berperan signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Temuan tentang hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan FOMO memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan konsep literasi digital, keseimbangan emosional, dan resiliensi psikologis remaja di era digital. 2) Implikasi Praktis bagi praktisi bimbingan dan konseling, penelitian ini menegaskan perlunya intervensi yang berfokus pada pendidikan

literasi digital, penguatan kontrol diri, serta peningkatan kesadaran emosional remaja. Program konseling di sekolah dapat dirancang untuk membantu siswa mengenali dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan mengembangkan strategi adaptif untuk mengelola stres serta tekanan sosial daring.

Selain itu, bagi orang tua dan pendidik, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam membangun komunikasi terbuka dengan remaja mengenai penggunaan media sosial secara sehat, serta mendorong pengawasan yang lebih positif dan kolaboratif antara lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas digital. 3) Implikasi Kebijakan Penelitian ini juga memberikan masukan bagi pembuat kebijakan untuk merancang regulasi dan kampanye edukatif terkait penggunaan media sosial yang ramah remaja, misalnya melalui pelatihan literasi digital dan kebijakan perlindungan dari perundungan siber (*cyberbullying*).

Keterbatasan yang perlu diperhatikan dan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya, yaitu: 1) Keterbatasan Metode, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (library research), sehingga hasilnya bersifat sintesis dari berbagai sumber sekunder dan tidak melibatkan data empiris lapangan. Oleh karena itu, temuan ini belum dapat menggambarkan kondisi psikologis remaja secara langsung dalam konteks sosial dan budaya tertentu. 2) Keterbatasan Ruang Lingkup, fokus penelitian hanya terbatas pada tiga aspek utama, yaitu kecemasan, depresi, dan FOMO. Sementara itu, aspek lain seperti gangguan tidur, adiksi digital, atau perubahan perilaku sosial remaja juga berpotensi relevan untuk diteliti lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam meningkatkan gejala kecemasan, depresi, dan Fear of Missing Out (FOMO). Faktor utama yang memicu gangguan tersebut meliputi cyberbullying, perbandingan sosial, serta tekanan untuk tampil sempurna di dunia maya. Remaja yang berada pada fase pencarian jati diri menjadi kelompok paling rentan terhadap dampak negatif ini. Meski demikian, media sosial tetap dapat memberikan manfaat positif jika digunakan secara bijak dan seimbang. Oleh karena itu, pendekatan bimbingan dan konseling yang menekankan literasi digital, pengelolaan emosi, dan penguatan resiliensi psikologis diperlukan untuk membantu remaja menciptakan keseimbangan antara kehidupan daring dan nyata.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi perkembangan, pendidikan, serta bimbingan dan konseling. Kajian ini memperkaya pemahaman teoretis mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja dengan menyoroti tiga aspek utama, yaitu kecemasan, depresi, dan FOMO. Penelitian ini juga mempertegas pentingnya literasi digital dan keseimbangan emosional sebagai bagian dari kompetensi abad ke-21 yang perlu dikembangkan pada peserta didik. Dari perspektif keilmuan bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini memperluas wawasan tentang strategi intervensi preventif dan kuratif yang relevan dalam konteks tantangan psikologis generasi digital. Dengan demikian, penelitian ini menjadi dasar konseptual bagi studi-studi lanjutan yang berfokus pada promosi kesehatan mental remaja di era media sosial.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena bersifat studi kepustakaan dan belum melibatkan data empiris lapangan. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kuantitatif maupun kualitatif dengan melibatkan responden remaja secara langsung agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Peneliti berikutnya juga dapat memperluas fokus kajian pada aspek lain seperti adiksi digital, gangguan tidur, citra tubuh, maupun kesejahteraan subjektif remaja. Selain itu, penelitian dengan pendekatan eksperimen atau intervensi konseling digital dapat memberikan kontribusi nyata dalam merancang program pencegahan dan pemulihan kesehatan mental yang efektif di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 49*, 111–119. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057

Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia, 2*(2), 92–107. https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100

Amalina, N. N., Hafizah, R., Sabelah, T. I., Novirson, R., & Puriani, R. A. (2025). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Analysis, 3*(2), 184–190.

Arshuha, F. (2019). *Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].

Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies, 3*(2), 50–54. https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370

Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi, 3*(8), 704–706. https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917

Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). *Anxiety*. StatPearls Publishing.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.

Deviana, E. (2024). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 1*(1), 1–6.

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 1*(1), 1–14. https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235

Duarte, F. (2023). Countries with the highest number of internet users (2024). *Exploding Topics*.

Fazria, N. (2024). Fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial: Studi pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling, 2*(3), 1193–1202.

Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak negatif media sosial terhadap remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia (JABEI), 3*(2), 30–34. https://doi.org/10.30630/jabei.v3i2.237

Freska, N. W., & Kep, M. (2023). *Animal-assisted therapy pada gangguan kecemasan anak*. CV Mitra Edukasi Negeri.

Hendrawan, A. Y. (2024). *Strategi keluarga dalam mengatasi fear of missing out (FOMO) pada generasi Z melalui pemuridan dengan pendekatan psikologi dan spiritualitas yang berpusat pada Injil*. Amerta Media.

Hutagalung, A. I. (2024). Kesehatan mental di tempat kerja menciptakan lingkungan yang sehat. *Circle Archive, 1*(4).

Iskandar, I., & Salamah, U. (2025). Pengaruh "cyberbullying" melalui media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi, 2*(5), 245–262. https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.316

Kemp, S. (2020). *Indonesian digital report 2020*. We Are Social and Hootsuite.

Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.

Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. (2016). Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12*(4), 138–143. https://doi.org/10.22146/ijcn.23021

Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan FoMO dan anxiety terhadap remaja adiksi medsos di SMKN 1 Martapura. *Media Bina Ilmiah, 17*(6), 1225–1238. https://doi.org/10.33578/mbi.v17i6.246

Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan pergumulannya di era digital*. Penerbit P4I.

Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba, 1*(2), 119–134. https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192

Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Brennan, S. E. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Putri, S. A. (2025). *Depresi.* Afdan Rojabi Publisher.

Puspitasari, C. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh fenomena fear of missing out (FoMO) terhadap tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z di media sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2*(1), 1298–1310.

Ramadani, I. R., Fauziyah, T., & Rozzaq, B. K. (2024). Depresi, penyebab dan gejala depresi. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika, 2*(2), 89–99. https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.619

Renita, U., Suprihyatin, N., & Utami, W. M. (2025). Layanan konseling individu dengan teknik thought stopping (berhenti memikirkan) untuk mengatasi fear of missing out (FoMO) siswa kelas XI SMK Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun ajaran 2024/2025. *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 24*(1).

Risnawati, N. (2021). Peran media sosial di masa pandemi untuk kemajuan perekonomian di masyarakat. *Jurnal Simki Economic, 4*(1), 35–46. https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.56

Rogamelia, R., & Istiani, A. N. (2024). Peran media sosial dalam perkembangan psikologis anak dan remaja. *Indonesian Research Journal on Education, 4*(2), 539–544. https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.547

Sari, Z. F. N., & Kurniawati, W. (2025). Kecemasan tokoh utama dalam film *Buba*: Psikoanalisis Sigmund Freud. *Identitaet, 14*(2), 64–72. https://doi.org/10.26740/ide.v14n2.p64-72

Saryuti, S., & Nur, H. (2025). Identitas di era maya: Pencarian jati diri remaja dalam labirin media sosial. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2*(2), 13–23. https://doi.org/10.56842/jpk.v2i02.485

Septiana, N. Z. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research, 8*(1), 1–13. https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632

Shovmayanti, N. A. (2024). *Generasi digital: Mengasah keterampilan komunikasi di era teknologi.* Mega Press Nusantara.

Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 10*(2), 127–138. https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138

Sitompul, A. V. (2024). Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja. *Circle Archive, 1*(4).

Situmorang, D. Y. (2023). Teknologi pendidikan: Penggunaan media sosial sebagai alat bantu pembelajaran dan pengaruhnya terhadap interaksi siswa. *Teknologi Pendidikan, 2*(2), 110–119. https://doi.org/10.56854/tp.v2i2.226

Stefanny, V., & Tiara, B. (2021). Overview perbandingan jumlah user fintech (peer-to-peer lending) dengan jumlah pengguna internet di Indonesia pada masa pandemi COVID-

19. *Insan Pembangunan Sistem Informasi dan Komputer (IPSIKOM), 9*(1). https://doi.org/10.58217/ipsikom.v9i1.194

Sutini, T. (2022). Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja dan dewasa awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7*(4). https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506

Tambunan, M. T., Harahap, S. R., & Silaen, M. D. (2025). Peran media sosial dalam pembentukan perilaku remaja. *SIBATIK Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan, 4*(8), 1825–1840. https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i8.3176

Tisdell, E. J., Merriam, S. B., & Stuckey-Peyrot, H. L. (2025). *Qualitative research: A guide to design and implementation.* John Wiley & Sons.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2019). Corrigendum: Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Journal of Adolescent Health.*

Yogiswara, J., Fitria, N., & Amira, I. (2023). Gambaran tingkat depresi, kecemasan, dan stres terhadap fear of missing out (FoMO) media sosial di SMAN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 16*(2), 150–162. https://doi.org/10.36760/jka.v16i2.297

Yunarti, D. P. (2024). Analisis dampak media sosial pada perilaku FoMO generasi milenial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 11*(1), 31–41.

Zaenudin, A., & Masriadi, M. (2025). Pengembangan terapi kognitif perilaku dan mindfulness dalam mengatasi dampak penggunaan sosial media terhadap kesehatan mental. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 4*(2), 7335–7342. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.1863