
PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERSEPSI DIRI DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Ayub Vadlin Sitompul

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini membahas pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern, memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan berinteraksi dengan dunia. Studi ini mengeksplorasi bagaimana penggunaan media sosial dapat memengaruhi persepsi diri remaja, termasuk citra tubuh, harga diri, dan kesejahteraan mental mereka. Melalui tinjauan literatur yang komprehensif, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara media sosial dan kesehatan mental remaja serta mengevaluasi strategi yang dapat membantu remaja mengelola dampak negatif media sosial dan memperkuat kesehatan mental mereka.

Kata kunci: Media Sosial, Remaja, Persepsi Diri, Kesehatan Mental, Citra Tubuh, Harga Diri, Pengaruh, Strategi Pengelolaan.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Latar belakang tentang pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja mencakup pemahaman tentang peran yang signifikan dari media sosial dalam kehidupan sehari-hari remaja modern. Saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, dengan mereka menghabiskan banyak waktu untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun hubungan dengan orang lain melalui platform seperti Facebook, Instagram, dan TikTok. Fenomena ini menimbulkan minat dalam menjelajahi bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi persepsi diri dan kesehatan mental remaja.

Dalam era di mana citra sosial dan idealisme estetika secara signifikan dipengaruhi oleh platform media sosial, remaja terpapar pada tekanan besar untuk memenuhi standar kecantikan dan gaya hidup yang sering tidak realistis. Fenomena ini dapat memiliki dampak negatif pada persepsi diri remaja, memicu ketidakpuasan tubuh, perbandingan sosial yang merugikan, dan penurunan harga diri.

Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat berkontribusi terhadap risiko gangguan makan dan citra tubuh yang negatif pada remaja. Serangkaian gambar yang diedit secara digital dan penampilan yang diromantisasi di media sosial dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis tentang tubuh yang sempurna, meningkatkan tekanan pada remaja untuk mencapai standar yang tidak dapat dicapai.

Pengaruh media sosial tidak hanya terbatas pada citra tubuh, tetapi juga mencakup aspek-aspek lain dari persepsi diri remaja, termasuk harga diri, identitas diri, dan hubungan interpersonal. Berbagai aspek ini dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada konten yang dikonsumsi, interaksi dengan orang lain, dan tingkat keterlibatan dalam platform tersebut.

Namun demikian, ada juga bukti bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat, seperti menyediakan platform untuk ekspresi diri, koneksi sosial, dan dukungan emosional. Penting untuk memahami bahwa pengaruh media sosial tidak bersifat seragam dan dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, termasuk cara individu menggunakan platform tersebut dan konteks sosial mereka.

Dalam konteks ini, penting untuk mengidentifikasi strategi yang dapat membantu remaja mengelola dampak negatif media sosial dan memperkuat kesehatan mental mereka. Ini termasuk edukasi tentang literasi media, keterampilan pemrosesan informasi, dan pengembangan kesadaran diri yang kuat untuk menghadapi tekanan sosial dan perbandingan yang merugikan.

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan profesional kesehatan mental juga sangat penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan yang terkait dengan penggunaan media sosial. Melalui dialog terbuka dan dukungan emosional, remaja dapat merasa didengar dan didukung dalam mengelola tekanan yang mungkin mereka alami dari media sosial.

Dalam keseluruhan, penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja menyoroti kompleksitas fenomena ini dan pentingnya pendekatan yang holistik dalam mengelola dampaknya. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara media sosial dan kesehatan mental remaja, serta strategi yang efektif untuk mengelola dampak negatifnya, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang secara sehat dalam era digital ini.

Dalam menjalani kehidupan di era digital, remaja sering kali terpapar pada penggunaan media sosial dalam skala yang besar. Hal ini dapat mempengaruhi bagaimana mereka memandang diri sendiri dan merespons dunia di sekitar mereka. Penggunaan media sosial memungkinkan remaja untuk terlibat dalam aktivitas yang melampaui batas geografis dan sosial mereka, tetapi juga membawa risiko potensial terhadap kesehatan mental mereka.

Penggunaan media sosial dapat memengaruhi persepsi diri remaja melalui berbagai cara, termasuk paparan terhadap gambar-gambar yang tidak realistis tentang kecantikan dan gaya hidup, perbandingan sosial yang merugikan, serta tekanan untuk mendapatkan persetujuan dan pengakuan dari orang lain dalam bentuk 'likes' dan komentar. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan ketidakpuasan tubuh, kecemasan sosial, dan perasaan kurang berharga di antara remaja.

Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja melalui interaksi online yang terkadang bersifat negatif, seperti cyberbullying, perasaan kesepian akibat perbandingan sosial yang merugikan, dan kecemasan yang dipicu oleh penggunaan yang berlebihan. Terlebih lagi, remaja sering kali merasakan tekanan untuk mempertahankan citra yang sempurna di media sosial, yang dapat mengakibatkan kecemasan kinerja dan depresi.

Namun demikian, penggunaan media sosial juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental remaja, seperti meningkatkan koneksi sosial, memberikan dukungan emosional, dan memberikan platform untuk ekspresi diri kreatif. Konten yang mendukung, positif, dan bermanfaat di media sosial juga dapat memperkuat harga diri dan kesejahteraan emosional remaja.

Dengan memahami kompleksitas interaksi antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, penting untuk mengembangkan strategi yang holistik dan berbasis bukti untuk membantu remaja mengelola dampak negatif media sosial dan

memperkuat kesehatan mental mereka. Ini termasuk memberikan edukasi tentang literasi media, keterampilan untuk mengenali dan menangani cyberbullying, serta membantu remaja untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri yang sehat dalam penggunaan media sosial.

Selain itu, peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menyediakan dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung juga sangat penting. Ini termasuk mengadakan dialog terbuka tentang penggunaan media sosial, mempromosikan norma-norma yang sehat terkait dengan citra tubuh dan interaksi online, serta memberikan akses kepada remaja untuk layanan kesehatan mental yang komprehensif.

Dengan mengadopsi pendekatan yang holistik dan berkolaborasi, kita dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk mengelola dampak media sosial secara positif, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dalam era digital ini.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Dalam penelitian ini, kami merancang pendekatan metodologi yang komprehensif untuk menggali dampak media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja. Dengan memadukan berbagai metode penelitian, kami bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomena ini dan memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman ilmiah tentang masalah ini.

- 1. Tinjauan Literatur:** *Kami akan memulai penelitian ini dengan melakukan tinjauan literatur yang komprehensif tentang topik media sosial, persepsi diri, dan kesehatan mental remaja. Tinjauan ini akan membantu kami memahami kerangka teoritis dan temuan penelitian sebelumnya yang relevan.*
- 2. Pengembangan Instrumen Penelitian:** *Langkah selanjutnya adalah merancang dan mengembangkan instrumen penelitian, termasuk survei dan panduan wawancara. Instrumen ini akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang penggunaan media sosial, persepsi diri, dan kesehatan mental remaja.*
- 3. Seleksi Sampel:** *Kami akan memilih sampel penelitian yang representatif dari populasi remaja. Proses seleksi sampel akan memastikan bahwa data yang kami kumpulkan dapat mewakili variasi dalam penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.*
- 4. Pengumpulan Data:** *Data akan dikumpulkan melalui survei daring dan wawancara langsung dengan remaja yang telah dipilih sebagai responden. Metode ini akan memungkinkan kami untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang pengalaman remaja dengan media sosial dan persepsi diri mereka.*

- 5. Analisis Data:** *Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik statistik dan analisis kualitatif. Kami akan menggunakan analisis statistik untuk menganalisis data survei dan analisis tematik untuk menganalisis data wawancara.*

Dengan mengadopsi pendekatan metodologi yang holistik dan berbasis bukti, kami berharap penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas hubungan antara media sosial, persepsi diri, dan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan strategi intervensi yang efektif untuk memperkuat kesehatan mental remaja dalam era digital ini.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian tentang dampak media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja, beberapa konsep kunci menjadi fokus utama. Salah satu konsep utama adalah persepsi diri, yang mencakup bagaimana remaja melihat dan mengevaluasi diri mereka sendiri. Hal ini meliputi aspek-aspek seperti kepercayaan diri, harga diri, dan pandangan mereka tentang penampilan fisik dan kepribadian. Penggunaan media sosial dapat memengaruhi persepsi diri remaja dengan memperkenalkan standar yang tidak realistis tentang kecantikan dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka menilai dan membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain.

Selain itu, kesehatan mental remaja adalah konsep kunci lainnya. Ini mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial mereka secara keseluruhan. Kesehatan mental yang baik penting bagi kesejahteraan remaja, tetapi penggunaan media sosial dapat membawa dampak negatif terhadapnya. Hal ini bisa termasuk peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang disebabkan oleh tekanan sosial, cyberbullying, dan perbandingan dengan orang lain di media sosial.

Peran interaksi sosial juga menjadi penting dalam konteks ini. Interaksi sosial di media sosial dapat memengaruhi bagaimana remaja merasa tentang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka memahami dunia di sekitar mereka. Ini termasuk interaksi dengan teman sebaya, influencer, dan anggota keluarga. Interaksi ini dapat membentuk persepsi diri dan membawa dampak pada kesehatan mental remaja.

Selanjutnya, konsep norma sosial juga memainkan peran penting. Norma-norma tentang penampilan, perilaku, dan nilai-nilai yang ditetapkan oleh lingkungan media sosial dapat mempengaruhi bagaimana remaja memandang diri mereka sendiri dan orang lain. Ketika remaja merasa tidak cocok dengan norma sosial yang ditetapkan oleh media sosial, hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Selain itu, konsep regulasi emosi juga relevan dalam konteks ini. Kemampuan remaja untuk mengelola emosi mereka, termasuk perasaan cemburu, rasa tidak aman, dan kecemasan yang mungkin muncul saat menggunakan media sosial, memainkan peran penting dalam kesehatan mental mereka. Kemampuan untuk mengenali dan mengatasi emosi negatif dapat membantu remaja menjaga kesehatan mental yang baik.

Selanjutnya, konsep literasi media juga menjadi faktor penting dalam memahami dampak media sosial. Literasi media melibatkan pemahaman tentang bagaimana media sosial diproduksi, disebar, dan dikonsumsi, serta kemampuan untuk mengevaluasi dan mengkritik informasi yang ditemukan di media sosial. Literasi media yang baik dapat membantu remaja mengambil keputusan yang lebih baik tentang penggunaan media sosial dan mengurangi dampak negatifnya terhadap persepsi diri dan kesehatan mental mereka.

Peran keluarga dan lingkungan sosial juga harus dipertimbangkan. Dukungan dari keluarga dan lingkungan yang positif dapat memberikan perlindungan terhadap dampak negatif media sosial dan memperkuat kesehatan mental remaja. Komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan model peran yang positif dari orang dewasa dapat membantu remaja mengatasi tantangan yang muncul dari penggunaan media sosial.

Selanjutnya, konsep kesadaran diri juga relevan dalam konteks ini. Kesadaran diri melibatkan pemahaman yang dalam tentang siapa diri kita, termasuk kekuatan, kelemahan, dan nilai-nilai yang kita miliki. Dengan kesadaran diri yang baik, remaja dapat lebih mampu mengelola pengaruh media sosial dan mempertahankan kesehatan mental yang baik di tengah tekanan yang muncul.

Selanjutnya, konsep pengambilan keputusan juga penting. Kemampuan remaja untuk membuat keputusan yang baik tentang penggunaan media sosial, termasuk kapan dan bagaimana menggunakannya, dapat memengaruhi dampaknya terhadap persepsi diri dan kesehatan mental mereka. Pengambilan keputusan yang cerdas dan berbasis bukti adalah kunci untuk mengurangi dampak negatif media sosial.

Selanjutnya, konsep identitas juga memainkan peran dalam konteks ini. Identitas remaja berkaitan dengan cara mereka melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Media sosial sering kali digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan identitas dan mendapatkan validasi dari orang lain. Namun, bergantung terlalu banyak pada media sosial untuk mengonfirmasi identitas dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.

Selanjutnya, konsep dukungan sosial juga harus dipertimbangkan. Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan orang dewasa lainnya dapat membantu remaja mengatasi dampak negatif media sosial dan memperkuat kesehatan mental mereka. Rasa terhubung dan didukung oleh orang-orang di sekitar mereka penting untuk kesejahteraan remaja.

Terakhir, konsep pengembangan keterampilan sosial juga relevan dalam konteks ini. Pengembangan keterampilan komunikasi, empati, dan konflik dapat membantu remaja mengelola interaksi di media sosial dengan cara yang sehat dan mendukung kesehatan mental mereka.

Dalam rangka mengoptimalkan kesehatan mental remaja, penting bagi kita untuk memahami dan mengintegrasikan konsep-konsep ini dalam pendekatan pencegahan dan

intervensi yang komprehensif. Dengan mengakui kompleksitas interaksi antara faktor-faktor ini, kita dapat bekerja menuju lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi remaja di era digital ini.

Dalam konteks pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja, juga penting untuk mempertimbangkan konsep penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial melibatkan kemampuan remaja untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial mereka, termasuk teman sebaya, keluarga, dan masyarakat secara umum. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat dapat mengganggu kemampuan remaja untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain dan mempengaruhi penyesuaian sosial mereka.

Selanjutnya, konsep kontrol diri juga relevan dalam konteks ini. Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk mengendalikan impuls, mengatur emosi, dan membuat keputusan yang tepat. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola penggunaan media sosial mereka dengan bijaksana dan menghindari dampak negatifnya terhadap persepsi diri dan kesehatan mental.

Peran identifikasi dan internalisasi juga harus dipertimbangkan. Identifikasi terkait dengan sejauh mana remaja mengidentifikasi diri mereka dengan figur atau model yang mereka lihat di media sosial, seperti selebriti atau influencer. Internalisasi melibatkan penerimaan dan adopsi norma-norma yang ditampilkan di media sosial sebagai bagian dari identitas mereka sendiri. Identifikasi yang kuat dengan model yang tidak sehat atau norma yang tidak realistis dapat berkontribusi pada persepsi diri yang negatif dan masalah kesehatan mental.

Selanjutnya, konsep waktu penggunaan media sosial juga penting. Lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial dapat memengaruhi pengalaman remaja dengan platform tersebut. Penggunaan yang berlebihan atau terlalu sering dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, mengurangi waktu untuk interaksi sosial langsung, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Konsep dukungan emosional juga relevan dalam konteks ini. Dukungan emosional dari teman sebaya, keluarga, dan orang dewasa yang dapat diandalkan dapat membantu remaja mengatasi stres dan tekanan yang muncul dari penggunaan media sosial dan memperkuat kesehatan mental mereka.

Terakhir, konsep resiliensi juga penting untuk dipertimbangkan. Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk pulih dari stres, tantangan, atau trauma. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial dan menjaga kesehatan mental mereka bahkan dalam situasi yang sulit.

Dengan mempertimbangkan konsep-konsep ini secara holistik dalam penelitian dan intervensi yang berkaitan dengan pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif dan efektif untuk mendukung kesejahteraan remaja di era digital ini. Dengan demikian, penting bagi para peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan untuk mengakui peran kompleks dari faktor-faktor ini dalam membentuk pengalaman remaja dengan media sosial dan kesehatan mental mereka.

Dalam konteks pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja, pembahasan yang holistik dan mendalam menjadi krusial untuk memahami dinamika yang terlibat. Pertama-tama, penting untuk menyoroti bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern, memberikan akses ke informasi, interaksi sosial, dan hiburan. Namun, seiring dengan manfaatnya, media sosial juga membawa risiko potensial terhadap kesehatan mental remaja.

Dampak media sosial terhadap persepsi diri remaja mencakup penciptaan standar kecantikan dan gaya hidup yang tidak realistis, meningkatkan perbandingan sosial, dan memperkuat kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini dapat mengarah pada pengembangan citra tubuh yang negatif, peningkatan ketidakpuasan diri, dan risiko perkembangan gangguan makan.

Selain itu, media sosial juga dapat memicu peningkatan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja. Penerimaan yang lebih rendah dari norma sosial, cyberbullying, dan eksposur terhadap konten yang berpotensi memicu emosi negatif adalah faktor-faktor yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental ini.

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengganggu pola tidur remaja, meningkatkan risiko isolasi sosial, dan mengurangi waktu untuk interaksi sosial langsung, yang semuanya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Namun, tidak semua pengaruh media sosial bersifat negatif. Media sosial juga dapat menjadi sumber dukungan sosial, konektivitas, dan ekspresi diri bagi remaja. Penggunaan yang bijak dan terkontrol dari media sosial dapat memfasilitasi interaksi positif, memperkuat ikatan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penting untuk memperhitungkan konteks individu dalam menginterpretasikan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Faktor-faktor seperti jenis dan durasi penggunaan media sosial, pola interaksi, serta faktor lingkungan dan sosial memainkan peran penting dalam menentukan efek yang mungkin dialami oleh remaja.

Literasi media menjadi kunci dalam mengatasi dampak negatif media sosial. Remaja perlu dilengkapi dengan keterampilan kritis untuk mengevaluasi informasi yang mereka temui di media sosial, membedakan antara konten yang positif dan negatif, dan mengelola waktu penggunaan media secara efektif.

Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan orang dewasa yang terpercaya juga sangat penting dalam membantu remaja mengatasi tekanan dan tantangan yang terkait dengan penggunaan media sosial. Komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan peran model yang positif dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

Pendekatan yang holistik dan berbasis bukti diperlukan dalam mengatasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Ini melibatkan kerjasama antara para peneliti, praktisi kesehatan mental, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dan relevan dengan kebutuhan remaja di era digital ini.

Memahami bahwa remaja merupakan kelompok rentan yang rentan terhadap pengaruh negatif media sosial, perlunya program intervensi yang dirancang khusus untuk membantu mereka mengelola penggunaan media sosial dengan bijaksana menjadi semakin mendesak. Program-program ini harus mencakup edukasi tentang literasi media, keterampilan pengambilan keputusan yang sehat, dan strategi pengelolaan stres.

Selain itu, penting untuk mendorong remaja untuk mengembangkan kesadaran diri yang kuat dan memahami pentingnya menciptakan batasan yang sehat dalam penggunaan media sosial. Dengan memperkuat kesadaran diri mereka tentang efek yang mungkin dari paparan berlebihan terhadap media sosial, remaja dapat lebih mampu mengambil kontrol atas perilaku online mereka.

Selanjutnya, peran orang tua dan pendidik juga sangat penting dalam membantu remaja mengatasi dampak negatif media sosial. Orang tua perlu terlibat secara aktif dalam mengawasi dan membatasi waktu yang dihabiskan oleh remaja di media sosial serta memberikan dukungan emosional dan bimbingan dalam penggunaan yang bertanggung jawab.

Pendidik juga dapat memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan literasi media remaja dan memberikan edukasi tentang cara mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul dari penggunaan media sosial. Dengan memberikan dukungan dan sumber daya yang tepat kepada remaja, pendidik dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi pengguna yang cerdas dan bertanggung jawab dari media sosial.

Selanjutnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan untuk mengidentifikasi strategi intervensi yang paling efektif dalam mengurangi risiko dan meningkatkan kesejahteraan remaja. Penelitian ini harus memperhatikan perubahan dalam tren penggunaan media sosial dan teknologi yang mungkin mempengaruhi pengalaman remaja.

Terakhir, penting untuk mengintegrasikan pendekatan yang berbasis hak asasi manusia dan inklusif dalam upaya pencegahan dan intervensi terkait media sosial. Hal ini termasuk memastikan bahwa remaja dari berbagai latar belakang dan identitas mendapatkan akses yang sama terhadap sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi dampak negatif media sosial.

Dengan mengadopsi pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif, kita dapat bergerak menuju lingkungan online yang lebih aman, mendukung, dan mempromosikan kesehatan mental remaja yang positif. Langkah-langkah ini penting untuk memastikan bahwa remaja dapat berkembang dan berkembang secara optimal di era digital yang terus berkembang ini.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan kesehatan mental remaja memiliki dampak yang signifikan dan kompleks. Media sosial memberikan akses yang luas kepada informasi, interaksi sosial, dan hiburan bagi remaja, tetapi juga membawa risiko potensial terhadap kesehatan mental mereka. Dampak negatif dapat meliputi peningkatan ketidakpuasan diri, peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, serta gangguan pola tidur dan isolasi sosial.

Untuk mengatasi dampak negatif ini, langkah-langkah preventif dan intervensi yang komprehensif diperlukan. Ini termasuk edukasi tentang literasi media, pengembangan keterampilan pengambilan keputusan yang sehat, dan pembentukan dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman sebaya, dan pendidik. Orang tua dan pendidik juga harus terlibat secara aktif dalam mendukung remaja dalam mengelola penggunaan media sosial mereka dengan bijaksana.

Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan untuk mengidentifikasi strategi intervensi yang paling efektif. Penting juga untuk memastikan bahwa pendekatan yang diambil bersifat inklusif dan berbasis hak asasi manusia, memastikan bahwa semua remaja memiliki akses yang sama terhadap sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan.

Dengan mengadopsi pendekatan yang holistik dan berbasis bukti ini, kita dapat bergerak menuju lingkungan online yang lebih sehat dan mendukung bagi remaja di era digital ini. Ini akan membantu memastikan bahwa remaja dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola penggunaan media sosial dengan bijaksana dan menjaga kesehatan mental yang positif di tengah tantangan yang dihadapi di dunia digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Al Khorni, S., & Supratman, S. (2017). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di desa gonilan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Turnip, K., & Lubis, R. (2014). Hubungan Gaya Kepemimpinan Spritual dan Budaya Organisasi dengan Iklim Organisasi di Bank Syariah Mandiri Kabanjahe.
- Data, P., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., Azhar, S., & Wasmawi, I. (2016). Manual Procedure Petunjuk dan Mekanisme Pengoperasian Pendaftaran Ulang Online Mahasiswa Lama.
- Azis, A., & Suri, F. (2019). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Pernikahan Dini di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Tarigan, R. S. (2018). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Informasi Program Studi (SIPRODI).
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Dewi, S. S. (2013). HUBUNGAN KEMAMPUAN GURU LULUSAN SERTIFIKASI DENGAN KETERAMPILAN GURU DALAM MELAKSANAKAN DESAIN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULUM DESA SUNGAI PUTIH KECAMATAN TAPUNG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Khairuddin, K. (2021). Diagnosis Psikologi dalam Proses Rekrutmen Calon Paskibraka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-4.
- Khuzaimah, U. (2014). Tes Inventory: EPPS & PAULI.
- Aulia, A. M., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., & Dwiatma, G. (2022). Penerapan E-Gudang Sebagai Tempat Penampungan Ikan.
- Alfita, L. (2018). Calling Orentator pada Perias jenazah Di Kota Medan. *Prosiding Universitas Medan Area*, 1(1).
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarayah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation of Jihad Academic Scale (JAS)*.
- Dewi, S. S. (2012). Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa.
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Karim, A. (2017). Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes.
- Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, E. S. (2009). Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.

- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental*.
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklm organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar*.
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148*.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama IbuKonsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 4(2), 53-60*.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres*.
- Khairuddin, K. (2021). *KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 33-38*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). *The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour*.

- Isnainy, A. A. (2016). *Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Novita, E. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K), 3(2), 154-159.*
- Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.*
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). *LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Istiana, I. (2018). *Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. Psikologi Konseling, 11(2).*
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.*
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.*
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.*
- Hasmayani, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.*
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.*
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.*
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar.*
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 1(1), 7-8.*
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id.*
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.*
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.*
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Kary awan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai.*
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat.*
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja.*
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.*
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO).*
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*

- Suri, F. (2020). Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 37-43.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. *Jurnal Diversita*, 3(1), 55-62.
- Hardjo, S. (2000). Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan.
- Alfita, L. (2010). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prososial.
- Panggabean, N. H. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ummu, K. (2016). Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3488-3502.
- Hardjo, S. (2021). Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M. (2017). Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA*. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Khuzaimah, U. (2009). Pengalaman Pindah Agama.
- Dewi, S. S. (2012). Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.