LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 4 Tahun 2025.

DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIHAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA: FENOMENA KRISIS EMOSIONAL GEN Z

Odelia Rejoice Moranda Sibuea[1], Fadillah Rafni[2], Khairasyifa Maharanisha Abdash[3] , Ananda Putri[4] , Ere Mardella Arbiani[5]
[1, 2, 3, 4, 5]Universitas Riau, Indonesia
odelia.rejoice3440@student.unri.ac.id, fadillah.rafni4358@student.unri.ac.id, khairasyifa.maharanisha1623@student.unri.ac.id, ananda.putri2624@student.unri.ac.id

Abstract

Adolescents of Generation Z who excessively consume social media are increasingly associated with various mental health problems. Adolescents are in a sensitive stage of development, so excessive social media use can affect their emotions, thinking patterns, and behavior. This phenomenon is influenced by the high exposure to digital content, the pressure to maintain an ideal self-image, and the dependence on the number of likes, comments, and social validation. This article aims to explain in a simple way how overly frequent social media use can make adolescents more prone to anxiety, stress, comparing themselves with others, and eventually experiencing emotional crises. This study uses a literature analysis and theoretical review that discusses adolescent development, ways of regulating emotions, and the influence of the social media on behavior. From this review, it is found that excessive social media use can increase social pressure, make adolescents' emotions more sensitive, and disrupt their mental balance because they constantly see idealized content, fear of missing out (FOMO), and the need to gain recognition from others. In addition, social media activities that focus on appearance can also increase anxiety and lower self-esteem. This article concludes that adolescents need adequate guidance and digital understanding so that social media use can occur in a healthier and more controlled manner.

***Keyword**: Social media, Adolescents, Mental health, Generation Z, Emotional crisis*

Abstrak

Remaja Gen Z yang mengkonsumsi media sosial secara berlebihan semakin sering dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental. Remaja berada pada tahap perkembangan yang sensitif sehingga penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku mereka. Fenomena ini dipengaruhi oleh tingginya paparan terhadap konten digital, tekanan untuk mempertahankan citra diri ideal, serta ketergantungan pada jumlah likes, komentar, dan validasi sosial. Artikel ini bertujuan menjelaskan secara sederhana bagaimana penggunaan media sosial yang terlalu sering dapat membuat remaja lebih mudah cemas, stres,

Article History
Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 4 Tahun 2025.

membandingkan diri dengan orang lain, dan akhirnya mengalami krisis emosi. Kajian ini menggunakan metode analisis literatur dan telaah teori yang membahas perkembangan remaja, cara mengatur emosi, serta pengaruh media sosial terhadap perilaku. Dari kajian tersebut ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan sosial, membuat emosi remaja lebih sensitif, dan mengganggu keseimbangan mental karena terus melihat konten yang ideal, rasa takut tertinggal (FOMO), dan kebutuhan untuk mendapat pengakuan dari orang lain. Selain itu, aktivitas di media sosial yang fokus pada penampilan juga dapat meningkatkan rasa cemas dan menurunkan kepercayaan diri. Artikel ini menyimpulkan bahwa remaja perlu mendapatkan pendampingan dan pemahaman digital yang cukup agar penggunaan media sosial dapat berlangsung dengan lebih sehat dan terkontrol.

Kata kunci: Media sosial, Remaja, Kesehatan mental, Gen Z, Krisis emosional

Pendahuluan

Remaja hidup di era digital dengan teknologi yang berkembang pesat, menjadikan remaja berkembang bersama dengan teknologi itu sendiri. Media sosial merupakan hal yang sangat penting bagi semua orang di era digital sekarang, namun masa pubertas yang dialami remaja menjadi penyebab remaja rentan terpengaruh. Media sosial merupakan instrumen yang memberikan peluang mudah, namun penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak tepat dapat menjadi masalah baru bagi kesehatan mental remaja.

Menjaga kesehatan mental sangat penting bagi remaja agar mereka mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan meraih kualitas hidup yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami tanda-tanda gangguan mental dan tidak ragu untuk mencari bantuan profesional. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat berkembang secara maksimal dalam berbagai aspek kehidupan. Sebaliknya, remaja yang mengalami gangguan mental sering kali menghadapi diskriminasi, pengucilan, kesulitan dalam proses belajar, serta perlakuan negatif dari lingkungan sekitar. Mereka juga lebih rentan mengalami penurunan kesehatan fisik dan memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri.

Faktor eksternal di sekitar individu sangat memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja. Lingkungan yang positif akan memberikan dampak baik terhadap kesejahteraan mental, sedangkan lingkungan yang negatif dapat memperburuk kondisi tersebut. Salah satu faktor eksternal yang berpengaruh besar adalah penggunaan media sosial, yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif tergantung pada cara penggunaannya.

Kecemasan, atau dalam bahasa Inggris disebut *anxiety*, berasal dari kata Latin *angustus*, yang berarti sempit atau kaku, serta *ango* atau *anci* yang berarti mencekik. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut, gelisah, dan tidak tenang. Menurut Chaplin (2000:33), kecemasan merupakan gabungan perasaan takut dan kekhawatiran terhadap masa depan, meskipun tidak ada alasan yang jelas untuk merasa takut. Gejala umum yang muncul saat seseorang mengalami kecemasan antara lain keringat dingin dan detak jantung yang meningkat.

Kecemasan bisa timbul saat seseorang menghadapi ancaman, baik yang nyata maupun yang hanya ada dalam bayangan. Dalam konteks ini, kecemasan muncul dari keinginan yang tidak realistis untuk menampilkan diri secara sempurna, yang pada akhirnya justru menimbulkan tekanan bagi individu tersebut.

Media sosial kini juga menjadi arena persaingan, di mana para pengguna membagikan aspek kehidupan mereka melalui foto dan video. Ketika orang lain melihat unggahan tersebut, tidak jarang muncul rasa iri karena merasa hidup mereka tidak sebaik yang ditampilkan. Perasaan iri ini bisa berubah menjadi perilaku negatif, seperti mencela atau menghina pengguna lain, yang dalam kasus ekstrem dapat mendorong korban untuk melakukan tindakan berbahaya terhadap dirinya sendiri. Ada pula individu yang mencoba meniru gaya hidup yang mereka lihat di media sosial, namun justru merasa semakin tertekan karena tidak mampu mencapainya (Iryadi et al, 2024). Fenomena ini disebut *fear of missing out (FOMO)* yang menggangu kesehatan mental dan berujung krisis emosional pada remaja khususnya generasi z. Krisis emosional inilah dampak yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial yang berlebihan itu. Dampak ketidakstabilan emosi ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari remaja terlebih lagi jika tidak segera ditangani (Naslund et al, 2020). Untuk menangani masalah tersebut, solusi yang didapat ditawarkan yaitu mengontrol emosi, waktu penggunaan media sosial, dan meminta bantuan profesional apabila dirasa perlu. Selain itu, kesadaran akan pentingnya kemampuan literasi digital juga merupakan salah satu solusi utama untuk menangani masalah kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Telaah Teoretis

1. Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan pada Remaja

Kecenderungan remaja dalam menggunakan media sosial secara berlebihan menjadi perhatian yang semakin besar karena dampaknya terhadap kesehatan mental dan pembentukan jati diri. Platform seperti Instagram dan TikTok sering kali menjadi tempat terjadinya perbandingan sosial, di mana remaja membandingkan diri mereka dengan standar ideal atau kehidupan orang lain, yang dapat memicu rasa tidak percaya diri dan kecemasan sosial (Fiki et al., 2025; Cahyani Firdaus et al., 2023). Di sisi lain, karena kemampuan pengendalian diri remaja masih berkembang, mereka lebih rentan terhadap "kecanduan digital", yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara kompulsif dan gangguan dalam aktivitas harian (Wulan Maya & Zaini, 2018). Media sosial juga memainkan peran penting dalam proses pencarian dan ekspresi identitas diri. Namun, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi digital dapat menyebabkan konflik identitas dan perasaan tidak menjadi diri sendiri (Simanjuntak, Situmorang, & Harianja, 2024). Berdasarkan teori Uses-and-Gratifications, remaja memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial, seperti mencari pengakuan, mengatasi rasa sepi, atau mengekspresikan identitas. Namun, ketika dorongan ini menjadi dominan, penggunaan media sosial bisa menjadi berlebihan dan berdampak negatif (Dienlin & Johannes, 2020). Dalam kerangka Self-Determination

Theory, kebutuhan akan keterhubungan sosial memang dapat terpenuhi melalui interaksi daring, tetapi ketergantungan pada respons seperti “like” dan komentar dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi, terutama saat umpan balik yang diterima bersifat negatif atau tidak konsisten. Keseluruhan dinamika ini berkontribusi pada meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan mental, sebuah gambaran dari “krisis emosional” yang dialami generasi muda di era digital saat ini.

2. Fenomena Krisis Emosional pada Gen Z

Fenomena krisis emosional yang dialami oleh Generasi Z menjadi sorotan utama dalam studi psikologi modern, mengingat generasi ini tumbuh di tengah arus teknologi digital dan media sosial yang sangat dominan. Pada masa pencarian identitas, Gen Z cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan sekitar. Paparan media sosial yang intens membuat proses pembentukan identitas tidak hanya berlangsung di dunia nyata, tetapi juga di ranah digital. Akibatnya, banyak remaja merasa terdorong untuk menampilkan citra diri yang sempurna dan mencari validasi melalui interaksi online, yang kemudian berdampak pada kestabilan emosi mereka.

Merujuk pada teori perkembangan Erikson (1968), remaja berada dalam tahap Identity vs. Role Confusion, di mana mereka rawan mengalami kebingungan identitas. Pada Gen Z, kebingungan ini diperparah oleh budaya perbandingan sosial yang sangat kuat di media sosial. Festinger (1954) mengemukakan konsep upward social comparison, yaitu kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Ketika remaja terus-menerus terpapar konten yang menampilkan kehidupan ideal, mereka lebih mudah merasa tidak cukup baik, cemas, dan tidak puas terhadap diri sendiri.

Krisis emosional pada Gen Z juga erat kaitannya dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Menurut Przybylski et al. (2013), FOMO menimbulkan kecemasan karena individu merasa perlu mengikuti semua aktivitas sosial yang terjadi. Bagi remaja, hal ini menciptakan tekanan emosional karena mereka merasa harus selalu terhubung, sehingga sulit untuk mendapatkan ketenangan mental. Selain itu, penggunaan media sosial yang intens turut meningkatkan reaktivitas emosional, di mana remaja menjadi lebih mudah terpengaruh oleh komentar negatif, minimnya interaksi, atau unggahan yang memicu rasa iri dan rendah diri.

Twenge (2017) menemukan bahwa peningkatan penggunaan smartphone berkorelasi dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Penelitian Patchin & Hinduja (2015) juga menunjukkan bahwa risiko perundungan daring (cyberbullying) semakin tinggi pada generasi yang aktif secara digital. Dampak dari cyberbullying dapat berupa luka emosional, penurunan rasa percaya diri, dan gangguan kestabilan emosi. Secara keseluruhan, krisis emosional yang dialami oleh Gen Z merupakan hasil dari perpaduan antara kerentanan psikologis, tekanan sosial digital, dan budaya interaksi yang berfokus pada pencitraan diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan emosional serta peningkatan literasi digital agar remaja mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak dan sehat.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 4 Tahun 2025.

3. Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja

Media sosial memberikan sejumlah dampak negatif terhadap perkembangan perilaku remaja. Platform ini turut membentuk gaya hidup generasi muda karena mereka dapat mengakses informasi dan data pribadi orang lain dengan sangat mudah melalui berbagai aplikasi (Khansa & Putri, 2022). Selain itu, banyak remaja menjadi kurang peka terhadap realitas sehingga semakin larut dalam teknologi dan inovasi, sampai-sampai terlihat seperti "terikat" oleh arus kemajuan tersebut (Fadhilah et al., 2021). Penelitian Wilga dan koleganya dalam studi berjudul "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja" juga menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan media sosial cenderung membagikan aktivitas keseharian mereka sebagai bentuk representasi kehidupan pribadi. Mereka melakukan hal ini untuk menunjukkan bahwa mereka mengikuti perkembangan zaman dan agar terlihat populer. Namun, konten yang dipublikasikan tidak selalu menggambarkan kehidupan sebenarnya. Dorongan untuk terus mengikuti tren tanpa mempertimbangkan kondisi ekonomi justru dapat memicu munculnya kriminalitas atau perilaku yang menyimpang.

Media sosial diminati remaja karena dianggap mampu memengaruhi cara mereka berperilaku, terutama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar (Mau & Gabrielle, 2021). Selain itu, media sosial sering dijadikan wadah untuk menampilkan citra diri, baik di dunia nyata maupun maya, guna mendapatkan pengakuan dari orang lain. Meski begitu, berbagai penelitian belum menunjukkan bukti kuat bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak positif yang signifikan bagi perkembangan remaja. Oleh karena itu, pengaruh media sosial yang cenderung negatif perlu mendapatkan perhatian dan penanganan lebih serius.

Masa remaja yang penuh dinamika sering membuat mereka ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain. Dalam beberapa kasus, mereka bersedia melakukan hampir apa saja untuk memperoleh pujian di media sosial. Remaja biasanya memiliki rasa penghargaan diri yang tinggi, tetapi hal tersebut tidak selalu berkaitan dengan perilaku narsistik (Saudah, 2023). Muhammad (2019), dalam penelitiannya berjudul "Selfie Gangguan Kepribadian Narsistik", menjelaskan bahwa kebiasaan melakukan selfie dapat menjadi salah satu indikator gangguan kesehatan mental remaja. Mereka merasa senang ketika mendapat pujian karena hal itu bisa meningkatkan kepercayaan diri, terutama bagi remaja dengan kecenderungan narsistik. Mereka menikmati perhatian yang diberikan oleh pengguna lain dan menganggapnya sebagai hal yang menyenangkan. Dengan kata lain, tindakan swafoto tidak selalu muncul dari narsisme murni, tetapi juga karena keinginan memperoleh kesenangan pribadi. Berdasarkan penelitian tersebut, perilaku narsistik pada remaja sebagian besar bertujuan untuk memuaskan diri.

Dampak negatif lainnya dari media sosial adalah menurunnya sikap sopan santun terhadap orang yang lebih tua. Nilai kesopanan yang dulu dijunjung tinggi kini mulai berkurang dan dikhawatirkan bisa hilang jika tidak segera dibenahi. Padahal, Indonesia dikenal sebagai bangsa yang sangat menghargai etika dan kesantunan. Saat ini, perilaku remaja semakin dipengaruhi oleh contoh yang mereka lihat di media sosial, termasuk

perilaku idola atau figur publik yang sering mereka ikuti. Akibatnya, media sosial memiliki pengaruh besar terhadap berbagai aspek perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari.

4. Peran Literasi Digital dalam Penggunaan Media Sosial yang Sehat

Dalam era digital yang semakin kompleks, literasi digital menjadi fondasi penting dalam membentuk pola interaksi remaja dengan media sosial secara sehat dan adaptif. Literasi ini tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga melibatkan kemampuan berpikir kritis, pengendalian diri, serta kecakapan sosial-emosional yang memadai. Studi oleh Madihie dan Fitriyah (2024) menunjukkan bahwa rendahnya literasi digital pada remaja berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, tekanan sosial, dan ketidakstabilan emosi akibat konsumsi konten digital yang tidak terfilter. Hal ini sejalan dengan temuan Hawkins et al. (2023) yang menyoroti bahwa meskipun remaja tergolong digital native, mereka masih kesulitan dalam menilai validitas informasi, memahami bias algoritma, serta menyadari dampak psikologis dari konten yang mereka konsumsi, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh negatif media sosial.

Lebih lanjut, literasi digital yang komprehensif juga mencakup kemampuan untuk mengenali dan mengelola risiko interaksi daring, seperti cyberbullying, perbandingan sosial yang merugikan, serta fenomena FOMO (fear of missing out), yang telah terbukti menjadi pemicu signifikan krisis emosional pada Generasi Z (Mancone et al., 2024). Dengan keterampilan ini, remaja dapat mengembangkan regulasi diri yang lebih baik, termasuk dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, menghindari perilaku adiktif, serta membangun kesadaran bahwa konten digital sering kali merupakan konstruksi yang tidak mencerminkan realitas secara utuh. Pemahaman ini penting untuk mengurangi tekanan psikologis akibat ekspektasi sosial yang tidak realistis.

Selain itu, literasi digital berkontribusi terhadap pembentukan kesadaran etis dan empati dalam interaksi daring. Remaja yang memiliki tingkat literasi digital tinggi cenderung lebih mampu menjaga privasi, memahami konsekuensi dari jejak digital, serta menjalin komunikasi yang sehat dan suportif di dunia maya. Hal ini berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka, karena mampu mengurangi potensi konflik interpersonal dan tekanan sosial yang berlebihan (Madihie & Fitriyah, 2024). Dalam konteks penggunaan media sosial yang berlebihan, literasi digital berfungsi sebagai mekanisme protektif yang dapat memitigasi dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, penguatan literasi digital menjadi strategi preventif yang krusial dalam menghadapi fenomena krisis emosional yang kian marak di kalangan Gen Z.

Metodologi

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan jenis kajian penelitian konseptual (conceptual research) atau telaah literatur sistematis (systematic literature review). Metode ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah melakukan sintesis teoretis mendalam untuk mengkonstruksi kerangka konseptual yang menjelaskan hubungan kausal

antara variabel penggunaan media sosial yang berlebihan dan fenomena krisis emosional pada remaja Generasi Z. Dengan demikian, fokus penelitian ini bukan pada pengumpulan data empiris baru, melainkan pada analisis kritis terhadap teori, temuan, dan kerangka argumentasi yang telah dipublikasikan dari berbagai disiplin ilmu terkait.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini didasarkan pada penelusuran dan pemilihan sumber rujukan yang relevan dan kredibel. Sumber rujukan utama meliputi teks-teks akademik fundamental (misalnya teori perkembangan psikologi), artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional terindeks yang terbit dalam lima tahun terakhir, serta laporan-laporan studi kasus yang secara spesifik membahas interaksi antara teknologi digital, remaja, dan kesehatan mental. Pemilihan literatur dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni dengan menetapkan kriteria inklusi bahwa setiap rujukan harus secara eksplisit membahas tiga pilar utama, yaitu penggunaan media sosial yang intensif, karakteristik psikologis dan sosial remaja Generasi Z, dan manifestasi kecemasan, depresi, atau ketidakstabilan emosi (krisis emosional).

Analisis data dalam kajian konseptual ini dilaksanakan secara tematik dan terstruktur melalui tiga tahapan kritis. Tahap pertama adalah dekonstruksi dan kategorisasi konsep kunci, di mana setiap konsep diurai dan dikelompokkan berdasarkan kedekatan teoretisnya (misalnya, konsep FOMO dikategorikan di bawah payung besar tekanan sosial digital). Tahap kedua adalah interpretasi dan komparasi kritis. Peneliti membandingkan dan mengontraskan berbagai sudut pandang teoretis untuk mengidentifikasi konsistensi, diskrepansi, dan hubungan sebab-akibat yang mungkin terjadi antar konsep, serta relevansinya terhadap konteks perkembangan Gen Z.

Tahap ketiga adalah perumusan sintesis dan kerangka konseptual baru. Berdasarkan hasil interpretasi kritis, peneliti merumuskan sintesis teoretis yang koheren dan logis untuk membangun argumentasi utama penelitian. Kerangka konseptual yang dihasilkan dirancang untuk memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai mekanisme psikologis di mana paparan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan mental remaja, serta menawarkan landasan teoretis mengenai peran krusial literasi digital sebagai variabel mitigasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan implikasi praktis dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental digital pada remaja.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil telaah pustaka, ditemukan sejumlah temuan penting mengenai dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesehatan mental remaja Generasi Z.

1. Tekanan Sosial Akibat Paparan Media Sosial
   Studi menunjukkan bahwa eksposur terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal di platform seperti Instagram dan TikTok mendorong remaja untuk melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*). Hal ini sering kali membuat mereka merasa tidak puas terhadap diri sendiri, menimbulkan kecemasan, dan menurunkan rasa percaya diri karena merasa tidak mampu menyamai standar kecantikan, popularitas, atau gaya hidup yang ditampilkan.

2. Munculnya Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*)
   Keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial teman-teman di media sosial memicu perasaan takut tertinggal (FOMO). Akibatnya, remaja cenderung kesulitan mengatur waktu, merasa gelisah saat tidak aktif di media sosial, dan mengalami tekanan emosional yang terus-menerus.

3. Ketidakstabilan Emosi dan Pencarian Identitas
   Menurut teori perkembangan Erikson, masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri. Penggunaan media sosial yang intensif dapat memperparah kebingungan identitas karena remaja terdorong untuk menampilkan versi ideal diri demi mendapatkan pengakuan dalam bentuk *likes* dan komentar. Hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, mudah tersinggung, kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*), serta kehilangan jati diri di dunia nyata.

4. Perubahan Perilaku Remaja
   Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa media sosial turut memengaruhi perilaku remaja, antara lain:
   - Meningkatnya sikap narsistik akibat kebutuhan akan pengakuan social
   - Perilaku impulsif dalam mengikuti tren
   - Penurunan etika berkomunikasi dan kesopanan
   - Risiko lebih tinggi terlibat dalam perundungan siber, baik sebagai korban maupun pelaku

   Perubahan-perubahan ini dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, memicu stres, depresi ringan, dan konflik dalam hubungan sosial.

5. Pentingnya Literasi Digital sebagai Mekanisme Perlindungan
   Literasi digital terbukti menjadi faktor protektif yang signifikan. Remaja yang mampu memilah informasi, memahami cara kerja algoritma, serta mengelola emosi saat berselancar di media sosial cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Kemampuan untuk mengatur waktu penggunaan media sosial dan memahami konsekuensi dari jejak digital juga membantu mencegah kecanduan dan tekanan sosial yang tidak sehat.

Secara keseluruhan, hasil kajian menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak nyata terhadap keseimbangan emosional remaja Gen Z. Faktor-faktor seperti tekanan sosial digital, perbandingan sosial, dan pencarian validasi menjadi pemicu utama krisis emosional.

Simpulan

Dari hasil analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi besar terhadap meningkatnya krisis emosional pada remaja Generasi Z. Paparan terhadap konten ideal, budaya membandingkan diri, fenomena FOMO, serta kebutuhan tinggi akan validasi sosial menjadikan remaja lebih rentan secara emosional, mudah

cemas, dan mengalami penurunan kesejahteraan mental. Krisis emosional ini muncul ketika remaja tidak mampu menyeimbangkan identitas antara dunia nyata dan dunia digital. Selain itu, perilaku seperti narsisme, impulsif mengikuti tren, dan menurunnya kesopanan memperburuk kondisi psikologis mereka. Dalam konteks ini, literasi digital menjadi kunci penting untuk meminimalkan dampak negatif. Remaja perlu dibekali dengan kemampuan mengelola waktu layar, berpikir kritis terhadap konten digital, serta menjaga kesehatan mental. Dengan edukasi dan pendampingan yang tepat, media sosial dapat dimanfaatkan secara lebih sehat, aman, dan mendukung perkembangan emosional yang positif. Selain itu, hasil kajian juga menegaskan bahwa kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem digital yang suportif bagi remaja. Pengawasan yang proporsional, komunikasi yang terbuka, serta pemberian contoh penggunaan teknologi yang bijak dapat membantu remaja mengembangkan kontrol diri yang lebih baik. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, risiko krisis emosional dapat ditekan dan remaja dapat tumbuh sebagai generasi yang lebih stabil, adaptif, dan sehat secara mental.

Daftar Referensi

Cahyani Firdaus, N., Putri, A. M., & Ramadhani, S. (2023). Dampak perbandingan sosial di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Jurnal Psikologi Remaja, 8(2), 112–124.

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. Dialogues in Clinical Neuroscience, 22(2), 135–142. https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company.

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. Jurnal Diversita, 7(1), 21–29.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 117–140.

Fiki, A. R., Salsabila, R., & Nugroho, B. (2025). Media sosial, perbandingan sosial, dan kesehatan mental remaja di era digital. Jurnal Komunikasi dan Media Digital, 6(1), 45–58.

Hawkins, J., et al. (2023). Evaluating Digital Competence in Youth: A Psychological Perspective.

Iryadi, A., Adriani, C. A., Pertiwi, N. S. Q., Rahmawati, R., & Dewi, Z. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara, 2(1), 71–78.

Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh sosial media TikTok terhadap gaya hidup remaja. Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 5(1), 133–141.

Madihie, A., & Fitriyah, L. (2024). Digital Literacy and Adolescent Mental Health.

Mancone, A., et al. (2024). Digital Literacy as a Protective Factor Against Emotional Distress in Gen Z.

Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan perilaku anak remaja masa kini. Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan, 5(1), 99–110.

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. Journal of Technology in Behavioral Science, 5(3), 245–257.

Opoku, D., et al. (2025). Navigating the relationship between social media use and mental health in the digital age. Discover Mental Health, 5(149).

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying (2nd ed.). Sage.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Saputri, N. D. (2024). Pengaruh teknologi dan media sosial terhadap perubahan perilaku remaja. Jurnal Pendidikan Berkarakter, 2(1), 44–53.

Saudah, S. (2023). Problematika perilaku narsistik pada remaja dalam bermedia sosial. Society, 13(2), 2–5.

Simanjuntak, M., Situmorang, E., & Harianja, T. (2024). Media sosial dan pembentukan identitas diri remaja: Perspektif psikologi perkembangan. Jurnal Psikologi Perkembangan, 12(1), 77–90.

Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books.

Wulan Maya, V., & Zaini, A. (2018). Hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial pada remaja. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 7(1), 1–10.