LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, REGULASI EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL DEWASA AWAL: KAJIAN LITERATUR

Anisa Uswatun Hasanah[1], Aqila Azzahra[2], Nailah Zahrawi Subroto[3], Laila Septi Amalia Putri[4], Wirza Feny Rahayu[5]
[1, 2,3,4,5]Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
anisa21012004@gmail.com[1], aqilaxazzahra@gmail.com[2], nailahzahrawi01@gmail.com[3], lailaasepti@gmail.com[4], wirza.feny@fpk.unp.ac.id[5]

Abstract

Social media use has become an essential part of early adulthood and presents complex implications for mental health. Social media can provide benefits such as social support and increased connectedness; however, it also has the potential to contribute to psychological stress, anxiety, and depressive symptoms. Emotion regulation is a key psychological mechanism that influences how social media use affects mental health outcomes. This article aims to comprehensively review the relationship between social media use, emotion regulation, and mental health among early adults through a literature review. This study employed a literature review method with a narrative synthesis approach of 10 scientific articles published between 2015 and 2025. Articles were retrieved from Google Scholar, ResearchGate, and ScienceDirect, with inclusion criteria focusing on studies that examined social media use, emotion regulation, and/or mental health among early adults aged 18-34 years. The synthesis process involved grouping and comparing findings based on major themes, including patterns of social media use, emotion regulation strategies, and psychological mechanisms mediating mental health outcomes. The findings indicate that social media use does not directly determine mental health conditions but influences them through mechanisms such as maladaptive emotion regulation, social comparison, perceived stress, and fear of missing out (FoMO). These results highlight the importance of strengthening emotion regulation abilities and promoting mindful social media use among early adults to support mental well-being.

***Keyword**: Social Media; Emotion Regulation; Mental Health; Early Adulthood; Literature Review*

Abstrak

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan dewasa awal dan memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental. Media sosial dapat memberikan manfaat berupa dukungan sosial dan peningkatan keterhubungan, namun juga berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, dan gejala depresi. Regulasi emosi merupakan salah satu mekanisme psikologis utama yang memengaruhi bagaimana penggunaan media sosial berdampak pada kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 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

komprehensif hubungan antara penggunaan media sosial, regulasi emosi, dan kesehatan mental pada dewasa awal melalui kajian literatur. Kajian ini menggunakan pendekatan *narrative review* dengan sintesis tematik terhadap 10 artikel ilmiah yang diterbitkan pada periode 2015–2025. Artikel diperoleh dari database Google Scholar, ResearchGate, dan ScienceDirect, dengan kriteria inklusi berupa penelitian yang membahas penggunaan media sosial, regulasi emosi, dan/atau kesehatan mental pada individu dewasa awal berusia 18–34 tahun. Metode sintesis informasi berdasar pada pengelompokan dan perbandingan temuan berdasarkan tema-tema utama, yakni pola pengunaan media sosial, strategi regulasi emosi, dan mekanisme psikologis yang memediasi dampaknya terhadap kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak secara langsung menentukan kondisi kesehatan mental, melainkan berpengaruh melalui mekanisme seperti regulasi emosi maladaptif, perbandingan sosial, stres, dan *fear of missing out* (FoMO). Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan regulasi emosi dan penggunaan media sosial yang sadar pada dewasa awal.

Kata kunci: Media Sosial; Regulasi Emosi; Kesehatan Mental; Dewasa Awal; Kajian Literatur

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang memerlukan relasi interpersonal untuk menunjang perkembangan diri. Interaksi sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres serta menjaga kesejahteraan psikologis, sedangkan keterbatasan hubungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental (Mohamad et al., 2017). Seiring dengan kemajuan teknologi, media sosial hadir sebagai sarana untuk berkomunikasi, mengakses informasi, dan memperluas jejaring sosial. Pada tahun 2019, jumlah pengguna media sosial di dunia mencapai 3,484 miliar orang, mengalami peningkatan sebesar 9% dibandingkan tahun sebelumnya (Kim, 2017). Sementara itu, di Indonesia pada tahun 2024, jumlah pengguna media sosial diperkirakan mencapai 191 juta orang atau sekitar 73,7% dari total populasi, dengan 167 juta di antaranya merupakan pengguna aktif, setara dengan 64,3% populasi (Rafli et al., 2025).

Kesehatan mental merujuk pada kondisi individu yang mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari, bekerja secara efektif, serta memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi lingkungan sosial (Karim et al., 2020). Walaupun media sosial memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui perluasan dukungan sosial, penggunaannya juga memunculkan berbagai perdebatan terkait kemungkinan dampak negatif terhadap kesehatan mental (Martinsen, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang dimilikinya.

Penggunaan media sosial paling dominan ditemukan pada kelompok dewasa awal. Sebagian besar pengguna media sosial di Indonesia berada pada rentang usia 18–34 tahun (Rafli et al., 2025). Tahap dewasa awal ditandai oleh beragam tuntutan perkembangan, seperti eksplorasi identitas diri, penyesuaian dalam dunia kerja, serta pembentukan hubungan interpersonal, sehingga individu pada fase ini cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional (Putri, 2019). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada kelompok ini memunculkan berbagai dinamika emosional, termasuk perbandingan sosial, fear of missing out

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

(FoMO), paparan interaksi negatif, serta cyberbullying, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi (Bintang, 2023; Middendorf, 2025).

Berbagai dinamika tersebut mengindikasikan bahwa media sosial merupakan ruang digital yang sarat dengan stimulus emosional yang kompleks, sehingga menuntut individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kapasitas individu dalam mengatur serta memodifikasi respons emosional yang muncul dalam berbagai konteks situasi (Gross, 2014). Middendorf (2025) menyatakan bahwa penerapan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, berperan dalam melindungi individu dari dampak negatif penggunaan media sosial. Sebaliknya, strategi regulasi emosi yang bersifat maladaptif, seperti *rumination*—yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan pengalaman emosional negatif—serta *emotional suppression*, yakni upaya menahan atau menyembunyikan ekspresi emosi, justru berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental.

Meskipun berbagai penelitian telah menelaah hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, hasil yang diperoleh masih bervariasi dan belum terintegrasi secara komprehensif, khususnya penelitian yang menempatkan regulasi emosi sebagai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut pada kelompok dewasa awal. Oleh karena itu, kajian literatur ini bertujuan untuk meninjau secara menyeluruh pengaruh penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental pada dewasa awal, sebagai landasan bagi pengembangan penelitian dan intervensi selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kajian literatur dengan pendekatan *narrative review* yang bertujuan untuk mensintesis berbagai temuan empiris terkait hubungan antara penggunaan media sosial, regulasi emosi, dan kesehatan mental pada kelompok dewasa awal. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar, ResearchGate, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi *social media*, *emotion regulation*, *mental health*, dan *early adulthood*, yang dikombinasikan menggunakan operator AND.

Kriteria inklusi dalam kajian ini mencakup: (1) artikel penelitian empiris yang membahas penggunaan media sosial dan keterkaitannya dengan regulasi emosi dan/atau kesehatan mental; (2) partisipan dewasa awal dengan rentang usia 18–34 tahun atau yang secara eksplisit dikategorikan sebagai dewasa awal; (3) artikel yang tersedia dalam bentuk *full text*; (4) publikasi dalam rentang tahun 2015–2025; serta (5) artikel yang ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang melibatkan partisipan di luar kelompok dewasa awal, penelitian yang tidak mengaitkan penggunaan media sosial dengan regulasi emosi atau kesehatan mental, serta artikel yang diterbitkan di luar rentang waktu yang telah ditetapkan.

Berdasarkan tahapan pencarian dan seleksi literatur tersebut, diperoleh sebanyak 10 artikel yang selanjutnya dianalisis secara kualitatif menggunakan sintesis tematik naratif guna mengidentifikasi pola hubungan serta mekanisme psikologis yang konsisten antarpenelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Judul	Jurnal	Penulis (Tahun)	Metode	Hasil
1.	United States Adults' Social	Personality and	Alison B. Tuck & Renee	Kuantitatif longitudinal	Media sosial digunakan hampir

	Media Use and Digital Emotion Regulation in Everyday Life: The Potential of Social Media to Be Harnessed for Mental Health	Individual Differences	J. Thompson (2025)	menggunakan *Ecological Momentary Assessment* (EMA), dengan 179 partisipan dewasa. Analisis data menggunakan *multilevel modeling*.	50% dari waktu sehari, dengan sekitar 38% penggunaan bertujuan untuk regulasi emosi. Penggunaan media sosial dan tujuan regulasi emosi meningkat saat individu mengalami emosi negatif dan gejala depresi. Media sosial berperan sebagai alat regulasi emosi, terutama ketika kesejahteraan psikologis menurun.
2.	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Jurnal Psikologi Insight	Mufidah, Rohman, & Ismail (2025)	Kuantitatif korelasional dengan 100 mahasiswa sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah BSMAS dan GHQ-12. Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan regresi linier.	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan kesehatan mental (r = 0,314). Intensitas penggunaan media sosial menjelaskan 9,9% variasi kesehatan mental, menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh terhadap gangguan kesehatan mental namun bukan faktor utama tunggal.
3.	Social Media Use and Mental Health among Young Adults	Psychiatric Quarterly	Berryman, Ferguson, & Negy (2017)	Kuantitatif korelasional dengan 467 mahasiswa dewasa awal di Amerika Serikat sebagai	Intensitas penggunaan media sosial secara umum tidak berhubungan signifikan dengan depresi atau kecemasan.

				partisipan. Analisis menggunakan regresi hierarkis dan *Poisson regression*, serta mengontrol variabel kepribadian dan dukungan sosial.	Namun, perilaku tertentu dalam penggunaan media sosial, khususnya *vaguebooking* (unggahan bersifat ambigu untuk menarik perhatian), ditemukan berhubungan signifikan dengan meningkatnya kesepian dan ide bunuh diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental lebih ditentukan oleh pola dan kualitas penggunaan, bukan sekadar durasi atau frekuensi.
4.	Negative Comparisons about One's Appearance Mediate the Relationship between Facebook Usage and Body Image Concerns	Body Image	Fardouly & Vartanian (2015)	Kuantitatif korelasional dengan 227 mahasiswi di Australia sebagai partisispan. Analisis menggunakan *mediation analysis* (bootstrapping) untuk menguji peran perbandingan sosial.	penggunaan Facebook berhubungan positif dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dan dorongan untuk menjadi lebih kurus. Hubungan ini tidak bersifat langsung, melainkan dimediasi oleh kecenderungan melakukan perbandingan penampilan dengan orang lain, terutama teman sebaya. Temuan ini menegaskan bahwa

					media sosial dapat memengaruhi citra tubuh individu melalui mekanisme perbandingan sosial, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis.
5.	Instagram Use and Young Women's Body Image Concerns and Self-Objectification: Testing Mediational Pathways	New Media & Society	Fardouly, Willburger, & Vartanian (2018)	Kuantitatif korelasional dengan 276 perempuan usia 18–25 tahun dari AS dan Australia sebagai partisipan. Analisis menggunakan *mediation* dan *moderated mediation analysis*.	Penggunaan Instagram secara umum berkaitan dengan *self-objectification*, yang dimediasi oleh internalisasi standar kecantikan dan perbandingan dengan selebritas. Paparan konten *fitspiration* juga ditemukan berhubungan dengan ketidakpuasan tubuh, yang dimediasi oleh perbandingan penampilan dan internalisasi ideal tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa Instagram berperan dalam memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis dan berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental perempuan dewasa awal.
6.	Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities	Journal of Technology in Behavioral Science	John A. Naslund, Ameya Bondre, John Torous, &	*Narrative review* (tinjauan naratif)	Media sosial memberikan manfaat seperti dukungan sosial, pengurangan rasa

	for Research and Practice		Kelly A. Aschbrenner (2020)		kesepian, dan peningkatan keterlibatan layanan kesehatan mental, khususnya bagi individu dengan gangguan mental. Namun, terdapat pula risiko seperti peningkatan depresi, kecemasan, paparan terhadap *cyberbullying*, dan resiko terhadap privasi. Dampak media sosial bergantung pada cara dan konteks penggunaannya.
7.	Problematic Social Media Use and Mental Health among Young Adults: A Systematic Review of Mechanisms	Computers in Human Behavior	Jana Hruška & Paul C. Mares (2020)	*Systematic review*	Penggunaan media sosial bermasalah berkaitan dengan depresi, kecemasan, stres, dan rendahnya kesejahteraan psikologis. Mekanisme utama meliputi perbandingan sosial negatif, regulasi emosi maladaptif, FoMO, dan gangguan tidur. Dampak negatif media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan, tetapi juga oleh cara dan tujuan individu dalam menggunakan media sosial. Oleh

					karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi dan kesadaran penggunaan media sosial dianggap penting untuk meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dewasa muda.
8.	Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal di Bekasi	Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi	Ardi Gumara, Fionna C. A. Uguy, Ade Ratri Fitria, Rijal Abdillah (2024)	Penelitian kuantitatif dengan metode survei. Sampel berjumlah 62 dewasa awal di Bekasi yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan *Independent Sample T-Test* serta uji korelasi.	Tidak ditemukan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kesehatan mental. Namun, terdapat hubungan signifikan antara usia dan frekuensi penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Semakin sering penggunaan media sosial, semakin menurun kualitas kesehatan mental dewasa awal. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dewasa awal, terutama melalui mekanisme seperti perbandingan sosial, paparan konten negatif, dan kecanduan media sosial.

9.	Pengaruh Sosial Media pada Masa Dewasa Awal	PENSA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial	Bintang (2023)	Studi literatur	Media sosial berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan dewasa awal, termasuk hubungan sosial, identitas diri, karier, dan kesehatan mental. Selain memberikan manfaat sosial dan informasi, media sosial juga berpotensi menimbulkan perbandingan sosial, stres, gangguan suasana hati, dan masalah kesehatan mental apabila digunakan secara berlebihan. Penelitian ini menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak agar mendukung perkembangan psikososial dewasa awal secara positif.
10.	The Serially Mediated Relationship between Emerging Adults' Social Media Use and Mental Well-Being	Computers in Human Behavior	Eric E. Rasmussen et al. (2020)	Penelitian kuantitatif dengan desain survei korelasional. Sampel terdiri dari 546 mahasiswa dewasa awal. Analisis data menggunakan regresi dan model mediasi serial (PROCESS Macro)	Penggunaan media sosial tidak secara langsung memengaruhi kesehatan mental, tetapi memiliki pengaruh tidak langsung melalui kesulitan regulasi emosi dan stres yang dirasakan. Individu dengan kesulitan dalam mengatur emosi cenderung

					mengalami stres yang lebih tinggi, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya masalah kesehatan mental. Selain itu, ditemukan hubungan dua arah, di mana individu dengan masalah kesehatan mental juga cenderung menggunakan media sosial sebagai strategi koping yang maladaptif. Temuan ini menegaskan peran regulasi emosi dan stres sebagai mekanisme penting dalam hubungan antara media sosial dan kesejahteraan mental dewasa awal.

Literatur menunjukkan bahwa media sosial sering dimanfaatkan oleh kelompok dewasa awal sebagai bagian dari strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Tuck dan Thompson (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial meningkat secara signifikan ketika individu mengalami emosi negatif atau gejala depresi, yang mengindikasikan pemanfaatan media sosial sebagai sarana pengelolaan suasana hati. Temuan tersebut selaras dengan hasil penelitian Rasmussen et al. (2020) yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai strategi koping, meskipun strategi ini kerap bersifat maladaptif. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga berperan dalam proses pengaturan emosi pada dewasa awal.

Namun, hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan kesehatan mental tidak selalu bersifat langsung. Penelitian korelasional oleh Berryman et al. (2018) menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial secara umum tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi maupun kecemasan. Sebaliknya, dampak negatif terhadap kesehatan mental lebih banyak ditemukan pada pola penggunaan tertentu, seperti perilaku *vaguebooking*, yaitu kecenderungan membuat unggahan yang bersifat ambigu untuk menarik perhatian, yang berkaitan dengan meningkatnya perasaan kesepian dan ide bunuh diri. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Mufidah et al. (2025) dan Gumara et al. (2024), yang menyatakan bahwa intensitas dan frekuensi penggunaan media sosial memang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental, tetapi hanya menjelaskan sebagian kecil variasi kondisi

psikologis individu. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial bukan merupakan satu-satunya faktor risiko psikologis.

Selain regulasi emosi, perbandingan sosial secara konsisten ditemukan sebagai mekanisme mediasi utama dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan penurunan kesejahteraan psikologis, khususnya pada perempuan dewasa awal. Penelitian oleh Fardouly dan Vartanian (2015) serta Fardouly et al. (2018) menunjukkan bahwa paparan media sosial seperti Facebook dan Instagram mendorong individu untuk membandingkan penampilan diri dengan orang lain, selebritas, maupun standar kecantikan ideal, sehingga memicu ketidakpuasan terhadap tubuh dan kecenderungan *self-objectification*. Hubungan tersebut dimediasi oleh kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan penampilan serta internalisasi standar kecantikan ideal yang tidak realistis. Temuan ini menegaskan bahwa dampak media sosial sangat dipengaruhi oleh jenis konten yang dikonsumsi dan fokus perhatian pengguna. Selain itu, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental tidak muncul secara langsung, melainkan melalui proses kognitif dan afektif yang terjadi secara berulang.

Dalam perspektif yang lebih komprehensif, hasil *systematic review* oleh Hruška dan Mares (2020) serta *narrative review* yang dilakukan oleh Naslund et al. (2020) menegaskan bahwa media sosial memiliki karakteristik yang bersifat dua sisi. Di satu sisi, media sosial berpotensi memberikan manfaat berupa peningkatan dukungan sosial, penurunan rasa kesepian, serta kemudahan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan mental. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, stres, gangguan tidur, *fear of missing out* (FoMO), serta penerapan strategi regulasi emosi yang maladaptif. Kedua tinjauan tersebut menekankan bahwa cara dan tujuan individu dalam menggunakan media sosial memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan durasi penggunaan semata. Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap kesehatan mental lebih ditentukan oleh konteks, tujuan, dan kualitas penggunaan daripada lamanya waktu yang dihabiskan.

Temuan yang berasal dari konteks Indonesia menunjukkan pola yang sejalan dengan hasil penelitian internasional. Studi oleh Gumara et al. (2024) dan Bintang (2023) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan kualitas kesehatan mental, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial, paparan konten negatif, serta kecenderungan adiktif. Namun demikian, faktor usia dan tingkat kematangan psikologis ditemukan berperan sebagai faktor protektif, yang mengindikasikan bahwa perkembangan psikologis serta kematangan regulasi emosi memiliki peran dalam memoderasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, penggunaan media sosial tidak secara langsung menentukan kondisi kesehatan mental, melainkan berkontribusi melalui berbagai mekanisme psikologis, terutama regulasi emosi, stres, dan perbandingan sosial. Individu dewasa awal sering menggunakan media sosial sebagai sarana regulasi emosi, terutama dalam menghadapi emosi negatif dan tekanan psikologis.

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental tidak ditentukan oleh intensitas atau frekuensi penggunaan semata, melainkan oleh tujuan penggunaan, jenis konten yang diakses, serta tingkat keterlibatan dalam proses perbandingan sosial. Di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi adaptif melalui penyediaan dukungan sosial, peningkatan rasa keterhubungan, serta akses terhadap informasi dan layanan kesehatan mental.

Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap kesehatan mental dewasa awal sangat bergantung pada konteks penggunaan dan karakteristik individu, sehingga upaya preventif perlu diarahkan pada penguatan regulasi emosi dan penggunaan media sosial yang sadar dan adaptif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Wirza Feny Rahayu, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing penulis dalam penyusunan artikel ini untuk memenuhi tugas akhir mata kuliah Psikologi Kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly, 89*(2), 307–314. https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6

Bintang, J. M. (2023). Pengaruh media sosial pada masa dewasa awal. *PENSA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial, 5*(3), 1–9. https://doi.org/10.36088/pensa.v5i3.4345

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image, 12*, 82–88. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004

Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society, 20*(4), 1380–1395. https://doi.org/10.1177/1461444817694499

Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation: Conceptual and empirical foundations* (2nd ed.). Guilford Press.

Gumara, A., Uguy, F. C. A., Fitria, A. R., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dewasa awal di Bekasi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 2*(4), 48–57. https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.539

Hruska, J., & Maresova, P. (2020). Use of social media platforms among adults in the United States: Behavior on social media. *Societies, 10*(1), Article 27. https://doi.org/10.3390/soc10010027

Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus, 12*(6), e8627. https://doi.org/10.7759/cureus.8627

Kim, H. H. (2017). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being: A population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(3), 364–376. https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1197135

Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry, 62*(Suppl. 47), 25–29. https://doi.org/10.1080/08039480802315640

Middendorf, C. L. (2025). *The relationship between social media use, emotion regulation, and mental well-being: A systematic review* (Unpublished bachelor's thesis). University of Twente.

Mohamad, M., Juahir, H., Ali, N. A. M., Kamarudin, M. K. A., Karim, F., & Badarilah, N. (2017). Developing health status index using factor analysis. *Journal of Fundamental and Applied Sciences, 9*(2S), 80–94. https://doi.org/10.4314/jfas.v9i2s.6

Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight, 9*(1). https://doi.org/10.17509/insight.v9i1.82879

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. https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x

Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35–40. https://doi.org/10.23916/08430011

Rafli, M., Andriaty, S. N., Erlina, R., & Safriza, S. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced, 3*(4). https://doi.org/10.61579/future.v3i4.620

Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Computers in Human Behavior, 102*, 206–213. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019

Tuck, A. B., & Thompson, R. J. (2025). United States adults' social media use and digital emotion regulation in everyday life: The potential of social media to be harnessed for mental health. *Personality and Individual Differences, 240*, 113139. https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113139