
Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Akibat Overexposure Media

Sosial: Studi Literatur dan Wawancara Gen Z

Efti Sara br Haloho¹, Novri Azzahra Batubara², Eva Sortariani Situmorang³, Bahrudi Efendi Damanik, S.E., M.M⁴

STIKOM Tunas Bangsa, Pematang Siantar, Sumatra Utara Jalan Jendral Sudirman Blok A No 1,2 & 3, Distric.

Siantar Marihat, Pematang Siantar City, North Sumatera Utara, Indonesia

E-mail: eftisarah4@gmail.com¹, novriazzahra02@gmail.com², evasortasitumorang@gmail.com³, kristinjuniarni@gmail.com⁴, bahrudiefendi@gmail.com⁴

Abstrak

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, khususnya Generasi Z. Namun, penggunaan yang berlebihan (*overexposure*) tidak hanya menawarkan koneksi sosial, tetapi juga membawa potensi risiko bagi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan wawancara mendalam terhadap delapan remaja Gen Z. Hasilnya menunjukkan adanya keterkaitan kuat antara *overexposure* media sosial dengan kecemasan sosial, rendahnya harga diri, dan gangguan tidur. Artikel ini menyoroti pentingnya literasi digital serta penguatan identitas diri remaja dalam menghadapi arus media sosial yang sangat cepat dan kompetitif.

Kata kunci: *Gen Z, media sosial, kesehatan mental, overexposure, kecemasan sosial, literasi digital*

Mental Health among Adolescents Due to Social Media Overexposure: A Literature Study and Gen Z Interviews

Abstract

In today's digital age, social media has become an integral part of teenagers' lives, especially Generation Z. However, overexposure not only offers social connections, but also brings potential risks to mental health. This study used a qualitative method with a literature study approach and in-depth interviews with eight Gen Z teenagers. The results show a strong link between social media overexposure and social anxiety, low self-esteem, and sleep disturbances. This article highlights the importance of digital literacy and strengthening adolescents' self-identity in the face of rapid and competitive social media flows.

Keywords: *Gen Z, social media, mental health, overexposure, social anxiety, digital literacy.*

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi digital dalam satu dekade mengubah cara manusia berinteraksi, terutama melalui media sosial. Media sosial menjadi sarana utama komunikasi, hiburan, dan ekspresi diri, terutama bagi kalangan remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan YouTube kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020), sebanyak 73,7% penduduk Indonesia merupakan pengguna internet aktif, dengan 51,5% di antaranya mengakses internet terutama untuk

keperluan media sosial.

Generasi Z (Gen Z), yang lahir di era digital, tumbuh bersama perkembangan teknologi dan media sosial. Menurut (Fronika, 2019), media sosial merupakan situs dimana seseorang dapat membuat *web page* pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang bergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan melakukan komunikasi. Berdasarkan data dari Lembaga Statistika (2017), pengguna media sosial di Indonesia mencapai 96 juta jiwa pada tahun 2017 dan terus meningkat hingga tahun 2022. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah seiring meningkatnya kelahiran anak-anak Gen Z yang secara alami lebih terpapar teknologi digital sejak dini. Kecenderungan ini menjadikan Gen Z

sebagai generasi yang paling intens dalam menggunakan media sosial, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 5–8 jam per hari. Menurut (Damanik, 2025), bila dilihat dari segi usia mahasiswanya berumur dengan rentang antara usia 18 s/d 30 tahun dan masuk dalam kelompok generasi milenial dan generasi Z (gen Z).

Di tengah fenomena tersebut, muncul kekhawatiran mengenai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan atau dikenal sebagai **overexposure**. Overexposure merujuk pada kondisi di mana seseorang terlalu sering dan terlalu lama terpapar informasi digital, dalam hal ini konten media sosial, tanpa jeda yang memadai. Paparan terus-menerus terhadap informasi, tren, dan perbandingan sosial dapat menimbulkan kelelahan mental, tekanan emosional, dan bahkan gangguan psikologis seperti kecemasan, perasaan tidak berharga, dan depresi. Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan psikososial. Potter & Perry (2005) menyebutkan bahwa usia remaja (11–20 tahun) ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Sarwono (2011) menambahkan bahwa masa remaja sering kali menjadi masa krisis identitas, pencarian jati diri, serta meningkatnya kebutuhan akan pengakuan sosial. Dalam konteks ini, media sosial dapat menjadi pedang bermata dua: di satu sisi memberikan ruang eksplorasi diri, namun di sisi lain berpotensi menekan dan memicu gangguan mental jika tidak digunakan secara bijak.

Dengan melihat tren penggunaan media sosial yang tinggi serta dampak psikologis yang mulai dirasakan oleh remaja, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana paparan berlebihan terhadap media sosial memengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian ini hadir untuk menjawab kekhawatiran tersebut melalui pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman subjektif remaja Gen Z dan mencocokkannya dengan hasil temuan dari literatur ilmiah.

1.2 Rumusan Masalah

- Bagaimana dampak overexposure

media sosial terhadap kesehatan mental remaja Gen Z?

- Faktor psikologis apa yang paling mempengaruhi mereka dalam menggunakan media sosial?
- Bagaimana perspektif remaja dalam memaknai penggunaan media sosial secara sehat?

1.3 Tujuan Penelitian

- Menggali pengalaman psikologis remaja Gen Z dalam menggunakan media sosial secara intens.
- Menganalisis data empiris dan teoritis untuk memahami dampak psikologis media sosial.
- Memberikan rekomendasi edukatif untuk penggunaan media sosial yang sehat.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan triangulasi data. Dua sumber utama digunakan, yaitu:

1. **Studi Literatur:** Menggunakan 15 jurnal ilmiah dari Google Scholar yang membahas keterkaitan antara media sosial dan kesehatan mental remaja, baik secara langsung maupun tidak langsung. Studi literatur ini digunakan untuk memperkuat analisis terhadap fenomena yang ditemukan di lapangan.
2. **Wawancara Semi-Terstruktur:** Wawancara dilakukan kepada 10 responden Gen Z (lahir antara tahun 1997–2012, dengan usia dalam penelitian ini 15–22 tahun) yang aktif menggunakan media sosial. Wawancara mencakup pertanyaan tentang platform yang digunakan, durasi akses harian, dampak psikologis, serta cara mereka memaknai dan mengatur penggunaan media sosial.

Teknik analisis data menggunakan metode triangulasi yaitu membandingkan dan mencocokkan hasil wawancara dengan temuan dari studi literatur untuk meningkatkan validitas data.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pola Penggunaan Media Sosial oleh Remaja Gen Z

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden mengakses media sosial setiap hari, dengan rata-rata durasi 5–8 jam. Rata-rata, mereka mulai aktif menggunakan media sosial sejak usia 12–14 tahun. Platform yang paling sering digunakan adalah Instagram, TikTok, dan Twitter. Hal ini cenderung didorong oleh motif hiburan dan kesenangan dengan frekuensi tinggi namun singkat, serta dipengaruhi oleh situasi emosional seperti bosan atau santai, hal ini mencerminkan kebutuhan psikologis dan sosial membentuk kebiasaan digital mereka (Syahreza & Tanjung, 2018).

Tabel 1. Pola Penggunaan Media Sosial Responder

Penjelasan:

1. Platform Terpopuler:

TikTok dan Instagram mendominasi sebagai platform utama yang digunakan oleh responden. TikTok digunakan oleh 4 responden dengan rata-rata durasi 6,75 jam, sementara Instagram digunakan oleh 4 responden dengan rata-rata 5,5 jam. Twitter digunakan oleh 2 responden, namun dengan durasi penggunaan tertinggi (8 jam dan 5 jam).

2. Durasi Penggunaan:

Seluruh responden menggunakan media sosial lebih dari 5

No	Platform	Jam	Alasan Penggunaan	Dampak Psikologis
1	Instagram	5–6 jam	Sosial & Eksistensi Diri	Perbandingan sosial, kecemasan sosial
2	TikTok	6–8 jam	Hiburan, tren	Gangguan tidur, impulsif, time wasting
3	Twitter	3–5 jam	Informasi dan opini	Emosi negatif, overthinking

jam sehari, yang mengindikasikan tingkat paparan tinggi atau **overexposure** terhadap konten daring.

Hal ini berpotensi menimbulkan dampak psikologis seperti gangguan tidur, penurunan fokus belajar, dan kecemasan sosial (Fitriana & Malahati, 2024).

3. Motif Penggunaan:

- **Hiburan** menjadi alasan utama di hampir seluruh platform.
- **Ekspresi diri dan eksistensi sosial** lebih dominan pada pengguna Instagram.
- **Diskusi isu dan informasi aktual** menjadi ciri khas pengguna Twitter.
- **TikTok** dipilih karena kontennya yang cepat, menarik, dan sering relatable (terkait dengan pengalaman pribadi remaja).

No	Platform Utama	Durasi Harian	Alasan Penggunaan
1	Instagram	6	Hiburan, update teman
2	TikTok	7	Hiburan, FYP menarik
3	Instagram	5	Ekspresi diri, eksistensi sosial
4	Twitter	8	Diskusi isu sosial, hiburan
5	TikTok	6	Lucu, banyak konten relatable
6	Instagram	5	Membagikan kegiatan harian
7	TikTok	7	Cari trend, hiburan sebelum tidur
8	Instagram	6	Kepo teman dan selebgram
9	Twitter	5	Update berita dan diskusi
10	TikTok	7	Hiburan dan video kreatif

4. Tren Sebelum Tidur:

Dua responden menyebutkan secara spesifik bahwa mereka mengakses TikTok sebelum tidur, yang berpotensi mengganggu kualitas tidur. Temuan ini konsisten dengan studi (Aisyah Fitriah et al., 2023), yang menyatakan bahwa paparan konten hiburan sebelum tidur dapat menyebabkan overthinking dan mimpi buruk.

Tabel 2. Platform Populer dan Efek Psikologis yang Dirasakan

Tabel 3. Dampak Psikologis dari Penggunaan Media Sosial (Responden)

juga mengindikasikan bahwa 7 dari 10 responden mengaku pernah merasa "down" atau sangat tertekan setelah mengakses

Jenis Dampak	Jumlah Responden (dari 10)
Cemas saat tidak online	9
Susah tidur	8
Minder karena perbandingan	7
Hilang fokus belajar	6
Motivasi turun	5

3.2 Faktor Psikologis yang Memengaruhi

Dari wawancara dan literatur, ditemukan beberapa faktor psikologis dominan:

- **Fear of Missing Out (FoMO):** Ketakutan merasa tertinggal dari tren membuat remaja terus menerus mengecek media sosial.
- **Dopamin Reward System:** Media sosial dirancang untuk memberikan efek adiktif dari notifikasi, like, dan komentar.
- **Perbandingan Sosial:** Paparan terhadap kehidupan ideal orang lain memicu rasa rendah diri dan stres.

Penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan Generasi Gen Z terbukti berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka, terutama melalui factor psikologis seperti kecemasan, stress, rendahnya harga diri akibat perbandingan sosial, ketergantungan, kesepian, serta gangguan focus dan emosi, kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan bijak dan intervensi preventif untuk menjaga keseimbangan digital (Setiawati, 2014).

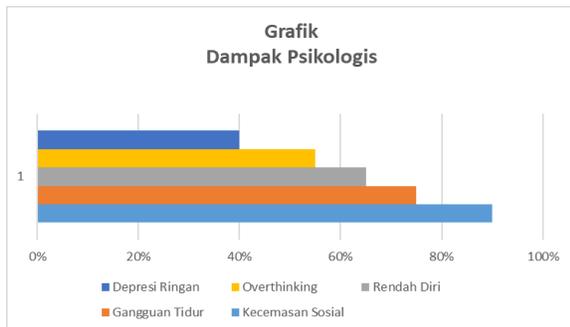
media sosial terlalu lama. Dua di antaranya menyebut mengalami gejala seperti kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari. Studi lain oleh (Anissa et al., 2018), juga menegaskan bahwa media sosial memperparah gangguan psikososial, terutama dalam interaksi sosial langsung.

Persepsi Remaja terhadap Penggunaan Sehat Media Sosial

Sebagian responden menyadari pentingnya pengendalian diri dan mulai menerapkan strategi seperti:

- Membatasi waktu layar harian dengan aplikasi pengatur waktu
- Menghapus sementara aplikasi saat sedang stres atau menjelang ujian.
- Memilih konten positif dan edukatif.
- Mengikuti akun-akun yang memotivasi dan meninggalkan akun yang menimbulkan tekanan mental.

Namun, sebagian lainnya merasa kesulitan berhenti karena media sosial telah menjadi bagian dari gaya hidup, sehingga diperlukan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial.



Grafik 1. Dampak Psikologis Paling Sering Dirasakan oleh Responden

3.3 Gangguan Kesehatan Mental Spesifik

Dalam jurnal (Yasin et al., 2022), overexposure media sosial dikaitkan dengan meningkatnya prevalensi depresi dan kecemasan di kalangan remaja. Wawancara

3.4 Implikasi Sosial dan Rekomendasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa overexposure media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja Gen Z. Oleh karena itu, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah:

- **Untuk Sekolah dan Lembaga Pendidikan:** Integrasi kurikulum literasi digital yang mencakup kesadaran akan dampak psikologis media sosial.
- **Untuk Keluarga:** Orang tua perlu memahami pola penggunaan media sosial anak dan membuka ruang diskusi terbuka.
- **Untuk Remaja Itu Sendiri:** Mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan self-regulation dalam penggunaan media sosial.

Dengan memahami faktor penyebab dan dampak overexposure media sosial secara mendalam, diharapkan semua pihak dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat dan produktif bagi generasi muda (Sabillillah et al., 2025).

3.5 Sisi Positif Media Sosial

Meski begitu, beberapa responden juga mengakui bahwa media sosial memberi manfaat, seperti:

- Sumber informasi cepat.
- Hiburan saat bosan.
- Sarana ekspresi diri.

Tabel 5. Sisi Positif Media Sosial Menurut Responden

Manfaat Media Sosial	Jumlah Responden (dari 10)
Hiburan dan mood booster	10
Mencari informasi cepat	7
Mengekspresikan diri	6
Menjalin pertemanan baru	5

(Husodo et al., 2021), mendukung temuan ini dengan menyebutkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana coping mechanism yang sehat, jika digunakan secara tepat dan seimbang. Studi oleh (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021), juga menyebutkan bahwa media sosial dapat membantu remaja membentuk identitas dan mendapat dukungan emosional.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penggunaan media sosial secara berlebihan (overexposure) di kalangan remaja Gen Z berkontribusi besar terhadap berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, gangguan tidur, dan perasaan rendah diri.
2. Faktor psikologis yang dominan mempengaruhi termasuk FOMO, sistem penghargaan dopaminik, dan perbandingan sosial yang intens.
3. Meski sebagian remaja sudah menyadari dampak negatif tersebut, masih diperlukan edukasi dan penguatan literasi digital agar penggunaan media sosial menjadi lebih sehat dan seimbang.

Saran:

- Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih besar serta pendekatan kuantitatif untuk memperkuat generalisasi temuan.
- Sekolah dan institusi pendidikan disarankan untuk membentuk program pendampingan digital.
- Remaja disarankan untuk secara aktif mengevaluasi aktivitas daring mereka dan mulai menerapkan digital detox secara berkala untuk menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, & Aseh Miati. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114>
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*,

- 16(2), 67.
<https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Damanik, B. E. (2025). *Dosen Dalam Mempengaruhi Persepsi Mahasiswa Untuk Peduli Pemilihan Presiden Dalam Pemilu 2024*. 2(06), 1–8.
- Fitriana, F. N., & Malahati, F. (2024). The relationship between resilience and the intensity of social media use with psychological well-being of Gen-Z students Hubungan antara resiliensi dan intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Gen-Z. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2), 185–194.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ.Negeri Padang.*, 1–15.
<https://osf.io/g8cv2/download>.
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327–333.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>.
- Sabillillah, H., Sutabri, T., Informatika, T., & Darma, U. B. (2025). *Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z*.
- Setiawati, M. (2014). *Pengaruh_Media_Sosial_Terhadap_Perkembangan*. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja*, 13.
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif dan pola penggunaan media sosial program studi pendidikan ekonomi unimed. *Jurnal Interaksi*, 2(1), 61–84.
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>