

Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia

Hilarius Bambang Winarko
Universitas Bunda Mulia
hwinarko@bundamulia.ac.id

Abstract The advancement of digital technology has led to increased internet and social media usage in Indonesia, particularly among adolescents. According to the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII, 2024), internet penetration has reached 79.5%, with 221 million users. Among them, adolescents aged 13–19 are the most active group, spending an average of 4 to 6 hours daily on social media. This high intensity of usage has psychological implications, including social anxiety, sleep disorders, and the pressure to stay constantly connected (fear of missing out or FoMO). This study analyzes social media usage patterns that may trigger social anxiety among Indonesian adolescents, using the theoretical frameworks of Cultivation Theory, Uses and Gratifications, and the Spiral of Silence. The research was conducted through a survey of 422 respondents who frequently use social media, with data analyzed using descriptive and inferential statistics. The findings indicate that excessive social media use, particularly among individuals aged 17–24, is correlated with increased symptoms of social anxiety, sleep disturbances, and pressure to conform to social norms. Additionally, the habit of doomscrolling—the continuous consumption of negative content—was found to contribute to heightened anxiety, particularly among women. This study underscores the importance of digital literacy and time management in mitigating the negative impacts of social media. Furthermore, future research is recommended to explore the evolving patterns of social media usage and their long-term effects.

Keywords: social anxiety, social media, Indonesian teenagers, doomscrolling, Fear of Missing Out (FoMO)

Abstrak Kemajuan teknologi digital telah mendorong peningkatan akses internet dan media sosial di Indonesia, terutama di kalangan remaja. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), tingkat penetrasi internet mencapai 79,5%, dengan jumlah pengguna mencapai 221 juta orang. Di antara mereka, remaja berusia 13-19 tahun menjadi kelompok paling aktif, dengan rata-rata durasi penggunaan media sosial antara 4 hingga 6 jam per hari. Intensitas penggunaan yang tinggi ini berdampak pada aspek psikologis, seperti kecemasan sosial, gangguan tidur, serta tekanan untuk selalu terhubung (fear of missing out/FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola penggunaan media sosial yang dapat memicu kecemasan sosial di kalangan remaja Indonesia, dengan mengacu pada teori Kultivasi, Uses and Gratifications, serta Spiral of Silence. Pendekatan penelitian dilakukan melalui survei terhadap 422 responden yang aktif menggunakan media sosial, dengan analisis data secara deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian mengungkap bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama pada kelompok usia 17-24 tahun, memiliki keterkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial, gangguan tidur, dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial. Selain itu, kebiasaan doomscrolling—yakni konsumsi konten negatif secara terus-menerus—juga ditemukan berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan, terutama di kalangan perempuan. Studi ini menekankan urgensi peningkatan literasi digital dan pengelolaan waktu dalam penggunaan media sosial guna meminimalkan dampak negatifnya. Lebih lanjut, penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi perubahan pola penggunaan media sosial dan konsekuensinya dalam jangka panjang.

Kata Kunci: kecemasan sosial, media sosial, remaja Indonesia, doomscrolling, fear of missing out (FoMO)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan signifikan dalam penggunaan internet di Indonesia. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dualitas, tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5% dengan jumlah pengguna internet mencapai 221 juta. Di antara pengguna ini, kelompok remaja berusia 13–19 tahun menjadi salah satu segmen yang paling aktif dalam mengakses media sosial, dengan durasi penggunaan rata-rata antara 4 hingga 6 jam per hari. Tingginya intensitas penggunaan internet dan media sosial di kalangan remaja menimbulkan berbagai implikasi psikologis dan komunikasi interpersonal yang perlu dikaji lebih lanjut.

Dalam kajian ilmu komunikasi, penggunaan internet dan media sosial dapat dikaji melalui teori Kultivasi (Cultivation Theory) yang dikemukakan oleh Gerbner (1976). Teori ini menyatakan bahwa paparan media dalam jangka panjang dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap realitas sosial. Remaja yang secara intensif mengakses media sosial berpotensi mengalami perubahan dalam cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, teori Uses and Gratifications (Blumler & Katz, 1974) dapat digunakan untuk menjelaskan bahwa individu menggunakan internet dan media sosial untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Namun, pemenuhan kebutuhan ini juga dapat berkontribusi terhadap kecemasan sosial jika individu merasa terisolasi atau mengalami tekanan untuk selalu terhubung (fear of missing out/FoMO).

Berbagai dampak yang diakibatkan dengan peningkatan paparan media, salah satunya adalah fenomena "Doomscrolling". Tren "doomscrolling" adalah kebiasaan terus-menerus mengonsumsi berita negatif atau konten yang memicu stres di media sosial menjadi perhatian. Fenomena ini dikaitkan dengan peningkatan kecemasan sosial dan stres di kalangan masyarakat. Berbagai studi melaporkan bahwa rata-rata durasi penggunaan ponsel secara global mencapai hampir tujuh jam per hari pada tahun 2021. Tekanan pandemi COVID-19 secara signifikan mengubah pola konsumsi media digital. Survei yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa 36% orang dewasa secara terus-menerus mengakses berita terkait pandemi dalam beberapa bulan terakhir kemudian menunjukkan tren "doomscrolling" yang menjadi kebiasaan menjadi kuat dan berpotensi berlanjut hingga saat ini (Ting & Chen, 2020). Hal serupa terjadi di Indonesia dengan suatu kasus kenaikan signifikan pasien Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya bahwa puluhan anak telah menjadi korban kecanduan gawai setiap harinya (Sinaga & Prasetyo, 2020).

Fenomena ini memiliki implikasi yang mengkhawatirkan terhadap kesehatan mental. Paparan berulang terhadap informasi traumatis dan berita yang bersifat menakutkan dapat memicu respons stres psikologis, termasuk peningkatan kadar hormon kortisol dan adrenalin. Konsekuensinya meliputi kecemasan, gangguan tidur, iritabilitas, serta kelelahan emosional dalam jangka pendek. Sementara itu, dalam jangka panjang, aktivasi berkelanjutan dari mekanisme respons "fight-or-flight" berisiko menyebabkan gangguan stres pascatrauma (PTSD), yang ditandai dengan munculnya kilas balik terhadap peristiwa traumatis. Selain itu, paparan cahaya biru dari perangkat seluler turut menghambat produksi melatonin, sehingga berdampak negatif terhadap kualitas tidur individu.

Meskipun telah banyak penelitian yang menyoroti dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental di Indonesia, mayoritas studi masih bersifat kuantitatif deskriptif. Kajian mendalam tentang mekanisme psikologis dan komunikasi yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial masih terbatas. Selain itu, sedikit penelitian yang menyoroti faktor budaya unik dalam konteks masyarakat Indonesia, seperti tekanan kolektivisme yang dapat mempengaruhi pola interaksi sosial serta pergeseran komunikasi dari pola kolektivistik menjadi lebih individualistik.

Hal ini relevan dengan teori Spiral Keheningan (*Spiral of Silence Theory*) yang dikemukakan oleh Noelle-Neumann (1974), di mana individu dalam budaya kolektivistik cenderung menyesuaikan diri dengan norma sosial dan menghindari menyuarakan pendapat yang berbeda, yang dapat meningkatkan tekanan sosial dan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola penggunaan media sosial yang berisiko memicu kecemasan sosial pada remaja di Indonesia. Dengan memahami dinamika psikologis dan budaya yang terlibat dalam komunikasi digital, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental serta memberikan dasar bagi strategi intervensi yang lebih efektif (Leony, dkk, 2022).

Beberapa studi telah menunjukkan adanya korelasi antara durasi penggunaan media sosial dan munculnya gejala kecemasan sosial. Misalnya, penelitian oleh Rahardjo & Soetjningsih (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan FoMO, yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan sosial. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Sujarwoto dkk. (2023) terhadap 709 mahasiswa universitas menunjukkan bahwa individu dengan skor kecanduan media sosial yang lebih tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami depresi ringan. Hal ini diperkuat oleh penelitian terhadap 483 mahasiswa, yang menemukan bahwa ketergantungan terhadap internet dan media sosial dapat berujung pada perilaku adiktif. Lebih lanjut, dalam penelitiannya menemukan bahwa kecanduan media sosial dalam kelompok remaja tertentu memiliki korelasi dengan kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap media sosial cenderung mengalami kesulitan dalam interaksi sosial di dunia nyata.

Implikasi dari studi penelitian di atas mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan pola komunikasi individu pada remaja di Indonesia. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan bahkan perasaan kesepian di tengah-tengah hiruk pikuk paparan informasi digital (Sari, 2022). Studi ini mengidentifikasi bahwa interaksi yang tidak sehat di platform media sosial, seperti perbandingan sosial (*social comparison*) dan *cyberbullying* berpotensi untuk berkontribusi signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis (Susilo, 2022). Dalam konteks ilmu komunikasi, temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai ruang yang dapat memicu dinamika komunikasi yang bersifat disfungsi, terutama ketika pengguna tidak mampu mengelola ekspektasi dan tekanan sosial yang muncul (Susilo, 2022).

Implikasi selanjutnya adalah berkaitan dengan bagaimana media sosial memengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal. Individu yang menghabiskan waktu berlebihan di media sosial cenderung mengalami penurunan keterampilan komunikasi tatap muka. Hal ini disebabkan oleh ketergantungan pada komunikasi berbasis teks dan emoji (Leony dkk, 2022), yang mengurangi kemampuan untuk membaca ekspresi nonverbal dan intonasi suara. Dalam perspektif ilmu komunikasi, fenomena ini menunjukkan pergeseran paradigma dari komunikasi konvensional yang bersifat langsung (*face-to-face*) ke komunikasi mediasi (*mediated communication*), yang memiliki implikasi terhadap kualitas hubungan interpersonal (Laksana & Fadhilah, 2021). Di sisi lain yang lebih positif, media sosial dapat menjadi platform bagi individu untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas sosial melalui konten yang dibagikan (Mustofa, dkk, 2021). Namun, tekanan untuk menciptakan citra yang ideal (*ideal self-presentation*) seringkali menimbulkan konflik identitas dan stres psikologis (Hadiono, 2018). Dalam konteks ilmu komunikasi, hal ini mencerminkan bagaimana media sosial berfungsi sebagai ruang performatif, di mana individu memanipulasi pesan dan citra untuk memenuhi standar sosial yang seringkali tidak realistis. Media sosial, sebagai produk teknologi komunikasi, memiliki dualitas: di satu sisi, ia memfasilitasi konektivitas dan pertukaran informasi; di sisi lain, ia dapat menimbulkan tekanan psikologis dan mengikis keterampilan komunikasi interpersonal (Agatha, et al, 2023).

METODE PENELITIAN

Data penelitian ini diperoleh dari survei yang diisi oleh 422 orang yang sering menggunakan layanan internet. Kuesioner standar yang dikembangkan berdasarkan skala risiko kecanduan internet dan media sosial untuk remaja (Hernandez dkk., 2018) dengan menggunakan skala Likert 1 hingga 4 digunakan untuk mengumpulkan data survei secara daring melalui Google Forms. Google Forms mudah diakses melalui perangkat apa pun yang terhubung ke internet, termasuk gawai, tablet, dan komputer. Kuesioner yang digunakan bersifat anonim dan kerahasiaan responden dijamin, tidak ada data pribadi yang diminta untuk mengisi survei ini. Selain itu, aplikasi yang digunakan tidak merekam informasi tentang asal akses, sehingga tidak mungkin untuk mengidentifikasi siapa yang mengisi kuesioner tersebut. Jawaban yang diberikan hanya akan digunakan untuk perhitungan statistik secara kelompok (Batara & Susilo, 2021).

Survei ini menanyakan tentang demografi (jenis kelamin, usia) dan berbagai aspek kebiasaan konsumsi media sosial, seperti penggunaan media sosial selama jam kerja atau belajar, gangguan tidur akibat penggunaan media, serta preferensi terhadap platform media sosial. Hal ini memungkinkan peneliti untuk menjangkau audiens media sosial yang luas dan beragam, termasuk responden dari daerah pedesaan atau sulit dijangkau. Kuesioner pertama kali disebarluaskan melalui mahasiswa dan akademisi dari berbagai program studi di universitas di Jakarta Utara. Berdasarkan rekomendasi dari jaringan mereka, kuesioner juga disebarluaskan ke universitas dan institusi lain. Jumlah yang merespons melebihi jumlah minimum sampel yang dibutuhkan, yaitu 385 sampel, berdasarkan rumus Cochran untuk populasi tak terbatas di Indonesia yang dijangkau oleh layanan internet dan media sosial. Perhitungan ini didasarkan pada asumsi peneliti dengan tingkat kepercayaan 95%, presisi minimal $\pm 5\%$, dan tingkat kepercayaan 95% yang memberikan nilai Z sebesar 1,96 sesuai tabel normal.

Setelah itu, data dianalisis dan dibersihkan untuk memastikan keakuratan dan kelengkapannya menggunakan perangkat lunak SPSS IBM. Statistik deskriptif juga digunakan untuk mengevaluasi data dan memberikan gambaran umum tentang pola perilaku dan komposisi demografis. Selanjutnya, statistik inferensial digunakan untuk membuat inferensi atau generalisasi tentang populasi berdasarkan sampel. Uji t sampel independen khususnya memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata dua kelompok independen berdasarkan variabel demografis, terutama pengguna media sosial pria dan wanita. Korelasi Pearson juga digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel dalam sampel, serta untuk menyimpulkan apakah hubungan ini ada dalam populasi yang lebih besar dari mana sampel diambil.

TEMUAN HASIL DAN DISKUSI

Survei ini melibatkan 422 responden dengan komposisi gender yang seimbang, yaitu 64,5% wanita dan 35,5% pria. Partisipan survei berusia antara 17–55 tahun, dengan usia rata-rata 20,6 tahun. Rentang usia ini mencakup remaja, dewasa muda, dan orang paruh baya, memberikan gambaran tentang bagaimana kebiasaan mengonsumsi media sosial berubah seiring dengan pertambahan usia, tanggung jawab, dan gaya hidup. Pengguna yang lebih muda cenderung lebih aktif, sementara kelompok usia yang lebih tua mungkin perlahan menurun screen time penggunaannya dan cenderung lebih rileks dan menurun dari tekanan dan kecemasan sosial. Sebanyak 92% responden berusia 17–24 tahun, 4% berusia 25–34 tahun, dan 4% berusia 35–55 tahun. Analisis juga menunjukkan adanya perbedaan perilaku berdasarkan usia. Sebanyak 76% responden mengaku lebih sering menggunakan media berbasis internet saat bekerja/belajar, dan 53% melaporkan mengalami gangguan tidur.

Hasil survei menunjukkan bahwa banyak partisipan menggunakan media digital saat bekerja atau belajar. Sebanyak 76% responden mengaku sering menggunakan media selama waktu tersebut, 23% mengaku sesekali menggunakannya, dan hanya 1% yang tidak pernah menggunakannya saat bekerja atau belajar. Responden yang lebih muda,

khususnya kelompok usia 17–24 tahun, menunjukkan frekuensi penggunaan media tertinggi selama jam kerja/belajar. Teori Uses and Gratification (UGT) dalam hal ini dapat menjelaskan bahwa individu secara aktif memilih dan menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan tertentu, bukan sekadar dipengaruhi oleh media sosial. Teori ini menekankan pada tujuan dan motivasi di balik konsumsi media sosial. Banyak responden, terutama yang berusia 17–24 tahun, menggunakan layanan internet dan media sosial selama jam kerja/belajar, kemungkinan sebagai sarana hiburan dan pelarian dari tekanan akademik maupun pekerjaan. Perilaku maratonton serial film melalui media internet, seperti yang terlihat dalam hasil survei, juga menunjukkan bahwa konsumsi media mungkin didorong oleh keinginan untuk melarikan diri, bersantai, dan mendapatkan kepuasan instan.

Penelitian ini menemukan sejumlah perbedaan gender yang cukup mencolok dalam kebiasaan mengonsumsi media sosial. Misalnya, responden wanita lebih sering melaporkan mengalami gangguan tidur secara teratur karena penggunaan media sosial dibandingkan responden pria (68% berbanding 32%). Namun, yang cukup mengejutkan, responden pria tidak menunjukkan perbedaan perilaku yang signifikan dibandingkan wanita, karena kedua gender memiliki kecenderungan yang sama dalam hal kecemasan dan tekanan sosial yang ditimbulkan dalam penggunaan media sosial. Hal ini terutama jika mereka tidak segera menanggapi pesan, mereka merasa cemas dan tertekan. Temuan ini terlihat dari hasil uji perbedaan perilaku berdasarkan gender pada Tabel 1, di mana nilai signifikansi berada di atas 0,05, yaitu 0,081 dan 0,095, dengan demikian tidak ada perbedaan signifikan.

Tabel 1. Tes perbedaan antara gender dan efek kecemasan penggunaan sosial media

Gender	Jumlah	Mean	t-Test of Equality of Means Significance
Pria	150	2.09	0.081
Wanita	272	2.24	0.095
Total 422			

Sumber: Olahan Data Penulis

Berdasarkan temuan pada tabel 1, responden yang lebih muda (17–24 tahun) menunjukkan frekuensi penggunaan media tertinggi selama jam kerja/belajar. Dalam konteks Teori Kultivasi, paparan terus-menerus terhadap media sosial dan konten digital (seperti maraton serial film) dapat membentuk persepsi mereka tentang norma sosial, gaya hidup, dan bahkan kecemasan (Susilo, 2022; Talalu, et al, 2022). Responden yang lebih muda, yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, mungkin mengembangkan persepsi yang terdistorsi tentang realitas, seperti merasa harus selalu terhubung atau takut ketinggalan informasi (FoMO). Ini dapat menjelaskan mengapa 53% responden melaporkan gangguan tidur, karena mereka terus-menerus terpapar konten yang mungkin meningkatkan kecemasan. Meskipun ada perbedaan usia, media sosial menciptakan "mainstream" kultur di mana semua kelompok usia, terutama yang lebih muda, cenderung mengadopsi perilaku serupa, seperti menggunakan media sosial sebagai pelarian dari tekanan akademik atau pekerjaan (Forte dkk, 2021).

Fenomena doomscrolling dapat menjelaskan mengapa banyak responden, terutama wanita, melaporkan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial. 68% wanita melaporkan gangguan tidur secara teratur karena penggunaan media sosial, dibandingkan dengan 32% pria. Hal ini mungkin disebabkan oleh kecenderungan wanita untuk lebih terlibat secara emosional dengan konten yang mereka konsumsi, termasuk konten negatif atau yang memicu kecemasan (Soekiman, dkk, 2021). Doomscrolling dapat memperburuk kecemasan dan tekanan sosial, terutama jika individu merasa tertekan untuk selalu

merespons pesan atau mengikuti tren. Ini sejalan dengan temuan bahwa kedua gender merasa cemas dan tertekan jika tidak segera menanggapi pesan (Domoff dkk 2021).

Teori Spiral Keheningan dapat digunakan untuk menjelaskan mengapa responden, terutama yang lebih muda, merasa cemas dan tertekan dalam penggunaan media sosial. Responden yang lebih muda (17–24 tahun) mungkin merasa tertekan untuk selalu mengikuti norma sosial yang ditetapkan oleh media sosial, seperti merespons pesan dengan cepat atau mengikuti tren tertentu. Jika mereka tidak melakukannya, mereka mungkin merasa terisolasi atau takut dasingkan, yang dapat meningkatkan kecemasan (Soekiman dkk, 2021). Meskipun wanita lebih sering melaporkan gangguan tidur, tidak ada perbedaan signifikan dalam kecemasan dan tekanan sosial antara pria dan wanita. Hal ini menunjukkan bahwa kedua gender sama-sama merasakan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial yang dibentuk oleh media sosial.

Dalam penelitian ini, banyak responden, terutama yang berusia 17–24 tahun, menggunakan media sosial selama jam kerja/belajar sebagai sarana hiburan dan pelarian dari tekanan akademik atau pekerjaan. Responden menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologis, seperti mengurangi stres atau mencari kepuasan instan melalui konten hiburan. Hal ini sejalan dengan Teori Uses and Gratification, di mana media sosial dipandang sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan individu. Kebiasaan maraton serial film melalui media internet juga menunjukkan bahwa konsumsi media didorong oleh keinginan untuk melarikan diri dari realitas (Stamenković & Mitrović, 2023) dan mendapatkan kepuasan instan, yang merupakan bentuk gratifikasi yang dicari oleh pengguna media (Afzali dkk, 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial di kalangan remaja Indonesia, dengan menyoroti dampak psikologis serta pengaruhnya terhadap komunikasi interpersonal akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial. Temuan penelitian mengungkap bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya di kalangan remaja berusia 17-24 tahun, berhubungan dengan meningkatnya gejala kecemasan sosial, gangguan tidur, serta tekanan untuk terus terhubung (*fear of missing out/FoMO*). Selain itu, fenomena *doomscrolling*—kebiasaan mengonsumsi konten negatif secara terus-menerus—juga berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan stres, terutama di kalangan responden wanita. Meskipun tidak terdapat perbedaan signifikan antara pria dan wanita dalam hal kecemasan sosial, wanita lebih sering melaporkan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial.

Untuk memahami bagaimana paparan media sosial yang intens dapat membentuk persepsi individu terhadap realitas sosial, menimbulkan kecemasan, dan menciptakan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial yang dibentuk oleh media, penelitian ini dapat menggabungkan pendekatan dari *Cultivation Theory*, *Uses and Gratifications Theory*, serta *Spiral of Silence Theory*. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa media sosial sering digunakan sebagai sarana pelarian dari tekanan akademik atau pekerjaan, namun hal tersebut kerap kali berujung pada perilaku adiktif dan menurunnya kualitas komunikasi interpersonal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan secara longitudinal guna memahami perubahan pola penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kecemasan sosial dalam jangka panjang. Selain itu, eksplorasi faktor budaya dan sosial di Indonesia, seperti tekanan kolektivisme, dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai interaksi remaja dengan media sosial. Studi mengenai efektivitas intervensi dan edukasi, seperti literasi digital dan manajemen waktu, juga diperlukan untuk mengurangi dampak negatif media sosial. Perbedaan gender dan usia dalam merespons media sosial terhadap kesehatan mental menjadi aspek penting untuk diteliti lebih lanjut, termasuk bagaimana konten positif dan negatif memengaruhi kondisi psikologis pengguna. Selain itu, penelitian mengenai dampak spesifik dari berbagai platform media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, dapat membantu mengidentifikasi platform yang lebih berisiko atau bermanfaat bagi kesehatan mental remaja, khususnya di Indonesia.

REFERENSI

- Afzali, R., Dero, Q. Y., & Nosrati, R. (2022). Representation of addiction and drugs victims through TV media. *Journal of ethnicity in substance abuse*, 21(2), 585-620.
- Agatha, G., Susilo, D., & Juliadi, R. (2023). How did the company respond to reviews on twitter? Es teh indonesia'case. *Jurnal Studi Komunikasi*, 7(1), 105-133.
- Bandrovskiy, H. (2018). Spiral of Silence by Elisabeth Noelle-Neumann as a Technology of Information Influence in Social Networks. State and Regions. Series: Social Communication, 3(35), 80-85.
- Batara, H., & Susilo, D. (2022). The Effect of Rebranding Lays to Customer Loyalty with Brand Image as A Mediation Variable. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(2), 113-125.
- Domoff, S. E., Sutherland, E., Yokum, S., & Gearhardt, A. N. (2021). The association of adolescents' television viewing with Body Mass Index percentile, food addiction, and addictive phone use. *Appetite*, 157, 104990.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27.
- Hadiono, A. F. (2018). Pernikahan dini dalam perspektif psikologi komunikasi. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, 9(2), 385-397.
- Hernandez, M. P., Matthew, C. M., & Landazabal, M. G. (2018). Addiction-adolescent risk scale to social networks and the Internet: Reliability and Validity (ERA-RSI). *Journal of Clinical Psychology with Children and Adolescents*, 5(2), 30-36.
- Katz, E., Blumler, J.G., & Gurevitch, M. (1974). Uses & Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://www.jstor.org/stable/i328164>
- Laksana, N.Y., & Fadhilah, A. (2021). Computer-mediated communication and interpersonal communication in social media Twitter among adolescents. *Journal of Social Studies*, 17(1), 65-78.
- Leony, B., Susilo, D., Paolo, K., & Sakura, P. (2022). Makna Mitos Body Shaming Pada Film Imperfect Karya Ernest Prakasa. *Soetomo Communication and Humanities*, 3(1), 56-66.
- Meltzer, C.E. (2022). Living with Television: The Violence Profile. In: Spiller, R., Rudeloff, C., Döbler, T. (eds) *Schlüsselwerke: Theorien (in) der Kommunikationswissenschaft*. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37354-2_14
- Mustofa, A., Susilo, D., Hidayatulloh, N., Huda, M., & Maselena, A. (2021). A Study on the Requirement of Corporate Social Responsibility and Its Benefits in Corporate World. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(5).
- Noelle-Neumann, E. (1974). The Spiral of Silence a Theory of Public Opinion, *Journal of Communication*, 24(2), 43-51, <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1974.tb00367.x>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67-78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.443>
- Sinaga, C. P., & Prasetyo, I. J. (2020). Komunikasi interpersonal antara pelatih dengan murid beladiri jujitsu indonesia di dojo wijaya putra surabaya. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 4(1).
- Stamenković, I., & Mitrović, M. (2023). The Motivation for Using the Social Media Platform TikTok from the Perspective of the Uses and Gratifications Theory. *Media Studies and Applied Ethics*, 4(2), 9-23. Retrieved from <https://msae.rs/index.php/home/article/view/84>
- Soekiman, J., Putranto, T. D., Susilo, D., & Garcia, E. M. A. (2021). Economic Sector during the COVID-19 Pandemic: Indonesian Instagram Users Behaviour. *Webology*, 18(1).

- Sujarwoto, Saputri, R.A.M. & Yumarni, T. (2023). Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Int J Ment Health Addiction*, 21(2023), 96–110. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Susilo, D. (2022). *Teori - teori Komunikasi Manusia*. Gramedia.
- Talalu, T. R., Tike, A., & Amin, M. (2022). Seputar Teori Pemrosesan Informasi Sosial (Social Information Processing) Joseph Walther. *SAF: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 1(1), 12-21.
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. In *Adolescent addiction* (pp. 215-240). Academic Press.