

Emotion Regulation in Adolescents in the Digital Era in the Context of Social Media and Mental Health: A Systematic Review

Regulasi Emosi pada Remaja di Era Digital dalam Konteks Media Sosial dan Kesehatan Mental: Sistematis Review

Fitrah Amaliah^{1*}, Iswinarti²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang

E-mail: fitrahamaliah@webmail.umm.ac.id

Abstract

Emotion regulation refers to an individual's ability to manage, direct, and adjust emotional responses in various situations. This ability becomes especially important during adolescence, a developmental stage characterized by emotional sensitivity, identity formation, and increased reliance on peer feedback. In the context of today's digital era—where adolescents are heavily engaged with social media—emotion regulation plays a critical role in how they navigate online interactions. Social media platforms expose adolescents to a wide range of emotional stimuli, including social comparison, curated self-presentations, and even cyberbullying, all of which can affect their mental well-being. This study aims to systematically review research on the role of emotion regulation among adolescents, particularly in relation to social media use and its impact on mental health. Through an analysis of peer-reviewed journals sourced from databases such as PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar, it was found that poor emotion regulation is linked to increased risks of depression, anxiety, and low self-esteem. These risks are heightened in situations involving negative comparison or online harassment. Conversely, adaptive emotion regulation acts as a protective factor against digital stress. The findings highlight the need for emotional education in schools and active family involvement to strengthen adolescents' emotional resilience in a digitally driven world.

Keyword: *Emotion Regulation, Adolescents, Social Media, Mental Health, Systematic Review*

Abstrak

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang dimiliki individu untuk mengelola, mengarahkan, dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi yang menantang maupun dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja—fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian jati diri, perubahan hormonal, dan peningkatan sensitivitas sosial—kemampuan ini menjadi semakin krusial, khususnya di tengah era digital yang sangat dinamis. Tingginya intensitas penggunaan media sosial oleh remaja membuka ruang bagi munculnya berbagai stimulus emosional, baik positif maupun negatif. Paparan terhadap konten yang bersifat membandingkan diri, komentar negatif, hingga perundungan siber (*cyberbullying*) dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan. Studi ini bertujuan untuk mengulas secara sistematis hasil-hasil penelitian yang membahas keterkaitan antara regulasi emosi remaja, penggunaan media sosial, dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Tinjauan dilakukan terhadap sejumlah artikel ilmiah dari berbagai database akademik bereputasi seperti *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Hasil temuan menunjukkan bahwa regulasi emosi yang lemah berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Sebaliknya, regulasi emosi yang adaptif mampu memberikan perlindungan psikologis terhadap stres digital serta membantu remaja dalam membangun citra diri yang sehat. Temuan ini menyoroti urgensi pengembangan program pendidikan emosi di lingkungan sekolah serta peran keluarga dalam menciptakan ruang yang mendukung bagi pembentukan ketahanan emosional remaja di era digital.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Remaja, Media Sosial, Kesehatan Mental, Tinjauan Sistematis*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat dalam dua dekade terakhir telah melahirkan lanskap sosial baru, salah satunya adalah media sosial. Bagi remaja, media sosial bukan sekadar sarana komunikasi, tetapi juga menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari yang mencakup ekspresi diri, pembentukan identitas, hingga pencarian penerimaan sosial. Remaja saat ini tumbuh dan berkembang dalam ekosistem digital yang terus terhubung, interaktif, dan terbuka terhadap pengaruh global (Djingga et al., 2023). Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat seperti memperluas jaringan sosial, mendukung pembelajaran, serta membuka ruang kreativitas, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkelola dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Salah satu isu psikologis yang paling sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial pada remaja adalah meningkatnya angka depresi, kecemasan, body dissatisfaction, dan penurunan harga diri. Fenomena seperti perbandingan sosial, cyberbullying, fear of missing out (FoMO), dan ketergantungan validasi eksternal adalah beberapa tantangan emosional yang kerap muncul dalam interaksi digital (Nurajizah et al., 2023). Dalam konteks ini, kemampuan remaja untuk mengelola dan mengatur emosi mereka yang dikenal sebagai regulasi emosi menjadi krusial.

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengubah intensitas serta ekspresi emosi agar sesuai dengan konteks sosial maupun tujuan pribadi. Kemampuan ini tidak bersifat bawaan, tetapi berkembang melalui proses interaksi dengan lingkungan, terutama keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan. Pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan neurobiologis dan sosial yang signifikan, keterampilan regulasi emosi sedang dalam proses pematangan (Pratama, 2024). Namun, masa ini juga merupakan periode yang rentan karena remaja cenderung mengalami fluktuasi emosi yang intens, sensitivitas tinggi terhadap penilaian sosial, serta peningkatan dorongan eksplorasi identitas. Media sosial, sebagai arena interaksi utama remaja modern, menempatkan individu dalam posisi yang rawan terhadap tekanan sosial digital. Dalam platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat, remaja secara konstan terpapar pada kehidupan ideal orang lain, yang belum tentu mencerminkan realitas (Nur Fazhan et al., 2023). Paparan ini mendorong terjadinya perbandingan sosial ke bawah maupun ke atas, yang dapat memicu rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Ketika remaja tidak memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif, situasi ini dapat berkembang menjadi stres kronis, gangguan citra diri, hingga gangguan psikologis lainnya.

Sejumlah studi menemukan bahwa remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih resilien terhadap dampak negatif media sosial. Mereka mampu memfilter konten yang dikonsumsi, tidak mudah terprovokasi oleh komentar negatif, dan lebih mampu memaknai interaksi digital secara sehat. Sebaliknya, remaja dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih reaktif, impulsif, dan bergantung pada validasi eksternal seperti jumlah “likes” atau “followers”. Ketergantungan ini dapat menumbuhkan rasa cemas ketika ekspektasi tidak terpenuhi dan memperkuat siklus stres emosional (Widyayanti et al., 2022). Berbagai strategi regulasi emosi seperti reappraisal (penilaian ulang kognitif), suppression (penekanan ekspresi emosi), dan mindfulness (kesadaran penuh) memiliki efek berbeda terhadap kesehatan mental remaja. Strategi adaptif seperti reappraisal terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti suppression dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan konflik interpersonal. Namun demikian, tidak semua remaja memiliki akses pada edukasi atau pelatihan mengenai keterampilan ini, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Di Indonesia, literasi emosional masih merupakan aspek yang kurang mendapat perhatian dalam sistem pendidikan formal. Kurikulum cenderung fokus pada pencapaian akademik, sementara aspek perkembangan emosional dan sosial seringkali terpinggirkan. Padahal, regulasi emosi tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian akademik, hubungan sosial yang sehat, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Malik & Suminar, 2022). Dalam digital, regulasi emosi juga memainkan peran penting dalam mencegah penyebaran ujaran kebencian, perilaku impulsif, hingga kecanduan media sosial. Mengingat kompleksitas dinamika emosi remaja di era digital, penting untuk memahami bagaimana regulasi emosi bekerja dalam konteks penggunaan media sosial (Kemp & Childers, 2021). Pertanyaan-

pertanyaan seperti: Apakah media sosial memperkuat atau justru menghambat perkembangan regulasi emosi remaja? Bagaimana interaksi antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas strategi regulasi emosi? Apakah ada perbedaan pengaruh antara jenis platform yang digunakan? Merupakan pertanyaan-pertanyaan yang mendasari perlunya kajian lebih lanjut secara sistematis.

Tinjauan sistematis ini disusun sebagai upaya untuk merangkum temuan-temuan ilmiah dari berbagai studi empiris terkait peran regulasi emosi dalam menghadapi tantangan media sosial pada remaja, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Dengan menggunakan pendekatan sistematis, diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai keterkaitan antara ketiga aspek utama: regulasi emosi, media sosial, dan kesehatan mental remaja. Tinjauan ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pendidik, orang tua, serta pengambil kebijakan untuk merumuskan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja di era digital. Secara keseluruhan, pengantar ini menekankan bahwa memahami regulasi emosi bukan hanya penting dari sisi teori psikologi, tetapi juga sebagai fondasi praktis dalam membentuk generasi remaja yang sehat secara emosional dan tangguh menghadapi kompleksitas dunia digital (Jaro'ah et al., 2023). Regulasi emosi yang kuat adalah bentuk literasi emosional modern yang perlu dibina sejak dini untuk meminimalkan dampak negatif dan mengoptimalkan manfaat teknologi dalam kehidupan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan sistematis untuk mengevaluasi secara menyeluruh berbagai temuan ilmiah terkait regulasi emosi pada remaja dalam konteks penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menyusun bukti-bukti empiris yang terverifikasi guna memahami keterkaitan antara strategi regulasi emosi, pola penggunaan media sosial, dan indikator kesehatan mental pada remaja.

Langkah pertama dalam tinjauan sistematis ini adalah merumuskan pertanyaan penelitian yang menjadi dasar untuk menyusun strategi pencarian dan seleksi literatur. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: "Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap kesehatan mental remaja dalam konteks penggunaan media sosial di era digital?". Pertanyaan ini muncul dari keprihatinan akan meningkatnya gangguan psikologis pada remaja, seperti depresi, kecemasan, dan stres, yang sering kali dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang intens, terutama ketika tidak dibarengi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik.

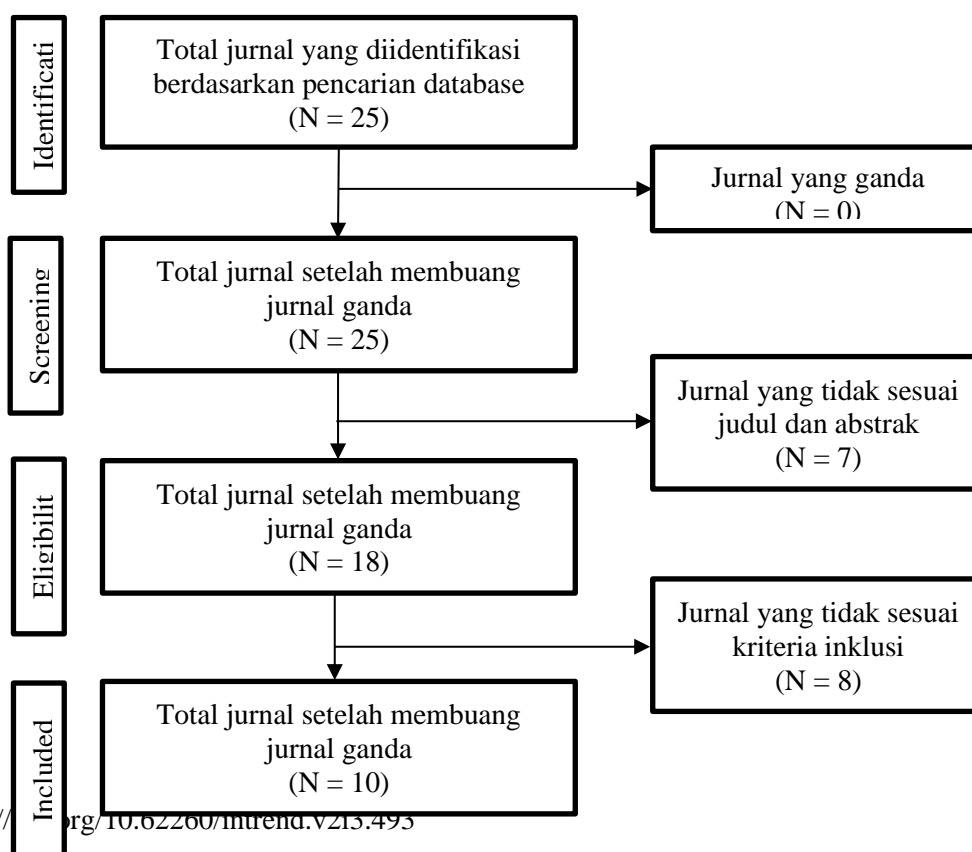
Untuk memperjelas arah kajian, peneliti menggunakan kerangka SPIDER (Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type). Dalam kerangka ini, Sample merujuk pada remaja usia 12–21 tahun; Phenomenon of Interest adalah kemampuan regulasi emosi; Design mencakup studi kuantitatif dan kualitatif; Evaluation mengacu pada indikator kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi; sementara Research Type dibatasi pada penelitian empiris. Penggunaan SPIDER bertujuan untuk menjaga fokus tinjauan pada topik yang spesifik dan relevan dengan fenomena psikologis yang dihadapi remaja saat ini. Data yang digunakan dalam tinjauan sistematis ini bersumber dari Jurnal-Jurnal ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi, baik nasional maupun internasional. Penelusuran dilakukan melalui empat basis data utama, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Wiley Online Library. Pemilihan basis data ini didasarkan pada kelengkapan dan kredibilitas Jurnal yang tersedia, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, dan studi interdisipliner terkait teknologi digital dan kesehatan mental. Strategi pencarian dirancang dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan dalam bahasa Inggris, seperti:

1. "emotion regulation AND adolescent AND social media AND mental health"
2. "digital stress AND teenagers AND coping strategies"
3. "social comparison AND Instagram AND anxiety"
4. "online behavior AND emotional response AND youth."
5. Operator Boolean seperti AND dan OR digunakan untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian.

Pencarian difokuskan pada Jurnal yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2013 hingga 2023, dengan alasan bahwa dalam satu dekade terakhir, perkembangan media sosial dan dampaknya terhadap psikologis remaja mengalami percepatan yang signifikan. Jurnal yang ditemukan kemudian diarsipkan dan dikelola menggunakan aplikasi manajemen referensi Mendeley, yang mempermudah proses pengecekan duplikasi dan pengelompokan berdasarkan topik.

Untuk memastikan kesesuaian dan kualitas Jurnal yang ditinjau, peneliti menetapkan sejumlah kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria ini digunakan sebagai acuan dalam proses penyaringan dan seleksi Jurnal dari hasil pencarian awal. Jurnal yang diinklusi dalam tinjauan ini adalah: a) Jurnal yang membahas tentang remaja usia 12–21 tahun, b) Jurnal yang mengeksplorasi regulasi emosi baik sebagai variabel utama, mediasi, atau moderasi, c) Jurnal yang secara eksplisit mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan penggunaan media sosial, d) Jurnal yang menyertakan indikator kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, atau harga diri, dan e) Jurnal yang bersifat empiris, baik dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun campuran. Sementara itu, Jurnal dikecualikan apabila: a) ditulis dalam bentuk opini, editorial, atau review naratif tanpa data empiris, b) berfokus pada kelompok usia di luar remaja (misalnya anak-anak atau dewasa muda), c) tidak menyebutkan penggunaan media sosial secara spesifik dalam pembahasan, atau d) tidak mencantumkan metode penelitian dengan jelas. Dengan kriteria ini, peneliti berupaya menjaga validitas hasil tinjauan, serta memastikan bahwa hanya Jurnal yang benar-benar relevan yang dijadikan bahan analisis lebih lanjut. Proses seleksi Jurnal mengikuti alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang merupakan standar internasional dalam penyusunan tinjauan sistematis. Proses ini dilakukan secara independen oleh dua peneliti untuk meminimalkan bias seleksi. Setelah pembacaan menyeluruh, Jurnal dievaluasi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Proses ini menghasilkan 10 Jurnal akhir yang memenuhi seluruh persyaratan dan dijadikan dasar utama dalam analisis dan pembahasan. Jurnal-Jurnal tersebut berasal dari berbagai negara dan menggunakan pendekatan metodologis yang beragam, mulai dari studi kuantitatif korelasional, longitudinal, hingga eksperimen terkontrol. Heterogenitas ini memberikan kekayaan perspektif dalam memahami kompleksitas hubungan antara regulasi emosi, penggunaan media sosial, dan kesehatan mental remaja. Dapat dibuatkan diagram PRISMA sebagai berikut.

Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal



HASIL DAN PEMBAHASAN

. Secara umum, berbagai jurnal yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan yang kompleks dan saling memengaruhi antara penggunaan media sosial, kemampuan regulasi emosi, dan kesehatan mental remaja. Beberapa jurnal menekankan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat memicu stres emosional ketika remaja belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai. Hal ini dapat terlihat dalam fenomena perbandingan sosial, ketergantungan terhadap validasi eksternal, serta meningkatnya paparan terhadap *cyberbullying*. Di sisi lain, jurnal-jurnal yang menyoroti pendekatan intervensi menemukan bahwa penguatan regulasi emosi, baik melalui pendidikan formal maupun pendekatan terapeutik, berkontribusi terhadap meningkatnya resiliensi digital dan kesehatan mental remaja. Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis, berikut ini adalah daftar jurnal yang digunakan sebagai bahan analisis utama dalam tinjauan ini:

Tabel 1. Hasil Penelitian Tinjauan Literatur Sistematis: Regulasi Emosi pada Remaja di Era Digital dalam Konteks Media Sosial dan Kesehatan Mental

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Hasil Utama
1	(Kelsey L McAlister, 2024)	<i>Social Media Use in Adolescents: Bans, Benefits, and Emotion Regulation Behaviors</i>	Jurnal ini mengusulkan pendekatan bernuansa terhadap pengaturan penggunaan media sosial remaja dengan (1) menghentikan penggunaan larangan yang tidak efektif, (2) mengakui manfaat penggunaan media sosial, dan (3) menumbuhkan keterampilan regulasi emosi pada remaja untuk mendorong pengembangan regulasi diri.
2	(Jacqueline Nesi, 2015)	<i>Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms</i>	Temuan penelitian menyoroti manfaat pemeriksaan implikasi psikologis penggunaan teknologi oleh remaja dalam kerangka model interpersonal yang ada mengenai depresi remaja dan menyarankan pentingnya pendekatan yang lebih bernuansa terhadap studi penggunaan media oleh remaja.
3	(Eline Frison, 2017)	<i>Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood</i>	Pemodelan persamaan struktural menunjukkan bahwa penjelajahan Instagram pada Waktu 1 terkait dengan peningkatan suasana hati tertekan remaja pada Waktu 2. Selain itu, suasana hati tertekan remaja pada Waktu 1 terkait dengan peningkatan posting Instagram pada Waktu 2. Hubungan ini serupa antara anak laki-laki dan perempuan. Penjelasan potensial untuk temuan penelitian dan saran untuk penelitian masa depan dibahas..
4	(Balamurugan & Vijayarani, 2025)	<i>Filtering reality: Navigating Instagram's influence on adolescent mental health</i>	Instagram dapat menjadi platform untuk kreativitas dan koneksi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, kecemasan, masalah tidur, dan harga diri yang rendah. Ini juga menyoroti bahaya tersembunyi dari <i>cyberbullying</i> , yang merajalela di Instagram dan dapat berdampak parah pada kesejahteraan mental remaja. Meskipun mengakui risiko ini, Jurnal tersebut mengakui bahwa Instagram berperan dalam sosialisasi remaja dan menawarkan peluang untuk intervensi, seperti kampanye kesadaran terhadap rokok elektrik.
5	(Gross, 2015)	<i>Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects</i>	regulasi emosi sebagai salah satu jenis penilaian, dan membedakan tiga tahap regulasi emosi (identifikasi, pemilihan, implementasi). Pada bagian terakhir, saya mempertimbangkan lima poin pertumbuhan utama untuk bidang regulasi emosi.

6	(Elyria Kemp, 2021)	<i>Insta-Gratification: Examining the Influence of Social Media on Emotions and Consumption</i>	Temuan menunjukkan bahwa meskipun memiliki rasa memiliki berhubungan negatif dengan kecemasan, keterlibatan media sosial dan kecemasan berhubungan positif. Lebih jauh, baik keterlibatan media sosial maupun kecemasan berhubungan positif dengan perilaku konsumsi yang ditujukan untuk mengurangi emosi negatif dan berhubungan positif dengan konsumsi yang buruk. Implikasi dari temuan tentang bagaimana dampak buruk dari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikurangi dibahas.
7	(Yiming Tang, 2024)	<i>The impact of social network use on adolescent depression: the chain mediation between self-objectification and body satisfaction</i>	Studi ini memberikan dukungan teoritis terhadap penyebab dan mekanisme di balik pengaruh penggunaan jaringan sosial terhadap depresi remaja dan memiliki implikasi praktis untuk pencegahan dan intervensi masalah emosional remaja.
8	(Jacqueline Nesi W. A., 2020)	<i>Emotional responses to social media experiences among adolescents: Longitudinal associations with depressive symptoms</i>	Temuan penelitian ini menyoroti pentingnya meneliti pengalaman emosional positif dan negatif remaja dalam konteks penggunaan media sosial, dan cara pengalaman tersebut bersinggungan dengan gejala depresi, sehingga dapat mengidentifikasi remaja yang mungkin paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan media sosial.
9	(Raphaël Aubry, 2024)	<i>Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle</i>	Analisis pemodelan persamaan struktural menunjukkan bahwa sementara jenis penggunaan tidak menjelaskan efeknya, gejala depresi, dan motivasi penilaian diri menjelaskannya. Memang, seseorang dengan gejala depresi yang lebih parah diindikasikan menganggap orang lain lebih baik daripada dirinya sendiri, yang memperburuk harga diri (rentang d Cohen untuk ketiga penelitian = 0,01 hingga 0,10), emosi yang dirasakan (d = 0,03 hingga 0,06), dan suasana hati depresif (d = 0,02 hingga 0,06), dan proses ini tampaknya dimediasi oleh motivasi untuk menilai diri sendiri.
10	(Carol Vidal, 2020)	<i>Social media use and depression in adolescents: a scoping review</i>	Penelitian di bidang ini akan mendapat manfaat dari penggunaan desain longitudinal, ukuran penggunaan SM yang objektif dan tepat waktu, penelitian tentang mekanisme hubungan antara penggunaan SM dan depresi serta kecenderungan bunuh diri, dan penelitian pada populasi klinis untuk menginformasikan praktik klinis..

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas studi menyimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap remaja. Sebagai contoh, studi oleh McAlister (2024) dan Kemp (2021) menekankan pentingnya pelatihan keterampilan regulasi emosi, sementara Nesi dan Frison menggarisbawahi pengaruh jenis aktivitas media sosial terhadap suasana hati dan gejala depresi. Studi-studi yang menggabungkan pendekatan longitudinal (misalnya Nesi, 2020) memperkuat pemahaman bahwa perubahan emosi dan gejala psikologis tidak terjadi secara instan, melainkan merupakan akumulasi dari interaksi digital yang terus-menerus. Selain itu, beberapa penelitian seperti Aubry (2024) menyoroti bahwa dampak negatif media sosial lebih terasa pada individu dengan kecenderungan depresi dan rendahnya self-compassion, yang memperparah siklus perbandingan sosial dan harga diri rendah. Temuan ini mempertegas bahwa regulasi emosi bukan sekadar keterampilan pribadi, tetapi juga merupakan bentuk literasi yang perlu dikembangkan secara kolektif melalui pendidikan dan kebijakan publik.

Kolaborasi antara institusi pendidikan, keluarga, dan penyedia platform digital menjadi sangat penting untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat bagi remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas studi menyimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap remaja. Sebagai contoh, studi oleh McAlister (2024) dan Kemp (2021) menekankan pentingnya pelatihan keterampilan regulasi emosi, sementara Nesi dan Frison menggarisbawahi pengaruh jenis aktivitas media sosial terhadap suasana hati dan gejala depresi. Studi-studi yang menggabungkan pendekatan longitudinal (misalnya Nesi, 2020) memperkuat pemahaman bahwa perubahan emosi dan gejala psikologis tidak terjadi secara instan, melainkan merupakan akumulasi dari interaksi digital yang terus-menerus. Selain itu, beberapa penelitian seperti Aubry (2024) menyoroti bahwa dampak negatif media sosial lebih terasa pada individu dengan kecenderungan depresi dan rendahnya self-compassion, yang memperparah siklus perbandingan sosial dan harga diri rendah. Temuan ini mempertegas bahwa regulasi emosi bukan sekadar keterampilan pribadi, tetapi juga merupakan bentuk literasi yang perlu dikembangkan secara kolektif melalui pendidikan dan kebijakan publik. Kolaborasi antara institusi pendidikan, keluarga, dan penyedia platform digital menjadi sangat penting untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Balamurugan, G., & Vijayarani. (2025). Filtering reality: Navigating Instagram's influence on adolescent mental health. *Journal of Education and Health Promotion*.
- Carol Vidal, T. L. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review.
- Djingga, A., Delia, M. K., Christy, S. T., Hidayati, D., Putri, A., Idulfilastri, R. M., & Tarumanagara Abstract, U. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Perundungan Siber PADA Siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan, Oktober, 9(19)*, Wahana 142–148. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8382905>.
- Eline Frison, S. E. (2017). *Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood*. National Library of Medicine.
- Elyria Kemp, C. Y. (2021). Insta-Gratification: Examining the Influence. *The Journal of Social Media in Society*.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation*.: Psychological Inquiry.
- Jacqueline Nesi, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *National Library of Medicine*, 1427-1438.
- Jacqueline Nesi, W. A. (2020). Emotional responses to social media experiences among adolescents.: Running Head: SOCIAL MEDIA EXPERIENCES AND DEPRESSIVE SYMPTOMS.
- Jaro'ah, S., Istianah, F., Kholidya, C. F., Rakhmawati, N. I. S., & Nuryono, W. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Guna Menanggulangi Kecemasan Siswa Akibat Media Sosial Di Sekolah Indonesia Davao Filipina. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 3(4), 327–339. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140>
- Kelsey L McAlister, C. C.-C. (2024). Social Media Use in Adolescents: Bans, Benefits, and Emotion Regulation Behaviors. *JMIR Mental Health*.
- Kemp, E., & Childers, C. Y. (2021). Insta-Gratification: Examining the Influence of Social Media on Emotions and Consumption. *The Journal of Social Media in Society Fall 2021, 10(2)*, 306–324. www.linkedin.com/in/carla-childers

- Malik, N., & Suminar, D. R. (2022). Regulasi Emosi Dan Forgiveness Pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 210–219. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.7104>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*; New York.
- Nur Fazhan, A., Sarah Az-Zahra, H., & Anggie Septiani, P. (2023). TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran Dampak Media Sosial Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/Published:31Desember2023https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Nurajizah, N., Amalia, A. A., & Hasanah, P. N. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *JIKSA : Jurnal Ilmu Kesehatan Sebelas April*, 5(2), 106–114.
- Pratama, M. W. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto Exploration of Emotion Regulation on Generation Z in Mojokerto Abstrak. 11(01), 256–263.
- Raphaël Aubry, A. Q. (2024). *Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle*. Personality and Individual Differences.
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 68–75. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12810>
- Yiming Tang, M. X. (2024). The impact of social network use on adolescent depression: the chain mediation between self-objectification and body satisfaction. ORIGINAL RESEARCH article.