

## PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW

Rhaina Al Yasin<sup>1</sup>, Raden Roro Kirani Annisa Anjani<sup>2</sup>, Salwa Salsabil<sup>3</sup>,  
Tania Rahmayanti<sup>4</sup>, Rizki Amalia<sup>5</sup>

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

rhaina086@gmail.com<sup>1</sup>, 2010713001@mahasiswa.upnvj.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Handphone sudah menjadi alat yang wajib dimiliki semua orang karena semua aktivitas sudah dapat dialihkan dengan online. Sebuah penelitian pada tahun 2015 mengatakan bahwa lebih dari 2.000 remaja menggunakan handphone untuk mengakses sosial media selama 92% setiap harinya. Salah satu pengaruh yang signifikan terjadi dari sosial media tersebut adalah gangguan pada mental dan fisik remaja seperti meningkatnya stress, pola hidup yang tidak baik (alcohol dan narkotika), berubahnya pola tidur, dan obesitas. Oleh karena itu penting sekali dalam memanajemen waktu dalam penggunaan sosial media setiap harinya. Tujuan kajian ini untuk mengetahui korelasi antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan fisik remaja. Dalam kajian ini peneliti menggunakan metode *systematic review*, yang dimana artikel dipilih menggunakan metode PRISMA. Artikel yang digunakan didapatkan dari fasilitas database online melalui halaman Google Scholar dan ScienceDirect. Artikel yang diperoleh dipilih berdasarkan publikasi yang diterbitkan dari tahun 2017 sampai 2022 (5 tahun). Dari kedelapan artikel yang terpilih, didapatkan hasil bahwa seluruh artikel menyatakan bahwa adanya korelasi antara penggunaan sosial media dengan kesehatan mental dan fisik remaja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin baik remaja memanajemen waktu untuk menggunakan sosial media pada setiap harinya, maka semakin rendah pula kejadian yang berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik remaja.

**Kata Kunci** : Media Sosial, Kesehatan Mental Dan Fisik, Remaja

### ABSTRACT

*Handphones have become a must-have tool because all activities can be transferred online. A study in 2015 said that more than 2,000 teenagers use mobile phones to access social media for 92% every day. One of the significant effects of social media is the disruption of the mental health and physical health of teenagers such as increased stress, unhealthy lifestyles (alcohol and narcotics), changes in sleep patterns, and obesity. Therefore, it is very important to be able to manage time in using social media every day. This study aims to determine the correlation between social media users to the mental and physical health of teenagers. The researcher used a systematic review method, in which articles were selected using the PRISMA method. The articles used were obtained from online database facilities through Google Scholar and ScienceDirect. The articles obtained were selected based on publications published from 2017 to 2022 (5 years). From the eight selected articles, it was found that all articles stated that there was a correlation between social media users and the mental and physical health of teenagers. Therefore, it can be concluded that the better a teenager in managing time using social media every day, the effect on the mental and physical health of teenagers will be lower.*

**Keyword** : Social Media, Mental and Physical Health, Teenager

### PENDAHULUAN

Teknologi merupakan segala sesuatu yang digunakan sebagai alat yang dapat menunjang keberlangsungan hidup manusia. Pada mulanya teknologi yang dibuat oleh manusia masihlah teknologi sederhana. Namun, semakin berkembangnya peradaban, teknologi juga ikut merambah ke segala aspek di kehidupan manusia, salah satunya yang paling berkembang pesat adalah di bidang komunikasi. Komunikasi sendiri memiliki definisi sebagai bentuk interaksi

yang paling utama dimana dengan berkomunikasi, manusia dapat memenuhi kebutuhannya mengenal banyak orang, dan sebagainya. (Haniza, 2019)

Di zaman yang sudah maju, komunikasi tidak hanya dapat dilakukan dengan bertatap muka. Jarak jauh sudah bukan lagi suatu hambatan bagi manusia untuk dapat berkomunikasi. Pada zaman dulu media komunikasi jarak jauh yang dapat digunakan berupa media cetak, seperti koran dan surat menyurat melalui kantor pos. Dengan kemajuan teknologi di bidang media komunikasi di sosial, atau biasa disebut dengan media sosial, informasi yang dibagikan ke khalayak ramai dapat dengan mudah diterima, praktis, dan jauh lebih efisien. (Cahyono, 2016) Selain itu dengan adanya globalisasi yang tidak dapat dihindari semakin memicu manusia untuk dapat membuat perangkat lunak yang dapat dengan mudah digunakan oleh banyak orang dalam membagikan berbagai informasi yang diinginkan, sebut saja facebook, twitter, tiktok, dan juga instagram yang memang memiliki fungsi untuk dapat saling berbagi informasi secara global. (Haniza, 2019)

Diterimanya konsep penggunaan sosial media secara global, tidak menutup kemungkinan untuk berbagai negara di dunia juga ikut membuat perangkat lunak yang memiliki konsep serupa dan menggunakan berbagai macam aplikasi sosial media dalam satu gadget. Tidak terkecuali Indonesia, banyaknya penduduk membuat Indonesia menjadi salah satu sasaran beberapa pembuat aplikasi sosial media untuk dapat memasarkan aplikasi baru. Pada dasarnya pengguna sosial media tidak dibatasi oleh usia dan waktu. Semua orang, baik anak-anak hingga dewasa dapat memiliki akun sosial medianya masing-masing, terutama para remaja. Kebanyakan para remaja menggunakan sosial media untuk mendapatkan informasi terbaru mengenai gaya hidup. Semakin canggihnya gadget penggunaan internet menjadi hal yang tidak dapat dihindari, kapanpun dan dimanapun semua orang dapat berselancar secara bebas di dunia maya. Berdasarkan hasil riset *We Are Sosial Hootsuite* dalam (Andiarna *et al.*, 2020) yang dirilis pada januari 2019 menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini terdapat kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada gadget sebanyak 130 juta (sekitar 48% dari populasi).

Di Indonesia remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial. Menurut Santrock (2007), dalam (Aprilia, Sriati and Hendrawati, 2020) menyebutkan bahwa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif, dan sosioemosional. Adanya perubahan sosioemosional inilah yang membuat masa remaja merupakan masa sensitif pada anak dan menjadi sangat penting untuk diperhatikan, karena pada masa ini remaja berada pada tahap mencari identitas diri, dan mencari kesenangan. Pada dasarnya fungsi sosial media adalah untuk memperluas interaksi sosial dan menciptakan komunikasi dialogis antar banyak individu serta membangun personal branding pada diri seseorang. Akan tetapi, jika tidak dibarengi dengan kontrol diri dan waktu yang baik, maka yang didapat hanyalah dampak buruk.

Dampak yang diterima pada diri individu dengan pengaruh media sosial yaitu terganggunya kesehatan mental seperti depresi yang disebabkan oleh *cyber bullying*. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO,2017) melaporkan bahwa 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Diperkirakan 50% dari semua gangguan mental terjadi pada usia 14 tahun dan 75% pada usia 18 tahun. Gangguan yang paling umum pada anak-anak dan remaja masing-masing adalah gangguan kecemasan umum dan depresi. (Keles, Mccrae and Grealish, 2020) Selain itu penggunaan media sosial berlebihan lebih berdampak langsung pada kesehatan fisik, seperti gangguan penglihatan pada mata (rabun jauh), tekanan darah tinggi, nyeri punggung bawah, hingga obesitas.

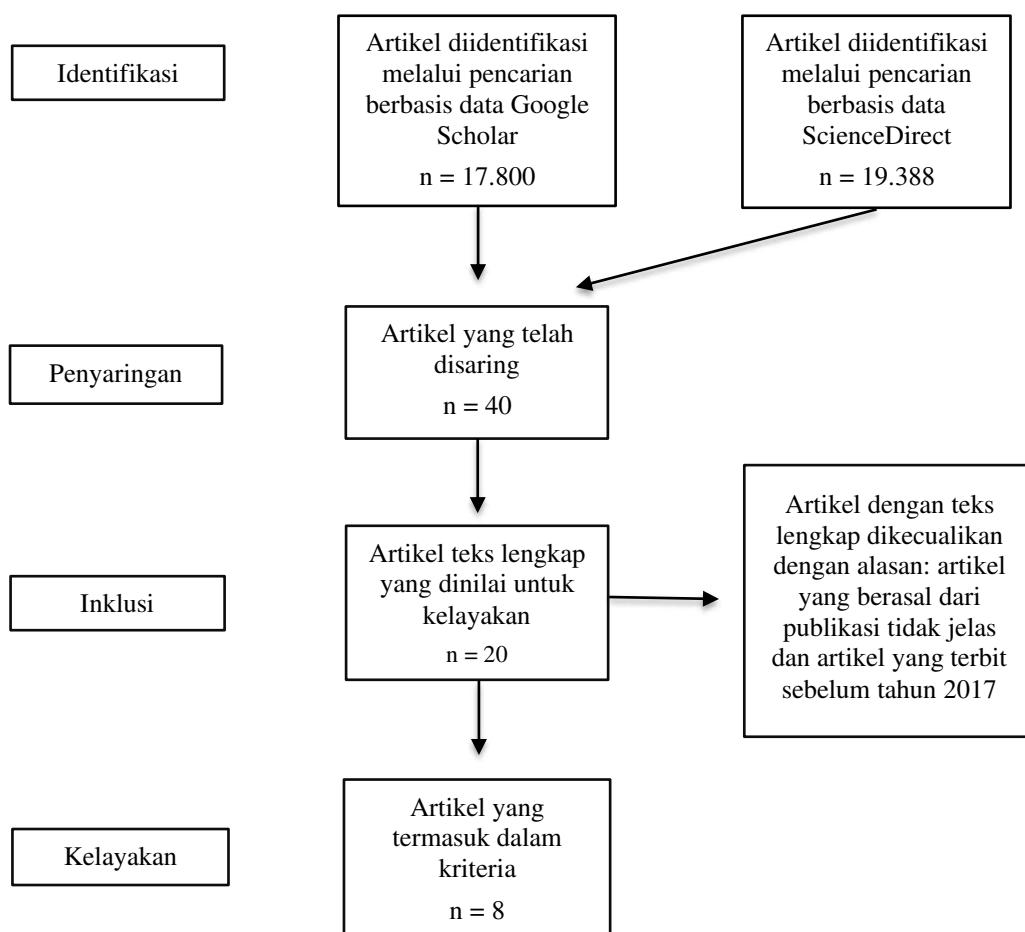
Tingginya penggunaan sosial media oleh remaja di seluruh dunia, mendorong penulis untuk melakukan pengkajian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja.

## METODE

Strategi dalam pencarian yang digunakan dalam kajian ini adalah dengan menggunakan metode *systematic review*. Di mana proses pengumpulan data dengan menganalisis inti dari setiap pembahasan dari beberapa sumber ilmiah yang valid. Studi literatur ini bertujuan untuk mengumpulkan beberapa penelitian ilmiah yang telah diterbitkan dengan penyajian ulang materi yang sudah ada ataupun analisis baru. Pencarian sumber yang diperlukan menggunakan program penelusuran situs elektronik seperti *google scholar* dan *ScienceDirect* dengan kata kunci pengaruh sosial media, anak remaja, kesehatan mental, dan kesehatan fisik.

Beberapa artikel yang telah diperoleh dipilih berdasarkan waktu publikasi dengan rentang waktu 5 tahun terakhir (2017 - 2022) yang diterbitkan dengan Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Sumber artikel yang digunakan tidak hanya artikel nasional, namun juga menggunakan beberapa artikel penelitian Internasional dengan bahasa yang digunakan adalah bahasa Inggris.

Metode kajian sistematik yang digunakan penulis sesuai dengan tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review*) yang terdiri dari identifikasi, penyaringan, inklusi dan kelayakan artikel yang ditemukan dan selanjutnya akan dianalisis. Artikel tersebut akan ditinjau untuk melihat apakah sosial media memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan fisik remaja sesuai dengan artikel yang memenuhi kriteria. Seluruh informasi yang ditemukan dalam publikasi terkait dengan pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja akan didata dan disajikan disertai penjelasan dalam bentuk naratif. Penarikan kesimpulan dilakukan setelah data diperoleh.



**HASIL****Tabel 1. Penjelasan Pengaruh Sosial Media terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja**

No	Penulis, Tahun, Judul	Tempat	Metode	Kesimpulan
1.	Fransiska Sabatini Setiawati, Trias Mahmudiono, Nadia Ramadhani, Khairina Fadiah Hidayati, (2019), "Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019"	Surabaya, Indonesia	Cross sectional	Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga yang rendah dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi pada remaja, dapat memberikan dampak negatif. Salah satunya yaitu menurunkan aktivitas fisik, sehingga menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan metabolisme dalam tubuh dan dapat berisiko pada peningkatan berat badan dan memicu terjadinya obesitas.
2.	David S.Lee, To Jiang, Jennifer Crocker, Balwin M. Way, (2022), "Social Media Use and Its Link to Physical Health Indicators"	New York	-	Terdapat hubungan mengenai penggunaan media sosial dengan indikator kesehatan fisik. Ditunjukkan dengan adanya korelasi dengan tingkat CRP yang lebih tinggi (biomarker peradangan kronis) yang dikaitkan dengan penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular dan kanker. Penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan gejala somatis yang lebih sering seperti sakit kepala, nyeri dada, atau punggung.
3.	Datis Khajeheian, Amir Mohammad Colabi, Nordiana Binti Ahmad Kharman Shah, Che Wan Jasman Bt Wan Mohamed Radzi, Hashem Salarzadeh Jenatabadi, (2018), "Effect of Social Media on Child Obesity: Application of Structural Equation Modeling with the Taguchi Method"	Tehran, Iran	Cross sectional	Terdapat hubungan antara obesitas pada anak dengan penggunaan sosial media yang berlebihan. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil output penelitian yaitu pada anak Sekolah Dasar yang memiliki pola yang menunjukkan anak dengan status sosial ekonomi sedang serta anak tersebut memiliki pola makan yang tidak sehat dan menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, tidak memiliki banyak aktivitas serta 9 jam per hari memiliki BMI yang tinggi, pola tersebut hampir sama seperti anak-anak pada tingkat sekolah menengah yaitu memiliki status ekonomi yang tinggi, menggunakan sosial media lebih dari 2 jam dan tidak melakukan aktivitas fisik yang banyak.

4.	Funsu Andiarna, Linda Prasetyaning Widayanti, Irul Hidayati, Eva Agustina, (2020), "Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kehadian Insomnia Pada Mahasiswa"	Surabaya, Indonesia	<i>Cross sectional</i>	Tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial media terhadap insomnia. Akan tetapi, penggunaan media sosial tanpa adanya aturan penggunaan membuat seseorang menjadi kecanduan dan pola tidur menjadi tidak baik sehingga menimbulkan insomnia yang membuat kualitas tidur menjadi tidak baik.
5.	Julius Ohrnberger, Eleonora Fichera, Matt Sutton, (2017), "The relationship between physical and mental health: A mediation analysis"	United Kingdom	<i>Mediation analysis</i>	Terdapat hubungan antara kesehatan fisik dan mental dan berdampak pada gaya hidup (merokok, minum alkohol, menggunakan narkotika, dll) dan interaksi sosial pada suatu individu. Jika pada masa lalu memiliki kesehatan mental yang baik maka akan memiliki kesehatan fisik yang baik pada waktu yang mendatang.
6.	Nila Zaimatus Septiana, (2021), "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19."	Kediri, Indonesia	<i>Explanatory research</i> , uji regresi linier sederhana dan uji manova	Terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi covid-19. Dampak positifnya adalah remaja dapat bersosialisasi, berbagi ide, berinteraksi sosial, tujuan akademik, pekerjaan dan memperoleh dukungan sosial terutama dalam menjalani masa pandemi covid-19. Terlepas dari dampak positifnya, jika kontrol diri terhadap media sosial kurang baik maka akan banyak kerugian yang diperoleh dari penggunaannya.
7.	Per Eisele, (2019), "The Relationship between Mental Health and Physical Health in Nonclinical Samples"	United Kingdom	<i>Questioner on non-clinical sample</i>	Terdapat hubungan kecil yang signifikan antara kesehatan fisik secara keseluruhan dan kesehatan mental. Peserta dengan kesehatan mental yang rendah melaporkan kesehatan fisik yang rendah, dan juga sebaliknya.

8.	Briidget Dibb (2019) "Social media use and perceptions of physical health"	United Kingdom	Cross sectional	Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan persepsi kesehatan, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil penelitian yaitu pada penggunaan media sosial seperti <i>facebook</i> menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas yang positif saat menggunakan sosial media dapat terasosiasi secara positif dan negatif. Pada hasil positif pengguna media sosial merasa penuh harapan dan termotivasi tetapi pada saat bersamaan sebagian pengguna merasa bahwa kesehatan fisik akan menjadi lebih buruk.
----	---	----------------	-----------------	--

Dari beberapa jurnal yang disajikan diatas menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara media sosial dengan kesehatan mental dan fisik pada remaja yang dipengaruhi oleh beberapa waktu seperti tidak mengatur waktu dalam menggunakan media sosial dan kurangnya aktivitas fisik. Sehingga membuat remaja terkena dampak dari penggunaan media sosial itu sendiri seperti meningkatnya stress, pola hidup yang tidak baik, obesitas, dan insomnia.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Media sosial sudah menjadi media yang paling mendominasi dalam menyebarkan berita terkini mengenai kehidupan di masyarakat. Media sosial terhubung secara luas ke platform web dan seluler yang memungkinkan setiap individu yang menggunakaninya dapat terhubung dengan orang lain dalam jaringan virtual, seperti Facebook, Twitter, Instagram atau aplikasi jejaring lainnya. Sekarang ini, media sosial sudah dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja. Sebuah studi pada tahun 2015 terhadap lebih dari 2,000 remaja berusia 13 hingga 17 tahun menunjukkan bahwa 92% remaja berada di jejaring sosial (online) setiap harinya, dengan hampir 25% melaporkan penggunaan media sosial secara konstan. Perbedaan yang paling menonjol antara penggunaan media sosial orang dewasa dan remaja adalah bahwa tujuan umum penggunaan media sosial pada orang dewasa adalah untuk tetap terkini dan terhubung dengan teman dekat, sedangkan pada remaja lebih kepada tidak membatasi postingan mereka hanya untuk teman (Guinta and John, 2018).

Semakin berkembangnya teknologi, tidak hanya memberikan dampak yang positif pada penggunaan sosial media, namun ada risiko yang terlibat. Penggunaan sosial media yang secara terus-menerus dapat membahayakan kesehatan mental. Perasaan iri, tidak mampu dan kurang puas dengan hidup menjadi salah satu dampak yang mungkin terjadi akibat terlalu banyak dan lama dalam menggunakan sosial media secara pasif seperti melihat postingan pengguna lain. Penelitian bahkan menunjukkan bahwa hal tersebut dapat menimbulkan gejala ADHD, depresi, dan kecemasan. (Fersko, 2018).

Penelitian *Health Behavior in School-aged Children (HBSC)* oleh kantor regional WHO untuk Eropa, melaporkan bahwa perilaku kesehatan dan sosial anak sekolah dari 45 negara dengan usia 11, 13 dan 15 tahun, menunjukkan bahwa kesejahteraan mental remaja mengalami penurunan di banyak negara antara tahun 2014 dan 2018. Menurut Direktur Regional WHO untuk Eropa, meningkatkan jumlah anak laki-laki dan perempuan di seluruh wilayah eropa yang melaporkan kesehatan mental yang buruk, merasa rendah diri, gugup atau mudah

tersinggung. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti budaya, ekonomi dan penggunaan teknologi digital. Pada dasarnya, perkembangan teknologi yang semakin canggih, memperkuat kerentanan dan memperkenalkan ancaman baru seperti *cyberbullying*. Dilaporkan bahwa 1 dari 10 remaja mengalami *cyberbullying* setidaknya sekali dalam dua bulan terakhir. (WHO, 2020)

Kesaksian dari para remaja yang menyatakan bahwa sosial media dapat menyebabkan gangguan suasana hati dan kecemasan, memandang media sosial sebagai platform untuk *cyberbullying* sehingga memungkinkan untuk para remaja ini mengalami stress, kecemasan, kesepian, hingga depresi (Septiana, 2021). Hal ini biasanya dikarenakan adanya perbandingan sosial dalam membandingkan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi dan meningkatkan diri, namun tidak jarang lebih banyak manusia yang membandingkan diri ke atas. Perbandingan ke atas adalah perbandingan dengan seseorang yang dianggap lebih baik dari diri sendiri, sehingga menimbulkan rasa lebih buruk pada diri sendiri. (Dibb, 2019)

Berdasarkan penelitian twenge et al. 2018 dalam (Naslund *et al.*, 2020) di Amerika Serikat memaparkan bahwa responden yang melaporkan lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan mengakses sosial media dengan smartphone memiliki resiko tinggi terhadap depresi sampai ada kemungkinan untuk melakukan bunuh diri, dibandingkan dengan remaja yang melaporkan menghabiskan lebih banyak waktu tanpa layar smartphone dan melakukan kegiatan diluar rumah seperti interaksi sosial secara langsung, olahraga, dan aktivitas rekreasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julius Ohrnberger, yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dan fisik yang berdampak pada gaya hidup dan interaksi sosial pada suatu individu. Jika pada masa lalu memiliki kesehatan mental yang baik maka akan memiliki kesehatan fisik yang baik juga (Ohrnberger, Fichera and Sutton, 2017).

### **Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Remaja**

Permasalahan kesehatan mental pada remaja yang disebabkan oleh kecanduan media sosial secara tidak langsung juga dapat berimbas pada kesehatan fisik remaja. Penelitian Andreassen *et al.* 2016 dalam (Naslund *et al.*, 2020) mengatakan bahwa penggunaan media sosial pada kalangan anak muda yang pemakaiannya berat dan dalam jangka waktu panjang dapat berpengaruh tidak hanya peningkatan risiko berbagai gejala kesehatan mental, namun juga penurunan kesehatan fisik. Hal tersebut dapat dibuktikan dari stres yang berkepanjangan yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi tekanan darah. Kondisi stres yang dapat menyebabkan hipertensi tidak hanya dapat terjadi oleh orang dewasa saja, melainkan pada usia pertengahan. Stres yang berat dan berakibat pada hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ-orang tubuh seperti jantung dan ginjal (Ardian, Nu and Sari, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh David (2022), menyatakan bahwa terdapat hubungan mengenai penggunaan media sosial dengan indikator kesehatan fisik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya korelasi dengan tingkat CRP yang lebih tinggi (biomarker peradangan kronis) yang dikaitkan dengan penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular dan kanker. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dalam waktu yang lama juga dapat menimbulkan gejala somatik yang lebih sering seperti sakit kepala, nyeri dada, atau punggung. (Lee *et al.*, 2022)

Tidak hanya itu, Menurut Triharyo dalam Widea Irnawati, 2018 di dalam (Qonita and Septimar, 2021), penggunaan sosial media secara terus-menerus akan berdampak pada penurunan tajam penglihatan yang akan berakibat adanya kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin bertambahnya penurunan tajam penglihatan pada remaja, maka risiko komplikasi pada mata semakin besar.

Selain itu, penggunaan sosial media juga mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh atau obesitas. (Setiawati *et al.*, 2019). Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Datis Khajeheian pada tahun 2018, mengenai efek sosial media pada anak yang menyebabkan obesitas. Terdapat hubungan antara obesitas pada anak dengan penggunaan sosial media yang berlebihan. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya hasil penelitian yaitu pada anak yang memiliki frekuensi bermain sosial media tinggi memiliki pola makan yang tidak sehat dan juga tidak melakukan aktivitas berat per hari memiliki BMI yang tinggi. (Khajeheian *et al.*, 2018).

Selanjutnya, Penggunaan smartphone untuk bermain sosial media dengan jangka waktu yang lama juga dapat mengakibatkan kecanduan sehingga seseorang cenderung untuk menunda waktu tidur. Kebiasaan dalam menunda waktu tidur secara terus menerus dapat merubah pola tidur sehingga mengakibatkan insomnia (Andiarna *et al.*, 2020). kualitas tidur yang buruk pada malam hari akan menyebabkan rasa kantuk yang lebih banyak di siang hari, yang kemudian mempengaruhi fungsi kognitif. (Rahman, 2019)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *systematic review* yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara penggunaan sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja. Penggunaan sosial media yang tidak terkendali atau berlebihan pada remaja dapat mengganggu kesehatan mental, hal tersebut dibuktikan bahwa remaja yang mengalami kecanduan dalam bermain sosial media sering mengalami depresi, stres, kecemasan hingga merasa kesepian. Apabila gangguan mental seperti stres dan depresi yang dialami oleh remaja terjadi secara berkepanjangan, hal tersebut juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik terutama pada tekanan darah yang berakibat pada hipertensi. Selain menyebabkan hipertensi, pengaruh penggunaan sosial media terhadap kesehatan fisik yaitu remaja yang kecanduan sosial media seringkali membatasi aktivitas fisiknya yang berakibat banyak remaja mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. Masalah kesehatan fisik lainnya yaitu adanya gangguan kesehatan mata dan terganggunya jam tidur seperti masalah insomnia yang sering terjadi di kalangan remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih Kami ucapkan kepada Allah SWT dan Dosen Pembimbing Mata Kuliah Penulisan Ilmiah UPN Veteran Jakarta atas bimbingan dan saran-sarannya sehingga artikel ini dapat tersusun dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F. *et al.* (2020) ‘Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa’, 17(2), pp. 37–42. doi: <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>.
- Aprilia, R., Sriati, A. and Hendrawati, S. (2020) ‘Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja’, 3(1), pp. 41–53. Available at: <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928/13424>.
- Ardian, I., Nu, N. and Sari, T. U. (2018) ‘Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The significant of stress level with blood pressure in hypertension’, 1(1), pp. 152–156. doi: <http://dx.doi.org/10.26532/v1i1.2907.g2114>.
- Cahyono, A. S. (2016) ‘Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia’, Publiciana, 9(1), pp. 140–157.
- Dibb, B. (2019) ‘Social media use and perceptions of physical health’, *Heliyon*, 5(1), p. e00989. doi: [10.1016/j.heliyon.2018.e00989](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00989).

- Fersko, H. (2018) *Is social media bad for teens' mental health? There are risks, but they can be avoided.* Available at: <https://www.unicef.org/stories/social-media-bad-teens-mental-health>.
- Guinta, M. R. and John, R. M. (2018) 'Social Media and Adolescent Health', 44(4), p. 2018. Available at: <https://www.proquest.com/openview/4627c2c8d162d9506ab38e13fa8de0b3/1?pq-origsite=gscholar&cbl=47659>.
- Haniza, N. (2019) 'Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia', in Sukmono, F. G., Junaedi, F., and Rasyid, E. (eds) *Komunikasi dan Multikulturalisme Di Era Disrupsi: Tantangan dan Peluang*. Yogyakarta, pp. 21–32. Available at: <http://eprints.ums.ac.id/85726/1/1. Komunikasi dan Multikulturalisme di era disrupsi tantangan dan peluang.pdf#page=32>.
- WHO (2020) *WHO report on health behaviours of 11–15-year-olds in Europe reveals more adolescents are reporting mental health concerns*. Copenhagen, Denmark. Available at: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2020/who-report-on-health-behaviours-of-1115-year-olds-in-europe-reveals-more-adolescents-are-reporting-mental-health-concerns>.
- Keles, B., McCrae, N. and Greathouse, A. (2020) 'A systematic review : the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents', *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), pp. 79–93. doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- Khajeheian, D. et al. (2018) 'Effect of Social Media on Child Obesity : Application of Structural Equation Modeling with the Taguchi Method', *IJERPH*, 15(7), pp. 1–22. doi: 10.3390/ijerph15071343.
- Lee, D. S. et al. (2022) 'Social Media Use and Its Link to Physical Health Indicators', 25(2), pp. 87–93. doi: 10.1089/cyber.2021.0188.
- Naslund, J. A. et al. (2020) 'Social Media and Mental Health : Benefits , Risks , and Opportunities for Research and Practice', *Technology in Behavioral Science*, pp. 245–257. doi: <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>.
- Ohrnberger, J., Fichera, E. and Sutton, M. (2017) 'Social Science & Medicine The relationship between physical and mental health : A mediation analysis', *Social Science & Medicine*, 195, pp. 42–49. doi: 10.1016/j.socscimed.2017.11.008.
- Qonita and Septimah, Z. M. (2021) 'Nusantara Hasana Journal', *Nusantara Hasana*, 1(4), pp. 96–101. Available at: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/113/70>.
- Rahman, M. (2019) 'Impact of social networking sites on sleeping habits : A case of university students in Bangladesh', pp. 63–80. doi: 10.30547/worldofmedia.2.2019.4.
- Septiana, N. Z. (2021) 'Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi COVID-19', *JURNAL NUSANTARA OF RESEARCH*, 8(1), pp. 1–13. doi: <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>.
- Setiawati, F. S. et al. (2019) 'Intensitas Penggunaan Media Sosial , Kebiasaan Olahraga , dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019 Intensity of Social Media Usage , Exercise Habits , and Obesity among Adolescent in Senior High School 6 Surabaya 2019', 3(3), pp. 142–148. doi: 10.2473/amnt.v3i3.2019.