

**Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Gejala Depresi pada Remaja*****Duration of Social Media Use and Levels of Depressive Symptoms Among Adolescents***

**Ardiansyah^{1*}, Fohan Muzakir², Ainol Mardhiah³, Linda Handayani⁴,
Husaini⁵, Rina Hanum⁶**

^{1,2,4,6}Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

³Universitas Malikussaleh

⁵Universitas Islam Negeri Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe

Email: dianardiansyaho56@gmail.com^{1*}, fohanm@gmail.com², ainol.mardhiah@unimal.ac.id³,
lindahandayani091977@gmail.com⁴, husainizulkifli@uinsuna.ac.id⁵, rinaanum7@gmail.com⁶

Article Info**Article history :**

Received : 28-08-2026

Revised : 30-08-2026

Accepted : 01-09-2026

Published : 03-09-2026

Abstract

This study aims to explore in depth adolescents' experiences regarding the duration of social media use and to understand how such digital interactions contribute to the emergence of depressive symptoms. A qualitative approach with a phenomenological design was employed. The findings indicate that high levels of social media usage among adolescents are not merely a matter of time management, but rather a form of escape from emotional conflict that actually exacerbates depressive symptoms. Adolescents require valid, safe spaces in the real world as well as psychological support to foster healthier relationships with the digital world.

Keywords: *Social Media, Depressive Symptoms, Adolescents*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman remaja terkait durasi penggunaan media sosial dan memahami bagaimana interaksi digital tersebut berkontribusi terhadap kemunculan gejala depresi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan bentuk pelarian dari konflik emosional yang justru memperburuk gejala depresi. Remaja membutuhkan ruang aman yang valid di dunia nyata serta pendampingan psikologis untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan dunia digital.

Kata Kunci : *Media Sosial, Gejala Depresi, Remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan pencarian identitas, ketidakstabilan emosi, dan kerentanan yang tinggi terhadap masalah kesehatan mental. Di era digital saat ini, dinamika perkembangan psikologis tersebut mengalami pergeseran instrumen seiring dengan penetrasi internet yang masif, di mana media sosial telah bertransformasi menjadi ruang utama bagi remaja untuk berinteraksi, mencari pengakuan, dan membangun validasi sosial. Namun, ketergantungan yang tinggi ini memicu fenomena peningkatan durasi penggunaan media sosial secara signifikan setiap harinya. Banyak remaja menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar ponsel tanpa kontrol diri yang matang. Pola konsumsi digital yang kompulsif ini mulai mengaburkan batasan antara ruang virtual yang idealis dan realitas kehidupan nyata, yang pada akhirnya memicu berbagai konsekuensi psikologis yang serius bagi kesejahteraan mental mereka.



Durasi penggunaan media sosial yang berlebihan secara empiris sering kali berbanding lurus dengan peningkatan risiko gangguan afektif, salah satunya adalah kemunculan gejala depresi pada remaja. Ketika sebagian besar waktu dalam sehari dihabiskan untuk berselancar di dunia maya, remaja secara tidak sadar terpapar oleh distorsi realitas, seperti perbandingan sosial yang tidak sehat (*upward social comparison*). Mereka cenderung membandingkan kehidupan nyata mereka yang tidak sempurna dengan representasi kehidupan orang lain di media sosial yang tampak tanpa celah.

Kondisi ini diperparah oleh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) atau ketakutan akan tertinggal informasi dan tren, yang memaksa mereka untuk terus memperbarui halaman media sosial mereka bahkan hingga larut malam. Akibatnya, terjadi gangguan ritme sirkadian dan penurunan kualitas tidur, yang secara biologis dan psikologis menjadi pemicu utama munculnya rasa lelah kronis, kecemasan, penurunan harga diri (*low self-esteem*), hingga perasaan tidak berharga yang menjadi indikator awal gejala depresi.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah mencoba memetakan dampak teknologi terhadap psikologis remaja, dinamika perubahan algoritma media sosial yang semakin adiktif serta pergeseran jenis konten visual saat ini menuntut pemahaman yang lebih kontekstual dan mendalam. Banyak remaja yang menggunakan media sosial dengan durasi tinggi sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) untuk melarikan diri dari stresor di dunia nyata, tanpa menyadari bahwa aktivitas tersebut justru menjadi lingkaran setan yang memperburuk kondisi emosional mereka.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana durasi penggunaan media sosial berkontribusi terhadap tingkat gejala depresi pada remaja. Melalui pengkajian ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang komprehensif mengenai batasan ruang digital yang sehat, sehingga dapat dirumuskan strategi intervensi yang tepat bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam menyelamatkan generasi muda dari bayang-bayang depresi di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena peneliti ingin memahami fenomena sosial dan psikologis secara mendalam, holistik, dan kontekstual dari sudut pandang internal partisipan. Sementara itu, desain fenomenologi digunakan secara khusus untuk mengeksplorasi, mengurai, dan menemukan esensi dari pengalaman hidup (*lived experience*) remaja mengenai bagaimana durasi penggunaan media sosial yang tinggi dengan kemunculan gejala-gejala depresi yang mereka rasakan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Escape Mechanism vs Adiksi Algoritma

Tingginya durasi penggunaan media sosial pada remaja bukanlah sebuah fenomena tunggal yang berdiri sendiri, melainkan sebuah bentuk pergulatan psikologis yang didorong oleh dua kekuatan utama: mekanisme pelarian diri (*escape mechanism*) dan adiksi algoritma platform digital. Dari sudut pandang internal partisipan, media sosial sering kali difungsikan sebagai ruang pelarian emosional yang sengaja dipilih untuk menghindari ketidaknyamanan di dunia nyata. Ketika remaja menghadapi tekanan akademis yang tinggi, konflik interpersonal dengan orang tua, atau rasa sepi yang mendalam di lingkungan sosialnya, mereka menggunakan media



sosial sebagai coping maladaptif. Di ruang virtual tersebut, mereka dapat dengan mudah mengalihkan perhatian dari kecemasan nyata dan mencari kenyamanan instan. Aktivitas digital ini menjadi benteng pertahanan ego sementara, di mana remaja merasa memiliki kendali penuh atas apa yang ingin mereka lihat dan jalani, berbeda dengan realitas kehidupan nyata mereka yang dirasa menekan dan tidak menyenangkan.

Namun, kenyamanan emosional yang awalnya dicari secara sadar tersebut dengan cepat berubah menjadi jebakan perilaku akibat adanya adiksi algoritma yang dirancang secara sistematis oleh platform media sosial modern. Fitur-fitur seperti infinite scroll dan rekomendasi konten video pendek (seperti TikTok FYP atau Instagram Reels) bekerja dengan mengeksploitasi sistem penghargaan di otak manusia (*reward system*). Setiap kali remaja menguasai layar, algoritma berbasis kecerdasan buatan menyajikan konten hiper-personal yang secara instan memicu pelepasan hormon dopamin zat kimia otak yang bertanggung jawab atas rasa senang dan kepuasan. Stimulasi dopaminergik yang datang secara acak dan terus-menerus ini menciptakan efek candu yang serupa dengan mekanisme judi. Akibatnya, niat awal remaja yang hanya ingin menggunakan media sosial selama beberapa menit sebagai pelarian dari stresor nyata, berubah menjadi penggunaan kompulsif hingga berjam-jam karena hilangnya kemampuan regulasi diri dan kontrol waktu (*time distortion*).

Persentuhan antara escape mechanism dan adiksi algoritma ini pada akhirnya menciptakan sebuah lingkaran setan (*vicious cycle*) yang mempercepat munculnya gejala depresi pada remaja. Pada satu sisi, remaja masuk ke dunia digital untuk melarikan diri dari perasaan negatif, namun di sisi lain, desain arsitektur media sosial yang adiktif menahan atensi mereka jauh lebih lama dari yang seharusnya. Durasi layar yang ekstrem ini secara perlahan menguras energi mental, mengganggu siklus tidur akibat penggunaan gawai hingga larut malam, serta memperluas paparan terhadap perbandingan sosial yang tidak sehat. Ketika mereka akhirnya meletakkan gawai, realitas nyata yang mereka hindari tidak kunjung selesai dan justru bertambah buruk akibat tugas-tugas yang terbengkalai, yang kemudian memicu rasa bersalah dan keputusan yang lebih dalam. Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa durasi tinggi penggunaan media sosial pada remaja merupakan produk dari kerentanan psikologis individu yang dieksploitasi oleh kecanggihan teknologi, yang secara akumulatif mengikis kesehatan mental mereka.

Dampak dari durasi penggunaan media sosial yang berkepanjangan tidak hanya berhenti pada hilangnya kontrol waktu, tetapi juga merambah pada kerusakan struktur kognitif dan cara remaja memandang diri mereka sendiri. Ketika remaja menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di media sosial, mereka secara intensif terpapar oleh konten yang telah dikurasi secara estetis mulai dari standar fisik yang dianggap sempurna, gaya hidup mewah, hingga pencapaian hidup sebaya yang tampak tanpa cela. Berdasarkan *Social Comparison Theory*, remaja memiliki dorongan alamiah untuk mengevaluasi diri dengan membandingkannya dengan orang lain. Namun, di ruang digital, perbandingan yang terjadi bersifat ke atas (*upward social comparison*) yang tidak sehat. Remaja membandingkan realitas kehidupan nyata mereka yang penuh tantangan, jerawat, dan konflik, dengan "halaman depan" kehidupan orang lain yang tampak sangat ideal. Paparan yang berulang ini memicu distorsi kognitif yang parah, di mana remaja mulai menginternalisasi pandangan bahwa diri mereka tidak mampu, tidak menarik, dan gagal.



Akumulasi dari distorsi kognitif ini secara perlahan mengikis harga diri (*self-esteem*) mereka hingga ke titik terendah.

Kerapuhan psikologis ini diperparah oleh pergeseran sumber validasi diri dari dunia nyata ke dunia virtual. Remaja dalam penelitian kualitatif ini sering kali mengaitkan keberhargaan diri mereka dengan metrik digital, seperti jumlah pengikut (*followers*), tanda suka (*likes*), atau komentar positif pada unggahan mereka. Ketika metrik digital ini tidak memenuhi ekspektasi, atau ketika mereka melihat orang lain mendapatkan pengakuan yang lebih besar, muncul perasaan ditolak dan tidak dihargai oleh lingkungan sosialnya. Proses ini menumbuhkan ketidakpuasan mendalam terhadap citra tubuh sendiri (*body dissatisfaction*) dan memicu munculnya skema kognitif negatif yang khas pada penderita depresi, yaitu memandang diri sendiri, lingkungan, dan masa depan secara pesimistis (*cognitive triad*). Media sosial yang awalnya digunakan untuk mencari pengakuan, justru berubah menjadi panggung yang secara konstan menegaskan kekurangan mereka, menciptakan rasa hampa, serta perasaan tidak berharga yang menjadi fondasi utama dari gejala depresi klinis pada remaja.

2. Perbandingan Sosial dan Distorsi Kognitif

Berdasarkan Social Comparison Theory, remaja memiliki dorongan psikologis yang kuat untuk mengevaluasi kemampuan dan opini mereka dengan cara membandingkannya dengan orang lain. Di dalam ekosistem media sosial, proses ini mengalami bias yang ekstrem karena konten yang mereka konsumsi setiap hari telah dikurasi secara estetis, menampilkan standar fisik yang dianggap sempurna, gaya hidup mewah, serta pencapaian hidup yang tampak tanpa cela. Remaja terjebak dalam perbandingan sosial ke arah atas (*upward social comparison*) yang tidak sehat. Mereka membandingkan realitas kehidupan nyata mereka yang penuh tantangan, kekurangan, dan konflik, dengan gambaran idealis dan artifisial dari kehidupan orang lain di layar ponsel. Paparan yang intensif dan berulang ini membuat remaja gagal menyadari bahwa apa yang mereka lihat di media sosial hanyalah sebuah presentasi diri yang selektif, bukan realitas yang utuh.

Ketidakmampuan memisahkan fantasi digital dengan realitas nyata ini pada akhirnya memicu distorsi kognitif yang parah pada diri remaja. Distorsi kognitif bermanifestasi dalam bentuk kesalahan berpikir yang sistematis, di mana remaja mulai menginternalisasi pandangan bahwa diri mereka tidak berharga, tidak menarik, dan gagal dibandingkan teman sebaya mereka. Mereka mulai mengembangkan pola pikir yang mengecilkan pencapaian diri sendiri (*disqualifying the positive*) dan membesarkan kekurangan diri secara berlebihan (*magnification*). Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial cenderung menilai keberhargaan diri (*self-esteem*) mereka secara kuantitatif melalui metrik digital, seperti jumlah pengikut (*followers*) atau tanda suka (*likes*). Ketika ekspektasi validasi digital ini tidak terpenuhi, distorsi kognitif tersebut semakin mengkristal menjadi perasaan ditolak secara sosial. Kondisi ini memicu munculnya skema kognitif negatif yang khas pada penderita depresi, yaitu memandang diri sendiri secara pesimistis, menganggap lingkungan sekitar tidak mendukung, dan melihat masa depan tanpa harapan (*cognitive triad*).

Dampak dari distorsi kognitif yang dipicu oleh perbandingan sosial ini secara akumulatif merusak kesejahteraan mental remaja dan bermanifestasi sebagai gejala depresi klinis. Remaja



yang terus-menerus merasa "kurang" dibandingkan orang lain di media sosial akan mengalami penurunan harga diri yang drastis, ketidakpuasan mendalam terhadap citra tubuh sendiri (*body dissatisfaction*), serta rasa cemas yang kronis. Ruang digital yang awalnya mereka gunakan untuk mencari koneksi, justru berubah menjadi panggung psikologis yang secara konstan menegaskan ketidakberdayaan mereka. Perasaan hampa dan keputusasaan ini membuat remaja mulai menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata karena merasa tidak sebanding dengan standar sosial yang mereka bangun dari media sosial. Dengan demikian, pembahasan kualitatif ini membuktikan bahwa gejala depresi pada remaja bukan sekadar akibat dari lamanya waktu menatap layar, melainkan karena dalamnya luka psikologis yang lahir dari proses perbandingan sosial yang terdistorsi di dalam pikiran mereka.

3. Fear of Missing Out (FoMO) dan Perundungan Siber

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja bukan sekadar keinginan untuk tetap memperbarui informasi, melainkan sebuah kecemasan neurotik akan eksklusi sosial atau ketakutan mendalam bahwa mereka akan dikucilkan dari dinamika kelompok sebayanya. Ketika remaja tidak terhubung dengan media sosial, mereka dihantui oleh persepsi bahwa teman-teman mereka sedang menikmati pengalaman berharga atau membangun ikatan sosial tanpa kehadiran mereka.

Ketakutan akan kehilangan relevansi sosial ini memaksa remaja untuk mempertahankan konektivitas digital mereka sepanjang waktu, termasuk mengorbankan waktu belajar dan istirahat malam. Kondisi ini menciptakan status kecemasan yang konstan (*state anxiety*), di mana fungsi kognitif remaja tetap terikat pada dunia maya meskipun mereka sedang beraktivitas di dunia nyata. FoMO bertindak sebagai bahan bakar psikologis yang secara kompulsif mengunci remaja di depan layar, yang lambat laun menguras energi emosional mereka dan meletakkan dasar bagi kerapuhan mental yang mengarah pada gejala depresi. Tekanan psikologis akibat konektivitas tanpa batas ini mencapai titik paling destruktif ketika ruang interaksi virtual tersebut berubah menjadi lingkungan yang toksik melalui pengalaman perundungan siber (*cyberbullying*) terselubung.

Dalam konteks kualitatif, luka psikologis yang dialami remaja sering kali tidak berbentuk makian verbal yang agresif dan terang-terangan, melainkan tindakan pasif-agresif digital yang sengaja dirancang untuk mengasingkan korban. Fenomena ini mencakup tindakan pengabaian digital secara sengaja (*ghosting*), tidak diikutsertakan dalam grup obrolan kelas, atau sengaja tidak diberi tagar (*untagged*) dalam foto bersama yang diunggah oleh lingkaran pergaulannya.

Bagi remaja yang sedang berada dalam fase krusial pencarian identitas diri dan memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sebaya, penolakan digital semacam ini dirasakan sama menyakitkannya dengan penolakan fisik secara langsung. Akibat durasi penggunaan media sosial yang tinggi, remaja kehilangan jarak psikologis untuk memulihkan diri dari intimidasi tersebut; ruang kamar mereka yang seharusnya menjadi tempat berlindung yang aman, tetap terinvasi oleh teror emosional yang menyusup melalui notifikasi layar ponsel.

Persentuhan antara kecemasan akibat FoMO dan dampak traumatis dari perundungan siber ini secara akumulatif merusak mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*) remaja, sehingga mempercepat munculnya gejala depresi klinis. Remaja yang terjebak dalam pusaran ini akan



mengalami kelelahan mental yang kronis karena secara konstan merasa cemas sekaligus terancam di dalam ruang digital yang mereka masuki setiap hari. Pengalaman pengucilan dan intimidasi digital yang berulang secara perlahan menghancurkan rasa aman mereka, menumbuhkan kecurigaan yang tinggi terhadap lingkungan sekitar, dan menurunkan harga diri mereka secara drastis.

Ketika ruang virtual yang awalnya diharapkan mampu memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*) justru memberikan penolakan, remaja cenderung mengembangkan perasaan putus asa, hampa, dan tidak berdaya. Mereka mulai menarik diri dari interaksi sosial nyata karena disorientasi emosional ini, yang merupakan manifestasi inti dari gejala depresi. Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa durasi tinggi penggunaan media sosial menjadi saluran berbahaya yang mengekspos remaja pada kekerasan psikologis virtual, yang secara langsung merobek kesejahteraan mental mereka.

4. Manifestasi Somatis dan Biologis yang Memperburuk Depresi

Dampak dari durasi penggunaan media sosial yang ekstrem tidak hanya merusak tatanan psikologis dan kognitif remaja, melainkan juga bermanifestasi secara fisik melalui gangguan somatis dan biologis yang memperparah gejala depresi. Salah satu jalur somatis utama yang ditemukan pada partisipan adalah kerusakan akut pada siklus tidur (*sleep deprivation*). Ketika remaja menggunakan media sosial hingga larut malam atau dini hari, mereka mengalami paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar gawai yang secara biologis menekan sekresi hormon melatonin, yaitu hormon yang bertanggung jawab mengatur ritme sirkadian tubuh. Akibatnya, remaja mengalami kesulitan untuk memulai tidur (*insomnia*), penurunan kualitas tidur, serta waktu tidur yang terfragmentasi.

Secara neurosains, kurang tidur kronis ini mengganggu fungsi prefrontal cortex yang berperan penting dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan kontrol diri, sekaligus meningkatkan reaktivitas amygdala yang memicu kecemasan dan respons stres berlebihan. Siklus gangguan tidur yang berkepanjangan ini melahirkan manifestasi klinis berupa kelelahan mental dan fisik yang kronis (*chronic fatigue*) pada kehidupan sehari-hari remaja. Dalam perspektif kualitatif, partisipan sering kali mengeluhkan hilangnya energi fisik secara drastis saat terbangun di pagi hari, yang kemudian bermanifestasi pada penurunan konsentrasi belajar, sakit kepala ketegangan (*tension headache*), gangguan pencernaan, hingga apati emosional.

Kelelahan fisik ini membuat remaja tidak lagi memiliki energi atau motivasi yang cukup untuk terlibat dalam aktivitas yang dulunya mereka sukai (*anhedonia*), baik di bidang akademik, hobi, maupun interaksi sosial nyata. Penurunan fungsi hidup sehari-hari akibat kelelahan fisik ini menumpuk stresor baru di dunia nyata, yang pada akhirnya memicu perasaan bersalah, rasa tidak berdaya, dan keputusasaan mendalam yang merupakan indikator inti dari tingkat gejala depresi yang lebih berat. Kondisi somatis yang memburuk ini pada akhirnya mengunci remaja dalam lingkaran setan psikologis dan biologis yang sulit diputus secara mandiri.

Remaja yang mengalami kelelahan mental dan penurunan energi di dunia nyata cenderung menarik diri dari lingkungan fisik mereka dan kembali melarikan diri ke media sosial sebagai satu-satunya aktivitas yang membutuhkan energi fisik minimal namun menawarkan stimulasi emosional instan. Namun, kembali masuknya remaja ke dalam ruang digital tersebut justru



memperpanjang durasi layar dan memperburuk gangguan tidur mereka, yang pada gilirannya makin menurunkan kesehatan fisik mereka. Dengan demikian, durasi tinggi penggunaan media sosial memiliki kaitan somatis-biologis yang nyata dengan depresi; ia bukan sekadar masalah suasana hati (*mood*), melainkan sebuah sindrom psikosomatis di mana kerusakan biologis akibat teknologi secara konstan memperparah pembusukan kesehatan mental remaja dari dalam.

5. Depresi Digital

Depresi digital bukan sekadar gangguan suasana hati biasa yang kebetulan terjadi di era modern, melainkan sebuah bentuk penderitaan psikologis yang struktur, pemicu, dan kelestariannya dikondisikan secara penuh oleh arsitektur ekosistem digital. Fenomena ini lahir ketika kerentanan perkembangan psikologis remaja seperti kebutuhan mendalam akan penerimaan sebaya dan pencarian identitas bertemu dengan kecanggihan algoritma media sosial yang eksploitatif.

Dalam ruang digital ini, batasan realitas partisipan telah bergeser; kebahagiaan mereka didefinisikan oleh angka-angka artifisial seperti jumlah likes dan followers, sementara harga diri mereka terus-menerus digerus oleh perbandingan sosial ke atas yang tidak realistis. Akibatnya, remaja mengalami keterasingan eksistensial, di mana mereka merasa sangat terhubung secara virtual melalui durasi layar yang tinggi, namun di saat yang sama merasakan kesepian, kehampaan, dan isolasi yang mendalam di dunia nyata. Karakteristik unik dari depresi digital ini terletak pada sifatnya yang tidak memiliki jeda atau ruang aman untuk pemulihan emosional.

Pada depresi konvensional, rumah atau kamar tidur sering kali menjadi tempat berlindung dari stresor lingkungan sosial. Namun, dalam depresi digital, ponsel pintar bertindak sebagai saluran yang membawa sumber stres, intimidasi siber, kecemasan FoMO, dan tuntutan standar sosial virtual langsung ke dalam ruang paling privat remaja selama dua puluh empat jam penuh. Konektivitas tanpa batas ini menghancurkan jarak psikologis yang dibutuhkan remaja untuk memproses emosi negatif mereka. Kondisi ini diperparah oleh mekanisme koping mereka yang keliru; remaja yang mulai merasakan gejala depresi digital justru akan meningkatkan durasi penggunaan media sosial mereka sebagai mekanisme pelarian (*escape mechanism*). Mereka mencari distraksi dan kenyamanan instan dari konten digital, tanpa menyadari bahwa tindakan tersebut justru mengekspos mereka pada distorsi kognitif dan gangguan tidur yang lebih parah, sehingga mengunci mereka dalam lingkaran setan digital yang destruktif. Pada akhirnya, konseptualisasi depresi digital ini membuktikan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi tidak bisa lagi dilihat hanya sebagai masalah manajemen waktu yang buruk atau kenakalan remaja biasa.

Fenomena ini merupakan sebuah krisis kesehatan mental sistemik di mana teknologi telah berhasil mengintervensi dan mendistorsi cara remaja berpikir, merasa, dan berinteraksi secara biologis maupun psikologis. Gejala depresi yang muncul mulai dari apati, hilangnya minat pada dunia nyata, hingga perasaan tidak berharga yang kronis merupakan respon somatis dan psikis terhadap beban emosional yang berlebihan dari dunia maya. Menghadapi realitas depresi digital ini, pendekatan intervensi klasik tidak lagi memadai. Diperlukan sebuah rekonstruksi hubungan antara remaja dan teknologi melalui literasi digital emosional, penguatan koneksi sosial yang



otentik di dunia nyata, serta keterlibatan aktif orang tua dan sekolah dalam membangun batasan digital yang sehat demi menyelamatkan masa depan psikologis generasi muda.

KESIMPULAN

Durasi penggunaan media sosial yang tinggi yang melebihi empat jam per hari memiliki hubungan kausalitas yang sirkular dan destruktif terhadap peningkatan tingkat gejala depresi pada remaja. Fenomena ini tidak lagi dapat dipandang secara menyederhanakan sebagai masalah manajemen waktu yang buruk atau kenakalan remaja biasa, melainkan telah bertransformasi menjadi sebuah krisis kesehatan mental baru yang dikonseptualisasikan sebagai depresi digital. Manifestasi depresi digital ini berakar dari kontradiksi psikologis, di mana remaja awalnya menggunakan media sosial sebagai mekanisme koping atau pelarian emosional dari stresor di dunia nyata. Namun, niat sadar tersebut dengan cepat dieksploitasi oleh arsitektur algoritma platform modern yang adiktif, seperti fitur gulir tanpa batas (*infinite scroll*) dan video pendek yang memicu stimulasi dopaminergik instan. Akibatnya, remaja kehilangan kemampuan regulasi diri, mengalami distorsi waktu yang ekstrem, dan terjebak di dalam ruang virtual yang secara perlahan mengikis kesejahteraan mental mereka.

Dampak buruk dari durasi layar yang berlebihan ini masuk ke dalam ranah kognitif remaja melalui proses perbandingan sosial ke atas yang tidak sehat. Remaja secara konstan membandingkan realitas kehidupan mereka yang penuh kekurangan dengan representasi kehidupan orang lain yang tampak sempurna dan telah dikurasi secara estetis di media sosial. Paparan yang intensif ini memicu distorsi kognitif yang parah, meruntuhkan harga diri, dan memunculkan perasaan tidak berharga yang menjadi fondasi utama gangguan afektif. Kondisi ini diperparah oleh tekanan sosial virtual yang tiada henti, di mana remaja dihantui oleh kecemasan neurotik akan eksklusi sosial atau Fear of Missing Out (FoMO), sekaligus rentan menjadi korban perundungan siber terselubung seperti pengabaian digital (*ghosting*) dan pengucilan dari kelompok sebaya. Karena konektivitas digital yang tanpa batas, remaja kehilangan jarak psikologis untuk memulihkan diri, sehingga ruang kamar tidur mereka yang seharusnya menjadi tempat berlindung yang aman tetap terinvasi oleh tekanan emosional dari luar.

Secara biologis dan somatis, penggunaan media sosial yang melintasi waktu istirahat malam menekan produksi hormon melatonin dan memicu gangguan tidur kronis. Kurang tidur yang berkepanjangan ini merusak fungsi otak dalam mengatur emosi, yang esok harinya bermanifestasi sebagai kelelahan fisik akut, sakit kepala, ketidakmampuan berkonsentrasi, hingga hilangnya minat pada aktivitas nyata (*anhedonia*). Penurunan fungsi hidup sehari-hari ini memicu penarikan diri remaja dari lingkungan fisik dan mendorong mereka untuk kembali melarikan diri ke media sosial sebagai satu-satunya aktivitas dengan energi fisik minimal, yang pada gilirannya makin memperparah gangguan tidur mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Afrilia, N., Prasetyo, B., & Utami, S. (2024). *Pengaruh Durasi Layar dan Intensitas Media Sosial Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 12(2), 88-99.



- Amalina, R., Setiawan, A., & Rahmawati, D. (2025). *Dampak Penggunaan Media Sosial yang Tidak Bijak Terhadap Kecemasan, Gejala Depresi, dan Harga Diri Remaja*. Jurnal Ilmu Perilaku dan Kesehatan Mental, 5(1), 34-46.
- Arsini, L., & Wijaya, K. (2023). *Konsekuensi Negatif Penyalahgunaan Media Sosial Sebagai Kesenangan Semu Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda*. Jurnal Kajian Sosial dan Humaniora, 8(3), 210–222.
- Deviana, M. (2024). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Kecemasan dan Depresi Pada Remaja Berinteraksi Sosial Rendah*. Jurnal Riset Psikologi, 11(1), 45-57.
- Dwijayanti, A., Komalasari, R., & Harto, B. (2023). *Pola Interaksi Digital Remaja dan Implikasinya Terhadap Distorsi Kognitif di Era Siber*. Jurnal Studi Pemuda dan Remaja, 6(2), 112-124.
- Hasanah, U., & Kupang, M. R. (2026). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Status Emosional dan Gejala Depresi Siswa Sekolah Menengah*. Jurnal Perkembangan dan Kesehatan Remaja, 4(1), 45-56.
- Pratiwi, A., & Utami, S. (2026). *Dampak Siber Terhadap Kesehatan Jiwa Remaja: Sebuah Tinjauan Literatur Mengenai Depresi Digital*. Indonesian Journal of Health Sciences, 10(2), 134–145.
- Putri, S. A., & Yusuf, R. A. (2025). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (Durasi dan Perhatian) dengan Indikasi Gejala Depresi Pada Kelompok Usia Muda*. Journal of WoPH (World of Public Health), 6(1), 154-165.
- Ramadhan, H., & Rahman, A. (2025). *Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Perdesaan Pada Masa Percepatan Digitalisasi*. Jurnal Anggaran dan Keuangan Publik, 7(2), 198-211.
- Rubayah, T., & Kusumawardani, N. (2025). *Intensitas Waktu Layar (Screen Time) dan Risiko Penurunan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Media Akademik, 3(1), 76-87.
- Sari, M. P., & Harahap, F. (2025). *Penggunaan Media Sosial Yang Berlebihan dan Hubungannya dengan Tingkat Stres, Kecemasan, Serta Depresi Pada Pelajar*. Jurnal Inovasi Kebijakan Nusantara, 4(3), 320-331.
- Sulistiani, W., & Rahmawati, D. (2025). *Pengaruh Intensitas Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan, Gangguan Tidur, dan Gejala Depresi Remaja*. Journal of Youth and Educational Modification, 3(2), 89-101.
- Thursina, F. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung*. Jurnal Psikologi dan Konseling West Science, 1(01), 19-30.
- Utami, K. D., & Purnawati, L. (2026). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Pada Remaja Kelas XI Melalui Analisis Skala Adiksi*. Jurnal Riset Keperawatan dan Kesehatan Jiwa, 14(2), 143-155.
- Wulandari, R., & Saputra, A. (2025). *Eksplorasi Kualitatif Dampak Cyberbullying dan Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Kejadian Tekanan Mental Remaja*. Jurnal Medika Nutricia, 19(2), 101-114.