



LITERATURE REVIEW: DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP GANGGUAN KECEMASAN DAN PERILAKU SELF-INJURY (SELF --HARM) PADA REMAJA

Rizky Gumilang Pahlawan¹, Cintia Sukma Nurjanah², Agni Noviani³, Selvi Dwi Habibah⁴, Asti Muthia Hasanah⁵, Tia Adita Febriani⁶

1, 2, 3, 4, 5, 6) Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

✉ Corresponding author:

rizkygumilang5@gmail.com¹ cintiasukmanurjanah@gmail.com² tiaditafebrianii@gmail.com³

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi dan penggunaan media sosial yang semakin meningkat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memicu gangguan kecemasan yang berpotensi berkembang menjadi perilaku self-injury. Literature review ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial, gangguan kecemasan, dan perilaku self-injury serta mengidentifikasi intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian menggunakan metode literature review dengan pendekatan kualitatif melalui penelusuran jurnal nasional dan internasional pada database Google Scholar, ScienceDirect, dan PubMed tahun 2021–2025. Seleksi literatur dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA hingga diperoleh 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis secara sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berhubungan dengan meningkatnya gangguan kecemasan pada remaja yang dapat berkembang menjadi perilaku self-injury. Faktor utama yang memengaruhi meliputi cyberbullying, perbandingan sosial, dan kecanduan media sosial, sementara konseling kelompok dan terapi expressive writing terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan.

Kata Kunci: Media Sosial, Kecemasan, Self-Injury, Remaja, Kesehatan Mental

Abstract

The rapid development of information technology and the increasing use of social media have both positive and negative impacts on adolescents' mental health. Uncontrolled social media use can trigger anxiety disorders that may develop into self-injury behavior.

This literature review aims to analyze the relationship between social media use, anxiety disorders, and self-injury behavior, as well as to identify effective interventions to address these issues.

This study employed a literature review method with a qualitative approach by reviewing national and international journal articles obtained from Google Scholar, ScienceDirect, and PubMed databases published between 2021 and 2025. Literature selection was conducted based on the PRISMA guidelines, resulting in six articles that met the inclusion criteria and were analyzed using narrative synthesis.

The findings indicate that uncontrolled social media use is associated with increased anxiety disorders among adolescents, which may progress into self-injury behavior. The main contributing factors include cyberbullying, social comparison, and social media addiction, while group counseling and expressive writing therapy have been shown to be effective in reducing anxiety.

Keywords: social media, anxiety disorders, self-injury, adolescents, mental health

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-

kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta keinginan untuk membentuk identitas diri. Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat turut memengaruhi proses perkembangan tersebut, terutama melalui penggunaan media sosial yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Berbagai platform media sosial memungkinkan remaja untuk berkomunikasi, berbagi informasi, mengekspresikan diri, serta membangun hubungan sosial tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.

Berdasarkan berbagai penelitian, media sosial memberikan sejumlah manfaat bagi remaja, seperti meningkatkan akses informasi, memperluas jaringan pertemanan, memfasilitasi pembelajaran, serta menjadi sarana untuk mengembangkan kreativitas dan keterampilan komunikasi. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental. Remaja yang menghabiskan waktu berlebihan di media sosial cenderung lebih rentan mengalami masalah psikologis akibat paparan informasi yang berlebihan, tuntutan untuk mendapatkan pengakuan sosial, serta munculnya perbandingan sosial dengan pengguna lain. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsep diri dan kesejahteraan psikologis remaja (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi salah satu isu penting yang mendapatkan perhatian global. Organisasi kesehatan dunia menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental yang muncul pada masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Penggunaan media sosial yang berlebihan telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, stres, dan rendahnya harga diri. Literature review yang dilakukan oleh Ramadhani dkk. (2024) menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi faktor risiko yang memengaruhi kesehatan mental remaja melalui mekanisme kecanduan, cyberbullying, dan paparan konten negatif yang berulang.

Salah satu gangguan yang paling sering ditemukan pada remaja pengguna media sosial adalah gangguan kecemasan. Kecemasan dapat muncul akibat tekanan sosial, kebutuhan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya, ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain, maupun perasaan tertinggal dari teman sebaya (fear of missing out/FOMO). Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula risiko munculnya kecemasan sosial dan gangguan psikologis lainnya.

Apabila kecemasan berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak ditangani secara efektif, remaja dapat mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang dirasakan. Kondisi ini berpotensi mendorong munculnya perilaku maladaptif sebagai bentuk pelampiasan emosi, salah satunya adalah self-injury atau perilaku melukai diri sendiri tanpa tujuan bunuh diri. Self-injury sering digunakan sebagai cara untuk mengurangi tekanan emosional, mengalihkan rasa sakit psikologis menjadi rasa sakit fisik, atau sebagai bentuk ekspresi dari perasaan yang sulit diungkapkan. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena adanya pengaruh media sosial yang memungkinkan penyebaran konten terkait self-injury secara luas sehingga dapat meningkatkan normalisasi perilaku tersebut di kalangan remaja.

Fenomena self-injury yang dikenal di kalangan remaja dengan istilah “ngebarcode” menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan upaya promotif, preventif, dan kuratif dalam bidang kesehatan mental. Dukungan keluarga, sekolah, tenaga

kesehatan, serta lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan mekanisme coping yang adaptif. Berbagai intervensi psikologis seperti konseling kelompok, terapi perilaku kognitif, dan expressive writing telah terbukti membantu remaja mengenali emosi, meningkatkan regulasi diri, serta menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

Perkembangan penggunaan media sosial yang semakin masif serta meningkatnya kasus gangguan kecemasan dan self-injury pada remaja menunjukkan bahwa hubungan antara ketiga variabel tersebut perlu dikaji secara lebih mendalam. Meskipun telah terdapat berbagai penelitian yang membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental maupun faktor-faktor yang memengaruhi perilaku self-injury, kajian yang mengintegrasikan ketiganya dalam satu tinjauan literatur masih relatif terbatas. Oleh karena itu, literature review ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial, gangguan kecemasan, dan perilaku self-injury pada remaja serta mengidentifikasi berbagai intervensi yang efektif dalam mencegah dan mengatasi permasalahan tersebut melalui penelusuran sistematis pada berbagai database ilmiah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji dan mensintesis berbagai hasil penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kecemasan dan perilaku self-injury (self-harm) pada remaja.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang diakses melalui database terpercaya, seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan PubMed. Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci antara lain *media sosial*, *kesehatan mental remaja*, *kecemasan*, *self-harm*, dan *self-injury*. Rentang tahun publikasi yang digunakan adalah 2021–2025 untuk memastikan relevansi dan kebaruan data.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: artikel yang membahas hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja, artikel yang meneliti gangguan kecemasan atau perilaku self-injury, artikel dengan desain penelitian literature review, systematic review, atau kualitatif; dan artikel yang tersedia dalam bentuk full text. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, artikel duplikat, serta artikel yang tidak memiliki kejelasan metode penelitian.

Proses seleksi literatur dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi. Pada tahap identifikasi diperoleh 35 artikel dari database yang digunakan. Setelah menghapus duplikat, tersisa 27 artikel. Pada tahap screening berdasarkan judul dan abstrak, sebanyak 10 artikel dieliminasi karena tidak relevan, sehingga tersisa 17 artikel. Selanjutnya pada tahap eligibility, dilakukan penilaian full text dan sebanyak 11 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Dengan demikian, diperoleh 6 artikel yang digunakan dalam analisis akhir.

Teknik analisis data yang digunakan adalah sintesis naratif, yaitu dengan mengelompokkan dan membandingkan hasil penelitian berdasarkan tema utama, meliputi dampak penggunaan media sosial, gangguan kecemasan, perilaku self-injury, serta intervensi yang digunakan. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui database ilmiah dan proses seleksi menggunakan pedoman PRISMA, diperoleh enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam analisis. Keenam artikel tersebut terdiri dari penelitian dengan desain literature review, systematic review, dan studi kualitatif yang membahas dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, khususnya gangguan kecemasan dan perilaku self-injury.

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks, yaitu positif dan negatif. Dampak positif meliputi kemudahan dalam berkomunikasi, memperluas jaringan sosial, serta membentuk komunitas. Namun, dampak negatif lebih dominan ditemukan, terutama pada penggunaan yang berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, kecemasan, dan kesepian (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021; Ramadhani et al., 2024; Al Yasin et al., 2022).

Hubungan Media Sosial dengan Gangguan Kecemasan

Hasil kajian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan gangguan kecemasan pada remaja. Faktor utama yang memicu kecemasan antara lain cyberbullying, perbandingan sosial (social comparison), tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal, serta kecanduan media sosial. Remaja yang lebih sering terpapar konten media sosial cenderung mengalami peningkatan overthinking, rasa tidak aman (insecure), dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Perilaku Self-Injury (Self-Harm) pada Remaja

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif, salah satunya adalah self-injury (self-harm). Perilaku ini dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif, seperti stres, tekanan, dan kesedihan yang tidak mampu diungkapkan secara sehat. Fenomena self-harm pada remaja, yang dalam konteks tertentu dikenal dengan istilah “ngebarcode”, menjadi isu yang semakin meningkat dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Pasaribu & Wahyudi, 2025).

Dampak Fisik dari Penggunaan Media Sosial

Selain berdampak pada kesehatan mental, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berdampak pada kesehatan fisik remaja. Beberapa temuan menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan gangguan tidur (insomnia), obesitas, serta peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu yang lama.

Intervensi untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan

Beberapa penelitian juga mengidentifikasi intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Konseling kelompok dan terapi expressive writing terbukti dapat membantu remaja dalam mengekspresikan emosi, meningkatkan regulasi diri, serta mengurangi gejala kecemasan. Intervensi ini dapat menjadi langkah preventif dan kuratif untuk mencegah berkembangnya perilaku self-injury (Shaprizal et al., 2025; Syah & Amalia, 2025).

Secara keseluruhan, hasil literature review menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya gangguan kecemasan pada remaja, yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi perilaku self-injury. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan penggunaan media sosial serta intervensi psikologis yang tepat untuk meminimalkan dampak negatif tersebut.

PEMBAHASAN

Hasil literature review menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja, khususnya dalam meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan perilaku self-injury. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, namun dapat dipengaruhi oleh perbedaan intensitas penggunaan media sosial dan karakteristik responden.

Secara umum, media sosial memberikan manfaat dalam mempermudah komunikasi, memperluas jaringan sosial, serta membentuk komunitas. Namun, berdasarkan hasil kajian dari beberapa penelitian, dampak negatif lebih dominan dirasakan oleh remaja, terutama dalam bentuk kecemasan, stres, depresi, dan kesepian (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021; Ramadhani et al., 2024; Al Yasin et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis remaja.

Salah satu temuan utama dalam literature review ini adalah adanya hubungan yang kuat antara penggunaan media sosial dengan gangguan kecemasan. Faktor-faktor seperti cyberbullying, perbandingan sosial (social comparison), serta tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal di media sosial menjadi pemicu utama munculnya kecemasan pada remaja. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung mengalami overthinking, rasa tidak aman (insecure), serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Lebih lanjut, gangguan kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif, salah satunya adalah self-injury (self-harm). Perilaku ini dilakukan sebagai bentuk mekanisme coping yang tidak sehat untuk mengatasi tekanan emosional. Berdasarkan penelitian Pasaribu & Wahyudi (2025), fenomena self-harm pada remaja semakin meningkat dan menjadi perhatian serius karena berkaitan dengan aspek kesehatan mental serta perlindungan anak. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga dapat memicu perilaku berisiko yang membahayakan diri sendiri.

Selain berdampak pada kesehatan mental, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik remaja. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan gangguan tidur, obesitas, serta peningkatan tekanan darah. Kondisi ini terjadi akibat berkurangnya aktivitas fisik serta penggunaan perangkat digital dalam waktu yang lama. Dengan demikian, dampak media sosial tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berdampak secara fisik.

Dalam upaya mengatasi gangguan kecemasan pada remaja, beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi seperti konseling kelompok dan terapi expressive writing efektif dalam membantu remaja mengelola emosi dan menurunkan tingkat kecemasan (Shaprizal et al., 2025; Syah & Amalia, 2025). Intervensi ini memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan secara lebih sehat serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis yang tepat dapat menjadi solusi dalam mencegah berkembangnya perilaku self-injury.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara penggunaan media sosial, gangguan kecemasan, dan perilaku self-injury pada remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko utama yang memicu gangguan kecemasan, yang selanjutnya berpotensi berkembang menjadi perilaku melukai diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi penggunaan media sosial yang bijak, peningkatan kontrol diri, serta pemberian

intervensi psikologis yang tepat sebagai langkah komprehensif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berhubungan dengan meningkatnya gangguan kecemasan pada remaja yang dapat berkembang menjadi perilaku *self-injury*. Temuan ini memperkuat bukti bahwa faktor cyberbullying, perbandingan sosial, dan kecanduan media sosial merupakan faktor risiko penting terhadap kesehatan mental remaja. Kajian ini berkontribusi dalam mengintegrasikan hubungan antara media sosial, kecemasan, dan *self-injury* dalam satu pembahasan komprehensif. Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi digital dan intervensi psikologis. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal untuk menguji hubungan kausal dan efektivitas strategi pencegahan.

SARAN

Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial secara bijak dan membatasi durasi penggunaannya agar terhindar dari gangguan kecemasan dan perilaku *self-injury*. Orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi serta dukungan psikologis yang memadai. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk mengkaji hubungan kausal antara penggunaan media sosial, kecemasan, dan *self-injury*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan literature review yang berjudul "*Dampak Media Sosial terhadap Gangguan Kecemasan dan Perilaku Self-Injury (Self-Harm) pada Remaja*" dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Yasin, R., Roro Kirani Annisa Anjani, R., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). *Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: a systematic review*. 3(2).
- Fathurohman, & Riko Sandra Putra. (2025). Skrining kejadian self harm pada remaja di palembang. *Jurnal pengabdian masyarakat dan riset pendidikan*, 3(4), 2197–2203. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.834>
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: a narrative review. *Jurnal kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Hadist Fakultas Psikologi, K., & Muhammadiyah HAMKA, U. (n.d.). *Pengaruh perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) terhadap remaja*.
- Hukum, P., Anak, T., Melakukan, Y., Sebha, Y., Dan, P., & Wahyudi, A. (2025). Legal protection for children engaging in self-harm "nge barcode" based on law number 35 of 2014 (case study of the child protection study center in medan city). In *jurnal hukum lex generalis* (Vol. 6, Number 12). <https://jhlgr.wangrengcang.com/>
- Iskandar, I., & Salamah, U. (n.d.). *Pengaruh "cyberbullying" melalui media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja*. Retrieved. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie>
- Jusup, I., Sarjana, W., Sumekar, T. A., & Saktini, F. (2025). Prevalensi gangguan cemas dengan perilaku non-suicidal self-injury pada pasien poli rawat jalan. *Journal of Mental Health*, 2(2), 41–47.
- Nur, S., Zahroh, A., & Shofia, A. (2024). *Self injury : faktor dan dampak psikologis pada dewasa awal (gen-z) self injury: factors and psychological impact on early adulthood (gen-z)*. 11(02),

1262–1274. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1262-1274>

- Ramadhani, N., Adilah, P., Zulyati Oktora, M., Anggraini, D., & Baiturrahmah, U. (2024). Hal 178 systematic literature review: hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *journal of public health science (JoPHS)*, 1(3).
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *prophetic: professional, empathy and islamic counseling journal*, 4(1), 49–58. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Shaprizal, A., Subroto, D. E., Putri, E. K., Rahma, I., Sari, S. N., & Nuraeni, E. (n.d.). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi rasa cemas pada remaja dengan gangguan kecemasan. in *mutiara jurnal ilmiah multidisiplin indonesia* (Vol. 3, Number 1). Retrieved <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi/index>
- Shelian, J., Padma, M., & Bajirani, D. (2026). Faktor risiko dan pengalaman non-suicidal self-injury (nssi) pada remaja perempuan yang berpacaran. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(B), 174–193.