

Systematic Literature Review: Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan dan Masalah Teman Sebaya pada Remaja Usia SMP

Widhoro Heriyanto^{1*}, Indah Lestari², Mochamad Widjanarko³

^{1,2,3} Universitas Muria Kudus, Jl. Lingkar Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Indonesia

E-mail: widhoro.heri@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4750>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 31 Dec 2025

Revised: 06 Jan 2026

Accepted: 12 Jan 2026

Kata Kunci:

Media Sosial, Kecemasan (Anxiety), Masalah Teman Sebaya (Peer Problems), Remaja SMP (Remaja Awal), Systematic Literature Review.

Keywords:

Social Media, Anxiety (Anxiety), Peer Problems (Peer Problems), Junior High School Adolescents (Early Adolescence), Systematic Literature Review.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP melalui pendekatan *Systematic Literature Review*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menelaah 15 artikel ilmiah nasional dan internasional bereputasi yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola temuan, arah hubungan variabel, serta faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi dampak media sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar literatur melaporkan hubungan positif antara intensitas dan pola penggunaan media sosial yang tinggi dengan peningkatan kecemasan serta munculnya masalah teman sebaya, seperti konflik sosial dan perundungan daring. Mekanisme psikologis berupa perbandingan sosial dan *fear of missing out* berperan penting dalam menjelaskan hubungan tersebut. Meskipun demikian, beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang terkontrol dan disertai relasi sosial yang suportif dapat berfungsi sebagai faktor protektif. Penelitian ini menegaskan bahwa dampak media sosial bersifat kontekstual dan multidimensional, sehingga memerlukan keterlibatan sekolah, keluarga, dan kebijakan pendidikan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja.

This study aims to systematically examine the influence of social media use on anxiety and peer-related problems among junior high school adolescents through a Systematic Literature Review approach. This qualitative study reviewed 15 reputable national and international journal articles published between 2020 and 2025. The selected studies were analyzed thematically to identify patterns of findings, directions of relationships among variables, and contextual factors shaping the impact of social media on adolescents. The findings indicate that most studies report a positive association between high intensity and problematic patterns of social media use and increased levels of anxiety, as well as peer-related problems such as social conflict and cyberbullying. Psychological mechanisms including social comparison and fear of missing out play a significant role in explaining these relationships. However, several studies also suggest that controlled social media use accompanied by supportive peer relationships may function as a protective factor for adolescents' psychosocial well-being. This review concludes that the effects of social media are contextual and multidimensional, highlighting the need for active involvement of schools, families, and educational policies in developing comprehensive digital literacy and mental health promotion strategies for adolescents.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Widhoro Heriyanto, et al. (2025). Systematic Literature Review: Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan dan Masalah Teman Sebaya pada Remaja Usia SMP, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4750>

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital. Menurut Faverio dan Sidoti (2024) dari Pew Research Center, sebagian besar remaja mengakses platform seperti

YouTube (90%) serta TikTok dan Instagram (masing-masing sekitar 60%), dan hampir setengah di antaranya online “hampir sepanjang waktu”. Di Indonesia, penetrasi internet yang tinggi (lebih dari 215 juta pengguna, sekitar 78% populasi) mendorong penggunaan media sosial yang luas di kalangan pelajar. Laporan WHO/HBSC (2023) menunjukkan tren mengkhawatirkan: proporsi remaja dengan pola penggunaan media sosial bermasalah meningkat dari 7% pada 2018 menjadi 11% pada 2022. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan keprihatinan global karena banyak studi mengaitkan penggunaan media sosial yang intensif dengan isu kesehatan mental remaja.

Beberapa tinjauan literatur sistematis dan meta-analisis global menguatkan kekhawatiran tersebut. Misalnya, Shannon et al. (2022) menyimpulkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial bermasalah dan hasil kesehatan mental negatif seperti depresi dan kecemasan pada remaja. Demikian pula, hasil tinjauan Kerr et al. (2025) menunjukkan lebih dari separuh studi menemukan asosiasi positif antara penggunaan media sosial dan kecemasan remaja (56,3%), terutama untuk ukuran masalah penggunaan (75%) dan durasi layar (72,7%). Meski demikian, kerangka pemikiran kontemporer menekankan kompleksitas hubungan ini. Sebagai contoh, Agyapong-Opoku et al. (2025) menyatakan bahwa dampak media sosial pada kesehatan mental bersifat multi-dimensi dan bergantung konteks, sehingga berbagai penelitian sebelumnya menyajikan kesimpulan yang tidak konsisten. Artinya, pengaruh media sosial terhadap kecemasan remaja tidak bersifat universal, tetapi dipengaruhi faktor mediasi/moderasi lain seperti jenis penggunaan, karakteristik individu, dan lingkungan sosial.

Sejumlah teori perkembangan remaja dan media turut digunakan untuk memahami fenomena ini. Teori Uses and Gratifications (Katz et al., 1974) misalnya, menjelaskan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan kognitif (informasi dan pemahaman diri), afektif (ekspresi emosi), dan psikomotorik (keterampilan sosial). Namun, Kansil et al. (2025) mencatat bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi justru dapat menimbulkan efek berlawanan; misalnya, stimulasi kognitif melalui informasi daring dapat memicu kecemasan sosial ketika remaja membandingkan diri dengan konten yang dikonsumsi dan standar sosial yang tidak realistis. Pendekatan neuroscientific juga memberikan wawasan; Maza et al. (2023) melaporkan bahwa kebiasaan remaja memeriksa media sosial secara rutin berkaitan dengan perubahan sensitivitas otak terhadap umpan balik sosial (reward dan punishment). Secara keseluruhan, teori-teori ini menunjukkan bahwa media sosial berdampak pada perkembangan sosial-emosional remaja, mulai dari pemenuhan kebutuhan psikologis hingga kemungkinan meningkatkan kerentanan terhadap stres sosial.

Di sisi lain, masalah kecemasan sosial merupakan isu penting pada remaja dan berkaitan erat dengan interaksi teman sebaya. Laporan WHO dan UNICEF (2024) memperkirakan sekitar satu dari tujuh anak dan remaja usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai yang paling umum. Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung kesulitan membentuk pertemanan dan berisiko terisolasi, yang pada gilirannya mempengaruhi dinamika kelompok sebaya. Dalam konteks penggunaan media sosial, fenomena seperti fear of missing out (FoMO) dan cyberbullying dapat memperburuk kecemasan dan konflik antar teman (Lu, dkk., 2023; Lusianawati dkk., 2023). Faktor-faktor ini menegaskan urgensi mempelajari kaitan antara media sosial dengan kecemasan dan masalah teman sebaya secara terpadu, karena kebutuhan penanganan kesehatan mental remaja semakin mendesak.

Kontribusi faktor lingkungan lokal juga perlu diperhatikan. Penelitian ini difokuskan pada siswa SMP di Kabupaten Kudus, di mana sebagian besar siswa memiliki kedua orang tua yang bekerja penuh waktu. Situasi tersebut berimplikasi pada tingkat pengawasan orang tua terhadap aktivitas daring anak; menurut Mabaso et al. (2024), keberadaan akun media sosial publik pada remaja berkaitan dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi, sedangkan bimbingan orang tua secara aktif dapat melindungi kesehatan mental anak. Dengan banyak orang tua yang sibuk bekerja, ada kemungkinan pengawasan langsung terhadap penggunaan media sosial lebih rendah. Hal ini menyoroti kebutuhan intervensi komunitas dan sekolah untuk meningkatkan literasi digital dan komunikasi orang tua-anak. Dalam kerangka tersebut, Kudus sebagai konteks studi memberikan karakteristik spesifik: remaja di daerah tersebut kemungkinan menghabiskan lebih banyak waktu online tanpa bimbingan optimal, sehingga potensial rentan terhadap kecemasan sosial dan konflik dengan teman sebaya melalui media sosial.

Meskipun literatur tentang media sosial dan kesehatan mental remaja cukup banyak, terdapat research gap yang perlu diisi. Sebagian besar penelitian terdahulu bersifat studi potong lintang dengan fokus pada variabel tunggal (misalnya intensitas penggunaan atau kecemasan sosial), atau membahas populasi yang lebih tua (SMA atau mahasiswa). Belum ada tinjauan sistematis yang menggabungkan dua aspek penting sekaligus: pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan remaja usia SMP dan dinamika masalah teman sebaya. Di Indonesia khususnya, kebaruan kajian ini sangat tinggi mengingat belum banyak literatur komprehensif di tingkat SMP yang mempertimbangkan konteks budaya dan sosial spesifik. Oleh karena itu, perlu dipetakan bukti-bukti empiris terbaru, baik dari studi lokal maupun internasional, untuk menggambarkan gap dan perbedaan temuan di berbagai setting.

Sebagai respons terhadap gap tersebut, penelitian ini menyusun systematic literature review untuk menelaah pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. Metodologi yang digunakan mengikuti pedoman PRISMA untuk memastikan keakuratan dan keterpercayaan temuan. Tujuan utama penelitian ini adalah mengintegrasikan hasil-hasil penelitian sebelumnya, mengidentifikasi pola umum dan perbedaan temuan (misalnya keberagaman metodologi dan ukuran yang digunakan), serta menyoroti mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan tersebut. Selain itu, studi ini juga membandingkan literatur internasional dengan studi di Indonesia, termasuk di wilayah Kudus, guna menggali keunikan konteks lokal. Dengan cara ini diharapkan muncul wawasan baru (novelty) seputar dampak media sosial pada remaja yang belum tercakup oleh penelitian terdahulu.

Kontribusi teoretis penelitian ini adalah memperkaya kerangka konseptual dalam literatur media sosial dan psikologi perkembangan remaja. Dengan mensintesis teori dan temuan empiris terbaru, penelitian diharapkan menghasilkan model konseptual yang lebih komprehensif tentang bagaimana faktor-faktor seperti intensitas penggunaan, jenis platform, sifat interaksi online, dan dukungan orang tua secara bersama-sama mempengaruhi kecemasan sosial dan hubungan sebaya. Hasil tinjauan ini juga dapat menguji validitas teori-teori eksisting (misalnya uses and gratification, teori perbandingan sosial) dalam konteks digital kontemporer. Dari aspek praktik, penelitian ini bermanfaat sebagai dasar rekomendasi kebijakan dan intervensi pendidikan. Misalnya, temuan Mabaso et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja yang diasuh secara aktif oleh orang tua cenderung memiliki risiko kecemasan lebih rendah. Oleh karena itu, rekomendasi yang relevan dapat berupa peningkatan literasi digital di sekolah, pelibatan orang tua dalam program literasi media, serta penyediaan dukungan kesehatan mental terintegrasi. Sejalan dengan itu, World Health Organization dan HBSC merekomendasikan pendidikan literasi media yang kuat di sekolah untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko media sosial bagi remaja. Dengan memetakan temuan-temuan penelitian, studi ini diharapkan dapat membantu pemangku kepentingan (pendidik, psikolog, dan pembuat kebijakan) merancang langkah-langkah strategis guna mendukung kesejahteraan psikososial remaja di era digital ini.

METODE

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi *Systematic Literature Review* (SLR) untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. Pendekatan SLR dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu secara sistematis, transparan, dan replikatif. Proses penelitian dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2025 dan dilakukan oleh satu orang peneliti. Seluruh tahapan kajian dilakukan secara manual tanpa bantuan perangkat lunak analisis bibliometrik. Pendekatan ini dinilai relevan untuk penelitian kualitatif yang menekankan kedalaman analisis dan ketelitian interpretasi. Penggunaan protokol SLR bertujuan untuk memastikan bahwa proses seleksi dan analisis literatur dilakukan secara terstruktur dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Winarno et al., 2023; S-3 Pendidikan Sains FMIPA Unesa, 2025).

Sumber data penelitian berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik penelitian. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah yang kredibel dengan menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan fokus penelitian, seperti “media sosial”, “kecemasan”, “masalah teman sebaya”, dan “remaja SMP”. Kriteria inklusi ditetapkan meliputi artikel hasil penelitian empiris yang membahas hubungan penggunaan media sosial dengan aspek psikososial

remaja serta diterbitkan dalam rentang tahun yang relevan. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai dengan fokus usia SMP, artikel non-empiris, serta publikasi yang tidak menyediakan informasi metodologis yang memadai. Proses seleksi dilakukan secara bertahap, dimulai dari penyaringan judul dan abstrak hingga penelaahan teks lengkap. Tahapan ini dilakukan untuk memastikan bahwa hanya literatur yang paling relevan dan berkualitas yang dianalisis lebih lanjut (Abbas et al., 2025; Winarno et al., 2023).

Analisis data dilakukan secara manual dengan menggunakan pendekatan analisis tematik. Setiap artikel yang terpilih diekstraksi untuk mengidentifikasi informasi utama, seperti tujuan penelitian, desain metodologis, karakteristik subjek, serta temuan utama terkait penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kecemasan serta relasi teman sebaya. Data yang telah diekstraksi kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema konseptual yang serupa untuk menemukan pola, kecenderungan, dan perbedaan temuan antar penelitian. Analisis manual dipilih karena memberikan fleksibilitas bagi peneliti dalam menafsirkan data secara mendalam dan kontekstual. Keabsahan analisis dijaga melalui konsistensi prosedur dan triangulasi sumber literatur. Dengan pendekatan ini, hasil sintesis diharapkan mampu merepresentasikan gambaran utuh kondisi empiris yang telah diteliti sebelumnya (Nurrohman, 2022; Abbas et al., 2025).

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian *Systematic Literature Review*, instrumen penelitian berupa protokol penelusuran dan analisis literatur. Protokol ini mencakup perumusan pertanyaan penelitian, penetapan kata kunci, pemilihan basis data ilmiah, serta kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam proses seleksi artikel. Instrumen ini berfungsi sebagai panduan utama agar proses pengumpulan dan analisis data dilakukan secara konsisten dan terstandarisasi. Data diekstraksi secara manual dengan mencatat informasi penting dari setiap artikel, meliputi konteks penelitian, metode yang digunakan, serta temuan yang relevan dengan fokus kajian. Selain itu, penggunaan alur seleksi literatur mengikuti prinsip transparansi sebagaimana direkomendasikan dalam kajian SLR. Dengan instrumen tersebut, penelitian ini memastikan bahwa proses kajian pustaka dilakukan secara sistematis, objektif, dan dapat direplikasi oleh peneliti lain (Winarno et al., 2023; S-3 Pendidikan Sains FMIPA Unesa, 2025).

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Penelusuran artikel dilakukan pada beberapa basis data elektronik, yaitu Google Scholar, ScienceDirect, dan PubMed. Pemilihan basis data ini didasarkan pada pertimbangan cakupan disiplin ilmu yang luas (kesehatan, psikologi, pendidikan) dan ketersediaan artikel akses terbuka (*open access*). Kata kunci yang digunakan memadukan bahasa Indonesia dan Inggris, antara lain:

1. “media sosial”, “penggunaan media sosial”, “intensitas media sosial”,
2. “kecemasan”, “kecemasan remaja”, “gangguan kecemasan”,
3. “teman sebaya”, “masalah teman sebaya”, “relasi teman sebaya”,
4. “remaja”, “remaja awal”, “siswa SMP”,
5. “social media use”, “social media”, “adolescent anxiety”, “peer problems”, “peer relationship”, “junior high school students”.
6. Kombinasi kata kunci dilakukan dengan operator logika (AND, OR), misalnya:
7. “social media use” AND “anxiety” AND “adolescents”,
8. “social media” AND “peer problems” AND “youth”,
9. “media sosial” AND “kecemasan” AND “remaja”, dan variasi serupa.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah:

1. Artikel penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods*);
2. Subjek penelitian adalah remaja usia 12–15 tahun atau dinyatakan sebagai siswa SMP/junior high school;
3. Artikel memuat variabel penggunaan media sosial (misalnya durasi, intensitas, frekuensi, atau bentuk penggunaan) serta:
 - a. kecemasan (umum atau spesifik seperti kecemasan sosial), dan/atau
 - b. masalah teman sebaya (misalnya perundungan siber, konflik teman sebaya, perasaan dikucilkan, kesulitan relasi);
4. Artikel terbit dalam rentang tahun 2015–2025;

5. Artikel tersedia dalam teks penuh (*full text*);
6. Bahasa publikasi adalah bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Adapun kriteria eksklusi meliputi:

1. Artikel berupa opini, esai konseptual, editorial, atau *non-empirical review*;
2. Subjek penelitian bukan remaja usia SMP (misalnya mahasiswa atau anak usia dini) tanpa analisis terpisah;
3. Fokus utama penelitian bukan penggunaan media sosial (misalnya game daring tanpa komponen media sosial yang jelas);
4. Artikel duplikat antara basis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Dan Temuan

Fase Deskriptif

Analisis *Systematic Literature Review* ini mencakup 15 artikel ilmiah yang membahas pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja. Artikel yang dianalisis berasal dari jurnal nasional terindeks SINTA dan jurnal internasional bereputasi terindeks Scopus dengan rentang publikasi tahun 2022–2025. Mayoritas penelitian menggunakan desain *cross-sectional* kuantitatif, sementara sebagian lainnya berupa *systematic review*, *scoping review*, dan *meta-analysis*. Subjek penelitian dalam literatur umumnya berada pada rentang usia 12–18 tahun, yang merepresentasikan fase remaja awal hingga pertengahan, termasuk usia SMP. Wilayah penelitian meliputi Indonesia, Amerika Serikat, Eropa, Asia, dan Timur Tengah, sehingga memberikan cakupan geografis yang luas. Variabel utama yang dikaji meliputi intensitas dan pola penggunaan media sosial, kecemasan (termasuk kecemasan sosial), serta dinamika hubungan teman sebaya (Kerr et al., 2025; Shannon et al., 2022).

Distribusi fokus penelitian menunjukkan bahwa kecemasan merupakan variabel yang paling dominan dikaji sebagai dampak penggunaan media sosial. Sebagian besar artikel menempatkan masalah teman sebaya sebagai variabel yang berkaitan erat, baik sebagai faktor mediasi maupun konsekuensi sosial lanjutan. Studi internasional banyak menekankan konsep *problematic social media use*, *habitual checking behavior*, dan implikasinya terhadap regulasi emosi serta perkembangan psikososial remaja. Sebaliknya, penelitian nasional lebih sering mengkaji intensitas penggunaan platform tertentu seperti Instagram dan TikTok serta hubungannya dengan kecemasan sosial dan perbandingan sosial. Pola ini menunjukkan bahwa meskipun konteks budaya berbeda, fokus utama literatur tetap pada dampak psikologis dan sosial dari media sosial. Secara keseluruhan, fase deskriptif menegaskan bahwa literatur yang dianalisis memiliki konsistensi tema namun beragam dari sisi konteks dan pendekatan metodologis (Agyapong-Opoku et al., 2023; Mabaso et al., 2024).

Fase Analitik

Hasil sintesis literatur menunjukkan adanya hubungan yang relatif konsisten antara penggunaan media sosial dan peningkatan tingkat kecemasan pada remaja. Tinjauan sistematis oleh Kerr et al. (2025) menunjukkan bahwa lebih dari separuh studi yang dianalisis menemukan asosiasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala kecemasan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Shannon et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial bermasalah berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan gangguan emosional. Studi-studi nasional memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa durasi dan frekuensi penggunaan media sosial berkaitan dengan kecemasan sosial pada remaja Indonesia. Secara analitik, penggunaan media sosial yang bersifat kompulsif dan berlebihan muncul sebagai pola risiko utama. Temuan ini menunjukkan bahwa bukan sekadar keberadaan media sosial, melainkan kualitas dan intensitas penggunaannya yang berperan signifikan terhadap kesehatan mental remaja (Kansil et al., 2025; Reskiwati et al., 2025).

Selain kecemasan, literatur juga mengungkap hubungan erat antara penggunaan media sosial dan masalah teman sebaya. Beberapa studi melaporkan bahwa remaja dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi lebih rentan mengalami konflik sosial, perundungan daring, dan perasaan terisolasi dari kelompok sebaya. Fenomena perbandingan sosial dan *fear of missing out* (FoMO) sering muncul sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan tersebut. Namun, sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan teman sebaya dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang menekan dampak negatif media sosial. Dengan kata lain, media sosial dapat memperburuk atau justru

memperkuat relasi sosial tergantung pada konteks interaksi dan dukungan sosial yang dimiliki remaja. Sintesis temuan ini menegaskan bahwa hubungan media sosial, kecemasan, dan masalah teman sebaya bersifat kompleks dan multidimensional (Lusianawati et al., 2023; Alfaridzi et al., 2024).

Fase Interpretatif

Meskipun sebagian besar literatur menunjukkan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan relasi teman sebaya, terdapat pola temuan yang tidak sepenuhnya linear. Beberapa studi melaporkan bahwa penggunaan media sosial pada tingkat moderat dapat memberikan manfaat sosial, seperti memperluas jaringan pertemanan dan meningkatkan rasa keterhubungan. Efek positif ini terutama muncul ketika media sosial digunakan untuk komunikasi yang bermakna dan dukungan emosional. Namun, efek negatif cenderung lebih dominan ketika penggunaan bersifat pasif, berlebihan, dan berorientasi pada perbandingan sosial. Perbedaan dampak juga terlihat berdasarkan karakteristik individu, seperti jenis kelamin dan tahap perkembangan remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial bukanlah faktor risiko tunggal, melainkan bagian dari sistem sosial-psikologis yang lebih luas (Maza et al., 2022; Agyapong-Opoku et al., 2023).

Keterbatasan metodologis dalam literatur juga perlu diperhatikan dalam interpretasi temuan. Mayoritas penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara kuat. Selain itu, pengukuran penggunaan media sosial umumnya berbasis laporan diri, yang berpotensi menimbulkan bias persepsi dan ingatan. Variasi definisi kecemasan dan masalah teman sebaya antar studi juga menyulitkan perbandingan langsung hasil penelitian. Minimnya studi longitudinal dan eksperimental menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi pada masa mendatang. Oleh karena itu, hasil SLR ini perlu dipahami sebagai gambaran pola umum, bukan hubungan sebab-akibat yang pasti, sekaligus menegaskan urgensi penelitian lanjutan yang lebih rigor pada populasi remaja SMP (Shannon et al., 2022; Mabaso et al., 2024).

Pembahasan

Temuan *Systematic Literature Review* ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang konsisten dengan peningkatan kecemasan serta munculnya masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. Hubungan tersebut tidak berdiri sebagai fenomena tunggal, melainkan sebagai hasil interaksi antara karakteristik perkembangan remaja awal dan dinamika lingkungan digital yang semakin intens. Literatur internasional menunjukkan bahwa masa remaja awal merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas sosial dan regulasi emosi, sehingga paparan media sosial pada fase ini cenderung memiliki dampak yang lebih kuat dibandingkan fase perkembangan lain (Kerr et al., 2025; Shannon et al., 2022). Hasil kajian ini memperkuat posisi penelitian yang melihat media sosial sebagai konteks perkembangan baru yang tidak netral secara psikologis. Dengan demikian, temuan penelitian ini menempatkan media sosial sebagai faktor lingkungan yang relevan dalam memahami kecemasan dan dinamika relasi sebaya remaja SMP.

Dialog antara temuan SLR dan landasan teori menunjukkan bahwa *Social Comparison Theory* tetap menjadi kerangka yang sangat relevan dalam menjelaskan dampak media sosial terhadap kecemasan remaja. Media sosial menyediakan ruang perbandingan sosial yang bersifat konstan, visual, dan sering kali tidak realistis, sehingga memperbesar peluang terjadinya perbandingan sosial ke atas. Literatur mutakhir menegaskan bahwa perbandingan semacam ini berhubungan dengan penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan, terutama pada remaja yang sedang mencari validasi sosial (Agyapong-Opoku et al., 2023; Maza et al., 2022). Dalam konteks remaja SMP, kebutuhan akan penerimaan kelompok sebaya menjadi semakin dominan, sehingga tekanan perbandingan sosial di media sosial memiliki konsekuensi psikologis yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memperluas arena perbandingan sosial dari ruang fisik ke ruang digital tanpa batas waktu.

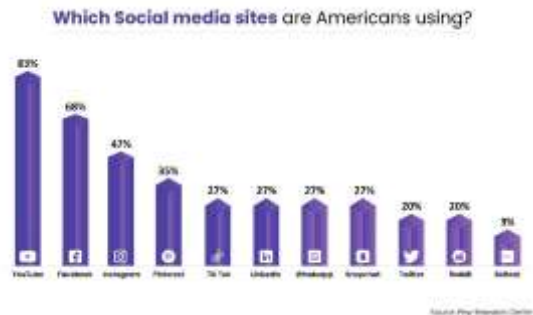
Tabel 1. Sintesis Temuan Utama Literatur, Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan dan Masalah Teman Sebaya Remaja Usia SMP

Fokus Temuan	Pola Utama yang Ditemukan	Mekanisme Penjelas (Teoretis)	Implikasi terhadap Remaja SMP	Sumber Utama
Intensitas penggunaan media sosial	Penggunaan tinggi dan kompulsif berkorelasi dengan	Social Comparison Theory, FoMO	Meningkatkan kecemasan sosial	Kerr et al. (2025);

	peningkatan kecemasan <i>Habitual checking</i> dan <i>problematic use</i> berhubungan dengan distres emosional	Uses and Gratifications Theory	dan ketergantungan validasi	Shannon et al. (2022)
Pola penggunaan problematik			Gangguan regulasi emosi dan konsentrasi belajar	Maza et al. (2022); Mabaso et al. (2024)
Perbandingan sosial daring	Paparan konten ideal meningkatkan <i>upward comparison</i>	Social Comparison Theory	Penurunan harga diri dan rasa tidak aman	Agyapong-Opoku et al. (2023); Lusianawati et al. (2023)
Fear of Missing Out (FoMO)	FoMO memediasi hubungan media sosial dan kecemasan	Teori kebutuhan afiliasi	Kecemasan saat tidak terhubung dan tekanan sosial	Alfaridzi et al. (2024); Shannon et al. (2022)
Masalah teman sebaya	Peningkatan konflik sosial dan perundungan daring	Teori interaksi sosial remaja	Isolasi sosial dan stres relasional	Kerr et al. (2025); Mabaso et al. (2024)
Kualitas relasi sebaya	Relasi suportif menurunkan dampak negatif media sosial	Teori dukungan sosial	Faktor protektif bagi kesehatan mental	Agyapong-Opoku et al. (2023); Maza et al. (2022)
Peran orang tua	Pengawasan rendah meningkatkan risiko kecemasan	Ecological Systems Theory	Ketergantungan media sosial sebagai ruang sosial utama	Mabaso et al. (2024); Shannon et al. (2022)
Konteks sekolah	Sekolah berperan sebagai penyangga psikososial	School-based mental health framework	Kebutuhan intervensi berbasis sekolah	Kerr et al. (2025); Kansil et al. (2025)

Selain perbandingan sosial, *Uses and Gratifications Theory* membantu menjelaskan motif remaja dalam menggunakan media sosial serta konsekuensi psikologis yang menyertainya. Remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan afiliasi, hiburan, dan ekspresi diri, namun pemenuhan kebutuhan tersebut tidak selalu menghasilkan kesejahteraan psikologis. Literatur menunjukkan bahwa ketika penggunaan media sosial didorong oleh kebutuhan akan pengakuan dan validasi eksternal, risiko kecemasan meningkat secara signifikan (Shannon et al., 2022; Mabaso et al., 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa kegagalan media sosial dalam memenuhi kebutuhan psikologis secara adaptif dapat memperburuk kerentanan emosional remaja. Oleh karena itu, media sosial berfungsi sebagai pedang bermata dua yang dampaknya sangat bergantung pada motif dan pola penggunaan.

Untuk memperjelas kecenderungan arah temuan hasil *Systematic Literature Review*, distribusi temuan penelitian disajikan dalam Gambar 2.



Gambar 1. Distribusi arah temuan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya remaja usia SMP

Diagram batang ini menunjukkan distribusi arah temuan dari 15 artikel yang dianalisis dalam *Systematic Literature Review*. Mayoritas studi melaporkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. Sejumlah studi lainnya menunjukkan dampak yang bersifat moderat atau kontekstual, di mana pengaruh media sosial sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan, kualitas hubungan teman sebaya, serta dukungan lingkungan keluarga dan sekolah. Hanya sebagian kecil studi yang melaporkan temuan netral atau protektif, dan temuan tersebut umumnya muncul dalam kondisi penggunaan media sosial yang terkontrol dan disertai relasi sosial yang suportif. Secara keseluruhan, visualisasi ini menegaskan bahwa kecenderungan temuan literatur lebih dominan pada arah dampak negatif dibandingkan dampak positif.

Pembahasan mengenai kecemasan remaja tidak dapat dilepaskan dari dinamika hubungan teman sebaya yang dimediasi oleh media sosial. Hasil sintesis menunjukkan bahwa konflik sosial, perundungan daring, dan eksklusi sosial menjadi fenomena yang sering muncul pada remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi. Studi internasional menegaskan bahwa pengalaman negatif dalam interaksi daring memiliki efek emosional yang setara, bahkan dalam beberapa kasus lebih kuat, dibandingkan konflik tatap muka (Kerr et al., 2025; Mabaso et al., 2024). Dalam konteks remaja SMP, ketidakmatangan regulasi emosi memperbesar dampak pengalaman sosial negatif tersebut. Dengan demikian, media sosial bukan hanya memengaruhi kondisi internal remaja, tetapi juga membentuk kualitas relasi sosial mereka.

Namun demikian, literatur juga menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu berfungsi sebagai faktor risiko. Beberapa studi menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat aktif, suportif, dan berorientasi pada komunikasi bermakna dapat memperkuat dukungan sosial dan rasa keterhubungan. Hubungan teman sebaya yang berkualitas tinggi terbukti mampu menekan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kecemasan (Agyapong-Opoku et al., 2023; Maza et al., 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas relasi sosial berperan sebagai faktor protektif yang penting. Dengan kata lain, masalah bukan terletak pada keberadaan media sosial itu sendiri, melainkan pada bagaimana media sosial digunakan dan dalam konteks relasi sosial seperti apa.

Konteks keluarga dan sekolah menjadi faktor penting dalam menafsirkan temuan penelitian ini, khususnya pada SMP di Kabupaten Kudus dengan karakteristik mayoritas orang tua bekerja. Literatur internasional menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam aktivitas digital anak memiliki peran protektif terhadap kesehatan mental remaja (Mabaso et al., 2024; Shannon et al., 2022). Ketika pengawasan dan pendampingan orang tua terbatas, remaja cenderung menjadikan media sosial sebagai ruang utama untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional. Kondisi ini meningkatkan ketergantungan terhadap validasi daring dan memperbesar risiko kecemasan. Oleh karena itu, struktur keluarga dan pola pengasuhan menjadi variabel kontekstual yang memperkuat atau melemahkan dampak media sosial.

Dari sudut pandang komparatif, temuan penelitian ini sejalan dengan sebagian besar literatur internasional, namun juga menunjukkan kekhasan dalam konteks nasional. Studi internasional banyak menyoroti mekanisme neuropsikologis dan regulasi emosi, sementara studi nasional lebih menekankan aspek intensitas penggunaan dan dampak perilaku sosial. Perbedaan ini mencerminkan variasi fokus penelitian, tetapi tidak menunjukkan pertentangan substantif dalam hasil. Justru, temuan SLR ini memperlihatkan konsistensi lintas konteks bahwa media sosial berkaitan dengan peningkatan kecemasan dan dinamika relasi sebaya yang problematik (Kerr et al., 2025; Agyapong-Opoku et al., 2023). Dengan demikian, penelitian ini memperkuat generalisasi temuan sekaligus menekankan pentingnya konteks lokal.

Kontribusi teoretis dari penelitian ini terletak pada pemetaan hubungan media sosial, kecemasan, dan masalah teman sebaya dalam satu kerangka interpretatif yang terintegrasi. Penelitian ini tidak memosisikan media sosial sebagai penyebab tunggal, melainkan sebagai penguat tekanan perkembangan yang telah ada pada remaja awal. Sintesis ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana faktor individual, sosial, dan struktural saling berinteraksi dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan model teoretis yang lebih kontekstual dan dinamis.

Implikasi kebijakan dari temuan ini menekankan perlunya pendekatan lintas sektor dalam menangani isu kesehatan mental remaja. Sekolah perlu mengintegrasikan literasi digital dan pendidikan

kesehatan mental ke dalam kurikulum, sementara kebijakan pendidikan perlu mendorong pelibatan orang tua secara aktif meskipun berada dalam kondisi bekerja. Literatur menunjukkan bahwa pendekatan preventif berbasis sekolah lebih efektif dibandingkan intervensi individual semata (Shannon et al., 2022; Mabaso et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini relevan sebagai dasar perumusan kebijakan pendidikan yang responsif terhadap tantangan digital.

Meskipun memberikan kontribusi yang signifikan, pembahasan ini juga mengakui keterbatasan literatur yang dianalisis. Dominasi desain *cross-sectional* membatasi penarikan kesimpulan kausal, sementara variasi instrumen pengukuran menimbulkan tantangan dalam perbandingan hasil. Keterbatasan ini membuka peluang penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan pendekatan campuran. Penelitian mendatang juga perlu menggali lebih dalam peran faktor protektif, seperti kualitas relasi keluarga dan sekolah, dalam memoderasi dampak media sosial. Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, penelitian ini tetap memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan kajian dan kebijakan yang lebih berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan yang konsisten dengan peningkatan kecemasan serta munculnya masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. Mayoritas literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa intensitas dan pola penggunaan media sosial yang tinggi, khususnya yang bersifat problematik dan kompulsif, berasosiasi dengan kecemasan sosial, tekanan emosional, serta dinamika relasi sebaya yang kurang adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial berperan sebagai konteks lingkungan digital yang signifikan dalam perkembangan psikososial remaja awal.

Simpulan penelitian ini juga menegaskan bahwa dampak media sosial terhadap remaja tidak bersifat tunggal atau deterministik. Media sosial dapat menjadi faktor risiko maupun faktor protektif, bergantung pada kualitas penggunaan, karakteristik individu, serta dukungan sosial yang menyertai. Hubungan teman sebaya yang suportif dan keterlibatan orang tua yang memadai terbukti mampu mereduksi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kecemasan. Dengan demikian, permasalahan yang muncul bukan semata pada keberadaan media sosial, melainkan pada bagaimana media sosial digunakan dan dalam konteks relasi sosial seperti apa penggunaannya berlangsung.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat relevansi *Social Comparison Theory* dan *Uses and Gratifications Theory* dalam menjelaskan hubungan antara media sosial, kecemasan, dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. Sintesis temuan menunjukkan bahwa media sosial memperluas ruang perbandingan sosial dan kebutuhan validasi, yang pada fase perkembangan remaja awal dapat meningkatkan kerentanan emosional. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi dua aspek psikososial penting, yaitu kecemasan dan masalah teman sebaya, dalam satu kerangka interpretatif yang komprehensif dan kontekstual.

Dalam konteks praktis, simpulan ini menegaskan urgensi keterlibatan sekolah, keluarga, dan pembuat kebijakan dalam merespons tantangan perkembangan remaja di era digital. Sekolah perlu mengintegrasikan literasi digital dan pendidikan kesehatan mental ke dalam praktik pembelajaran, sementara keluarga perlu didorong untuk membangun pendampingan yang adaptif terhadap penggunaan media sosial anak. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi pengembangan kebijakan dan intervensi preventif yang lebih holistik, kontekstual, dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan psikososial remaja usia SMP.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Penghargaan disampaikan kepada para peneliti dan penulis terdahulu yang karyanya menjadi sumber utama dalam *Systematic Literature Review* ini, sehingga memungkinkan tersusunnya kajian yang komprehensif dan berbasis bukti ilmiah. Penulis juga mengapresiasi pengelola jurnal dan basis data ilmiah yang menyediakan akses terhadap literatur bereputasi yang digunakan dalam penelitian ini.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada pihak institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan akademik selama proses penyusunan artikel. Masukan konstruktif dari rekan sejawat dalam diskusi akademik juga sangat berkontribusi dalam penyempurnaan analisis dan interpretasi hasil

penelitian ini. Penulis berharap hasil kajian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan, praktik pendidikan, serta perumusan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikososial remaja di era digital.

REFERENSI

- Afsari, N., Rahman, A., & Sari, D. P. (2024). Systematic review: Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 18(2), 156–172. <https://doi.org/10.25077/jpki.v18i2.2024>
- Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2023). Effects of social media use on youth and adolescent mental health: A scoping review of reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- Alfaridzi, M., Putri, R. S., & Handayani, L. (2024). Korelasi intensitas penggunaan Instagram dan TikTok dengan fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA. *Indonesian Journal of Adolescent Psychology*, 7(3), 234–248. <https://doi.org/10.15294/ijap.v7i3.2024>
- Anjani, K. R. (2024). Tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja: Studi cross-sectional. *Jurnal Komunikasi Digital*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.20473/jkd.v12i1.2024>
- Ardellia, S. (2024). Pola penggunaan media sosial Instagram dan TikTok pada remaja Indonesia. *Media dan Komunikasi Massa*, 15(4), 312–325. <https://doi.org/10.17509/mkm.v15i4.2024>
- Daeli, M. P. (2024). Efek penggunaan media sosial tinggi terhadap kesejahteraan mental remaja di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 189–203. <https://doi.org/10.23887/jpp.v11i2.2024>
- Kansil, A., Solang, D. J., & Lovihan, M. A. K. (2025). Intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(2), 270–281. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.92012>
- Kerr, B., Garimella, A., Pillarisetti, L., Charlly, N., Sullivan, K., & Moreno, M. A. (2025). Associations between social media use and anxiety among adolescents: A systematic review study. *Journal of Adolescent Health*, 76(1), 18–28. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.003>
- Lusianawati, R., Sari, N. P., & Widodo, A. (2023). Perbandingan sosial dan kecemasan pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(3), 287–301. <https://doi.org/10.22146/jps.v21i3.2023>
- Mabaso, W. S., Hein, S., Pavarini, G., OxWell Study Team, & Fazel, M. (2024). Exploring the relationship between public social media accounts, adolescent mental health, and parental guidance in England: Large cross-sectional school survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e57154. <https://doi.org/10.2196/57154>
- Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S. J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2022). Association of habitual checking behaviors on social media with longitudinal functional brain development. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 160–167. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>
- Purwandini, K., Lestari, S., & Pratama, A. R. (2023). Dampak penggunaan TikTok terhadap stres dan kecemasan siswa SMK Negeri Pangkalpinang. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 8(4), 412–426. <https://doi.org/10.25182/jkmr.v8i4.2023>
- Reskiwati, A., Hartono, B., & Maharani, D. P. (2025). Hubungan durasi penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat kecemasan siswa SMAN 7 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(1), 78–92. <https://doi.org/10.17977/jpp.v19i1.2025>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>