

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pergeseran manusia dalam berinteraksi telah berjalan jauh sejak arus digitalisasi merambah hampir ke seluruh sisi kehidupan. Media sosial kini bukan lagi sekadar alat tambahan untuk berkirim pesan, melainkan telah menjelma menjadi ruang utama tempat informasi dan emosi saling dipertukarkan. Bagi remaja, pergeseran ini terasa lebih dalam lagi: *platform* digital menjadi tempat mereka berekspresi, mencari jati diri, sekaligus mencari dukungan emosional yang mereka butuhkan sehari-hari. House dkk, (1988) sejak lama menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi protektif bagi kesehatan mental seseorang. Ketika ruang interaksi itu berpindah dari dunia fisik ke dunia maya, implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis pun menjadi tidak sederhana, apalagi mengingat masa remaja adalah fase yang rawan secara emosional dan sangat haus akan pengakuan dari teman sebaya. Karena itulah kesehatan mental remaja patut mendapat perhatian serius, sebab suasana hati dan tekanan sosial yang mereka rasakan kerap dibentuk oleh dinamika dunia maya yang tidak pernah benar-benar berhenti selama dua puluh empat jam. Memahami bagaimana interaksi digital ini ikut menentukan stabilitas mental menjadi hal yang mendesak untuk dikaji, terlebih di tengah meningkatnya kasus kecemasan dan depresi pada generasi muda di berbagai belahan dunia.

Perubahan ini pada gilirannya melahirkan bentuk baru dari dukungan sosial, yang tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka melainkan hadir melalui bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh lewat *platform* daring. Dukungan sosial semacam ini pada dasarnya adalah persepsi seseorang bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan yang saling membantu, dan ia dipandang sebagai salah satu faktor pelindung penting bagi kesehatan mental remaja. Oh dkk. (2023) mencatat bahwa keunggulan dukungan yang bersifat virtual terletak pada kecepatan aksesnya serta kemampuannya menembus batas geografis, sehingga remaja bisa tetap terhubung dengan orang-

orang yang memiliki pengalaman serupa meski berada di kota atau bahkan negara yang berbeda. Kehadiran dukungan semacam ini diyakini mampu meredam dampak buruk dari tekanan harian, entah itu berasal dari sekolah maupun dari konflik dalam keluarga. Meski begitu, perdebatan akademis belum sepenuhnya reda soal sejauh mana kualitas hubungan yang terjalin secara digital benar-benar bisa menandingi kedalaman interaksi tatap muka, yang melibatkan isyarat non-verbal dan kehadiran fisik yang nyata.

Perdebatan ini semakin relevan ketika berbagai lembaga kesehatan dunia melaporkan tren penurunan kesehatan mental remaja selama satu dekade terakhir. World Health Organization (2024) misalnya mencatat bahwa persoalan kesehatan mental menyumbang hampir 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia 10 hingga 19 tahun, dan penggunaan media sosial yang tidak terkendali kerap dituding sebagai salah satu penyebabnya. Akan tetapi pandangan ini belakangan mulai bergeser ke arah yang lebih seimbang. Sejumlah peneliti mulai melihat bahwa media sosial juga bisa menjadi "ruang aman" bagi remaja untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi. Naslund dkk. (2020) misalnya menemukan bahwa bagi remaja yang kesulitan bersosialisasi di dunia nyata, komunitas daring justru bisa memberi validasi emosional yang mereka butuhkan agar gangguan mental tidak semakin parah. Dari sini terlihat bahwa media sosial berfungsi layaknya pedang bermata dua: di satu sisi ia bisa menjadi sumber tekanan lewat perbandingan sosial yang *toxic*, namun di sisi lain ia juga bisa menjadi pelindung lewat jaringan dukungan sosial virtual yang responsif.

Wujud dukungan emosional di ruang virtual sendiri sering kali sederhana, mulai dari tanda suka, komentar yang positif, sampai pesan pribadi yang berisi empati. Teori Social Provision dari Cutrona dan Russell, yang kemudian diterapkan kembali dalam konteks digital oleh Erfani dkk. (2024) menjelaskan bahwa dukungan semacam ini membantu remaja membangun efikasi diri serta rasa memiliki yang penting bagi perkembangan kepribadian mereka. Remaja yang merasa didukung teman sebayanya secara daring cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik ketika menghadapi perundungan atau kegagalan akademik, karena dukungan virtual bisa hadir secara instan dan meredakan rasa kesepian di saat-saat

krisis. Kecepatan inilah yang membedakannya dari dukungan tatap muka, yang sering kali membutuhkan pertemuan fisik yang tidak selalu bisa terjadi seketika, sehingga tidak jarang dukungan virtual justru menjadi garis pertahanan pertama bagi kesehatan emosional remaja masa kini.

Namun manfaat besar itu bukan berarti tanpa risiko. Integrasi dukungan sosial virtual dalam keseharian remaja tetap dibayangi oleh potensi perbandingan sosial yang merugikan serta fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Kross dkk. (2021) menemukan bahwa ketika interaksi di media sosial didominasi oleh konsumsi pasif dan perbandingan gaya hidup, dukungan sosial yang tersedia pun tidak cukup untuk menutupi rasa rendah diri yang muncul. Ada perbedaan mendasar antara dukungan yang diperoleh lewat interaksi timbal balik yang aktif dengan dukungan yang sifatnya dangkal atau sekadar formalitas. Supaya bisa mengambil manfaat tanpa terjebak sisi negatifnya, remaja perlu memiliki literasi digital yang memadai. Boer dkk. (2022) bahkan menekankan bahwa peran pengawasan orang tua dan literasi digital tetap dibutuhkan agar dukungan sosial virtual yang diterima remaja benar-benar berdampak positif bagi kesehatan mental mereka.

Di Indonesia sendiri, budaya kolektivitas yang masih kuat membuat pola penggunaan media sosial remaja punya karakter tersendiri, di mana relasi antarpribadi sangat dijunjung tinggi. Remaja Indonesia tergolong sangat aktif dalam grup-grup percakapan daring yang menjadi wadah utama pertukaran dukungan sosial virtual setiap harinya. Utami dkk. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial di media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup remaja di kota-kota besar Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa bagi remaja lokal, dunia virtual sudah menyatu dengan dunia nyata, sehingga dukungan yang mereka terima secara digital pun terasa memiliki bobot emosional yang hampir setara dengan interaksi fisik. Sayangnya, penelitian yang secara khusus membedah bagaimana jenis dukungan tertentu, seperti dukungan informasional atau instrumental secara virtual, berperan dalam mencegah gangguan mental spesifik seperti kecemasan sosial di kalangan remaja Indonesia, masih sangat terbatas.

Kompleksitas ini semakin bertambah bila melihat data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) yang mencatat pengguna internet usia 13-19 tahun di Indonesia sudah mencapai 79,5%, dengan rata-rata durasi penggunaan 7 jam 42 menit per hari. Kota-kota besar dengan penetrasi internet tertinggi pun menjadi representasi yang ideal untuk melihat bagaimana remaja perkotaan memanfaatkan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka. Meski dukungan sosial virtual berpotensi menjadi faktor pelindung terhadap stres lewat mekanisme *buffering*, efektivitasnya tetap bergantung pada kualitas interaksi, literasi digital, dan karakteristik masing-masing remaja. Model *Differential Susceptibility to Media Effects* dari Valkenburg dan Peter (2013) menjelaskan bahwa remaja dengan karakteristik berbeda akan merespons media sosial secara berbeda pula. Karena itu, memahami pengaruh dukungan sosial virtual terhadap kesehatan mental remaja menjadi penting untuk merancang intervensi yang tepat sasaran, sementara penelitian lokal yang mengkaji dinamika ini secara empiris masih belum banyak tersedia.

Kelangkaan kajian empiris semacam itu sesungguhnya bukan sekadar catatan akademis, melainkan persoalan yang mendesak untuk segera dijawab. Ketika hampir seluruh remaja Indonesia sudah terpapar media sosial sejak dini dan menghabiskan waktu hampir sepertiga hari mereka di dalamnya, menunda penelitian mengenai peran dukungan sosial virtual sama artinya dengan membiarkan salah satu faktor penentu kesehatan mental generasi muda luput dari pemahaman ilmiah yang memadai. Tren peningkatan kasus kecemasan dan tekanan psikologis remaja yang terus dilaporkan setiap tahun menuntut respons akademik yang cepat, sebab semakin lama fenomena ini dibiarkan tanpa kajian empiris yang jelas, semakin besar pula risiko lahirnya kebijakan atau intervensi yang keliru sasaran baik yang terlalu membatasi penggunaan media sosial tanpa mempertimbangkan manfaat dukungan sosial di dalamnya, maupun yang justru abai terhadap potensi risikonya. Urgensi ini kian terasa mengingat masa remaja adalah periode emas pembentukan pola relasi sosial yang akan terbawa hingga dewasa, sehingga kekeliruan memahami peran dukungan sosial virtual pada fase ini

berpotensi menimbulkan konsekuensi psikologis jangka panjang yang sulit diperbaiki di kemudian hari.

Menjawab kebutuhan yang mendesak itu, penelitian ini berupaya mengisi celah yang belum banyak disentuh oleh studi-studi sebelumnya. Jika penelitian terdahulu cenderung melihat dukungan sosial virtual secara umum atau hanya berfokus pada satu bentuk dukungan saja, penelitian ini mencoba memotret secara lebih utuh keempat dimensi dukungan sosial virtual sekaligus emosional, penghargaan, informasi, dan instrumental lalu menghubungkannya secara langsung dengan empat aspek kesehatan mental remaja dalam satu model pengujian. Kebaruan lain terletak pada cakupan sampelnya: seperti terbatas pada satu sekolah atau satu kota seperti kebanyakan penelitian lokal sebelumnya, penelitian ini melibatkan 400 remaja dari berbagai daerah di Indonesia, sehingga gambaran yang dihasilkan diharapkan lebih representatif terhadap remaja Indonesia secara umum. Penelitian ini juga tidak berhenti pada pengujian pengaruh utama semata, melainkan turut menelusuri variasi hasil berdasarkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin, rentang usia, dan *platform* media sosial yang paling sering digunakan, sehingga temuan yang dihasilkan dapat memberi gambaran yang lebih mendalam dibanding penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya hanya melihat pengaruh secara garis besar. Dengan kombinasi cakupan teori, luas sampel, dan kedalaman analisis semacam ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan empiris baru bagi kajian psikologi digital remaja di Indonesia sekaligus menjadi jembatan menuju pertanyaan yang lebih mendasar tentang bagaimana sesungguhnya remaja mengalami dan memaknai dukungan yang mereka terima secara digital.

Persoalan ini juga tidak bisa dilepaskan dari sisi perkembangan otak remaja itu sendiri. Masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja membawa perubahan psikologis yang kompleks, di mana area otak yang mengatur emosi dan kontrol impuls sedang mengalami restrukturisasi. Kondisi ini membuat remaja sangat peka terhadap umpan balik sosial, baik yang positif maupun negatif, yang mereka terima di media sosial. Twenge (2019) dalam kajiannya tentang generasi digital menyebut bahwa sensitivitas terhadap pengakuan sosial ini membuat dukungan sosial virtual

menjadi variabel yang sangat memengaruhi harga diri remaja. Dukungan yang konsisten dari teman sebaya secara daring dapat memperkuat pembentukan identitas yang stabil, sementara ketiadaan dukungan atau penolakan digital berpotensi memicu trauma psikologis yang mendalam. Oleh sebab itu, mengkaji pengaruh dukungan sosial virtual tidak bisa lepas dari perspektif psikologis, sebab dampaknya bisa terbawa hingga individu memasuki masa dewasa awal. Transisi dari masa kanak-kanak ke remaja membawa perubahan psikologis yang kompleks, di mana otak remaja sedang mengalami restrukturisasi pada area yang mengatur emosi dan kontrol impuls. Masa perkembangan ini membuat remaja sangat peka terhadap umpan balik sosial, baik yang bersifat positif maupun negatif, yang mereka terima di *platform* media sosial. Menurut Twenge (2019) dalam studinya mengenai generasi digital, sensitivitas terhadap pengakuan sosial ini membuat dukungan sosial virtual menjadi variabel yang sangat berpengaruh terhadap tingkat harga diri remaja. Dukungan yang konsisten dari teman sebaya secara daring dapat memperkuat pembentukan identitas yang stabil, sementara ketiadaan dukungan atau adanya penolakan digital dapat memicu trauma psikologis yang mendalam. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial virtual tidak bisa dilepaskan dari perspektif psikologis, karena dampak yang ditimbulkan pada usia remaja akan membekas hingga individu tersebut memasuki masa dewasa awal.

Kepekaan tersebut erat kaitannya dengan tugas perkembangan yang tengah dihadapi remaja, yakni pencarian identitas. Menurut Erikson (1968), remaja yang gagal menyelesaikan tugas perkembangan "*identity vs role confusion*" berisiko mengalami krisis identitas yang berdampak pada kesehatan mental jangka panjang. Di era digital, proses pencarian jati diri ini tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka, tetapi juga berlangsung di ruang virtual lewat media sosial. *Platform* seperti Instagram dan TikTok memberi ruang bagi remaja untuk bereksperimen dengan identitas, membangun relasi, dan mencari validasi dari teman sebaya. Namun sifat komunikasi digital yang asinkronus serta minimnya isyarat nonverbal justru meningkatkan risiko salah tafsir, konflik, dan tekanan psikologis akibat perbandingan sosial yang berlebihan.

Sejauh mana dukungan itu benar-benar dirasakan manfaatnya biasanya diukur dari kedekatan emosional dan tingkat kepercayaan yang terbangun antarpengguna. Menariknya, Chen dkk. (2023) menemukan bahwa (*weak ties*) di media sosial, seperti kenalan atau sesama anggota komunitas hobi, justru kerap memberikan dukungan informasional yang lebih luas dibanding teman dekat sekalipun. Kondisi ini membuka peluang bagi remaja untuk mendapat perspektif baru dan solusi alternatif atas masalah mental yang mereka hadapi, yang barangkali tidak tersedia dalam lingkaran pertemanan inti mereka. Keberagaman sumber dukungan semacam ini memperkaya ekosistem sosial remaja dan menumbuhkan rasa aman bahwa selalu ada pihak yang bisa membantu di luar lingkungan fisik mereka yang terbatas, sehingga tercipta jaringan pengaman sosial yang lebih luas dan inklusif.

Faktor anonimitas pada sejumlah *platform* juga turut membentuk bagaimana dukungan sosial virtual diberikan dan diterima. Bagi remaja yang membawa stigma tertentu atau kondisi kesehatan mental yang sensitif, ruang anonim memberi kesempatan mencari bantuan tanpa takut dihakimi oleh lingkungan sosial terdekat. Wang dkk. (2022) menemukan bahwa dukungan anonim di forum kesehatan mental daring dapat menurunkan tingkat stres remaja dengan depresi ringan, karena kebebasan berekspresi tanpa tekanan reputasi sosial memungkinkan terjadinya katarsis emosional yang sehat. Meski demikian, risiko mis-informasi dan interaksi yang *toxic* tetap mengintai di ruang anonim, sehingga kualitas moderasi *platform* menjadi penentu apakah dukungan yang diberikan akan berdampak baik atau justru memperburuk kondisi kesehatan mental remaja tersebut.

Perlu digaris bawahi bahwa kesehatan mental sesungguhnya bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan juga mencakup kesejahteraan subjektif, resiliensi, dan kemampuan berfungsi secara sosial dengan baik (Keyes, 2002). Menurut Oh dkk. (2023), dukungan sosial virtual berkontribusi pada capaian status kesehatan mental yang positif ini dengan memperkuat modal sosial remaja di dunia digital. Zhao dkk. (2025) menemukan bahwa remaja dengan jaringan dukungan virtual yang aktif cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam

mengelola konflik interpersonal di dunia nyata, sebuah indikasi adanya transfer keterampilan dan kepercayaan diri dari interaksi virtual ke interaksi fisik. Temuan ini menyiratkan bahwa program-program intervensi kesehatan mental di masa depan perlu memperhitungkan penguatan dukungan sosial virtual sebagai komponen strategis, mengingat kedekatan remaja dengan teknologi yang nyaris tidak mungkin lagi dihindari.

Cara dukungan sosial virtual diterima remaja pun terus berubah seiring dengan semakin canggihnya teknologi kecerdasan buatan dan algoritma. Algoritma media sosial kini bisa mendeteksi pola perilaku pengguna yang menunjukkan gejala stres atau depresi, lalu secara proaktif mengarahkan mereka ke konten atau komunitas yang mendukung. Kemajuan ini di satu sisi menjanjikan, tetapi di sisi lain memunculkan kekhawatiran soal privasi data dan potensi manipulasi emosional oleh *platform* digital besar. Sari dkk. (2026) dalam penelitian terbarunya menyarankan bahwa dukungan sosial yang dimediasi teknologi tetap harus berpusat pada hubungan antarmanusia yang autentik, bukan sekadar otomatisasi respons semata, sebab empati sejati hanya bisa dirasakan lewat interaksi yang tulus, secanggih apapun media penyampaiannya hanyalah layar gawai yang dingin.

Kemudahan mendapat dukungan secara daring ini pun menyimpan pertanyaan lain: apakah ketergantungan padanya bisa mengikis kemampuan remaja membangun hubungan luring (*offline*)? Liu dkk. (2024) menemukan adanya korelasi antara penggunaan dukungan sosial virtual yang berlebihan dengan menurunnya kemampuan empati afektif dalam interaksi tatap muka pada sebagian subjek remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara kehidupan digital dan fisik, di mana dukungan sosial virtual semestinya berperan sebagai pelengkap, bukan pengganti mutlak bagi dukungan sosial secara langsung. Penelitian ini berupaya memetakan batasan tersebut, agar penggunaan media sosial bisa diarahkan pada tujuan yang lebih konstruktif bagi perkembangan mental remaja.

Persoalan lain yang tidak kalah penting adalah ketidaksetaraan akses terhadap teknologi dan literasi digital, yang pada akhirnya menciptakan

kesenjangan dalam perolehan dukungan sosial virtual di antara berbagai lapisan masyarakat remaja. Remaja dari latar ekonomi rendah mungkin kesulitan mengakses perangkat atau koneksi internet yang stabil, sehingga kehilangan kesempatan terhubung dengan jaringan dukungan digital. Sebaliknya, mereka yang memiliki akses tak terbatas namun tanpa bimbingan yang memadai justru berisiko terpapar pengaruh negatif yang mengatasnamakan dukungan sosial. Primack dkk. (2021) menekankan bahwa faktor sosial-ekonomi turut menentukan bagaimana hasil akhir interaksi media sosial terhadap kesehatan mental. Karena itu, penelitian ini juga didorong oleh perlunya melihat faktor-faktor demografis yang mungkin memoderasi hubungan antara dukungan sosial virtual dan kesehatan mental, agar hasilnya bisa diterapkan secara lebih inklusif pada populasi remaja yang beragam.

Selain faktor ekonomi, peran gender dalam mencari dan mempersepsikan dukungan sosial virtual juga menunjukkan pola yang berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Remaja perempuan cenderung lebih aktif mencari dukungan emosional dan terbuka membagikan perasaannya, meski di saat yang sama mereka juga lebih rentan terhadap perundungan siber dan tekanan terkait citra tubuh. Remaja laki-laki, di sisi lain, lebih sering memanfaatkan media sosial untuk dukungan informasional atau instrumental lewat aktivitas bersama, seperti bermain game daring, yang sebenarnya juga merupakan bentuk dukungan sosial virtual meski dengan pola yang berbeda. Cauberghe dkk. (2021) mengonfirmasi bahwa perbedaan gaya komunikasi ini turut mempengaruhi bagaimana dukungan sosial virtual memediasi tingkat stres mereka, sehingga memahami perbedaan gender menjadi penting bagi peneliti untuk merumuskan rekomendasi intervensi yang lebih spesifik dan efektif.

Tren lain yang tidak boleh luput dari perhatian adalah makin eratnya integrasi dukungan sosial virtual dengan layanan kesehatan mental profesional seperti *e-counseling* atau aplikasi kesehatan mental. Remaja yang terbiasa mendapat dukungan dari teman sebaya secara daring cenderung lebih terbuka untuk memanfaatkan layanan konsultasi psikologis berbasis digital, sehingga tercipta ekosistem kesehatan mental yang terintegrasi, di mana dukungan sosial virtual berperan sebagai pendukung awal sebelum remaja membutuhkan bantuan

profesional yang lebih intensif. Kartoyaki dkk. (2023) bahkan mencatat bahwa kombinasi antara dukungan komunitas daring dan akses ke tenaga profesional kesehatan mental dapat menurunkan angka percobaan bunuh diri pada remaja secara signifikan, menjadikan posisi dukungan sosial virtual dalam hierarki perawatan kesehatan mental remaja sebagai topik yang sangat strategis untuk terus didalami.

Sayangnya, kebijakan sekolah dan kurikulum pendidikan saat ini masih sering luput memperhatikan aspek kesejahteraan digital siswa. Guru dan tenaga pendidik kerap kali hanya berfokus pada larangan penggunaan gawai di kelas, tanpa menyadari bahwa bagi siswa, gawai justru menjadi jalur kehidupan sosial mereka yang paling utama. Dengan memahami pengaruh positif dukungan sosial virtual, institusi pendidikan diharapkan bisa mengambil pendekatan yang lebih empatik dan suportif terhadap aktivitas digital siswanya. Solehah dkk. (2025) menunjukkan bahwa sekolah yang mempromosikan interaksi daring yang sehat antarsiswa memiliki angka insiden perundungan yang lebih rendah sekaligus tingkat kesehatan mental yang lebih baik.

Di balik itu semua, algoritma pada *platform* seperti TikTok, Instagram, dan X turut berperan dalam menyaring konten yang bisa mendukung maupun memicu stres, sehingga menciptakan gelembung informasi (*filter bubble*) yang membentuk persepsi remaja terhadap realitas sosial. Jika seorang remaja berada dalam lingkaran yang mendukung pemulihan mental, ia akan terus menerima dukungan sosial virtual yang konstruktif; namun jika terjebak dalam algoritma yang justru mempromosikan perilaku menyakiti diri, dukungan yang diterimanya bisa berubah menjadi destruktif. Nidaussa'idah dkk. (2025) menekankan perlunya transparansi algoritma agar remaja terarah pada bentuk-bentuk dukungan sosial yang sehat. Penelitian ini pun berupaya membedah sejauh mana persepsi remaja terhadap dukungan yang mereka terima dipengaruhi oleh desain teknis *platform* yang mereka gunakan, sehingga menawarkan perspektif teknologi-psikologi yang lebih utuh dalam melihat fenomena kesehatan mental digital ini.

Pada akhirnya, penelitian ini juga mengajak untuk melihat bagaimana hubungan remaja saat ini, ketika kehadiran fisik tidak lagi menjadi satu-satunya syarat bagi terciptanya ikatan emosional yang bermakna. Dukungan sosial virtual menantang pemahaman lama tentang apa yang disebut "komunitas" dan "teman", serta bagaimana rasa aman bisa tercipta dalam ruang yang tidak kasatmata. Sebagai garda terdepan pengguna teknologi ini, remaja tengah menjalani semacam eksperimen sosial berskala besar yang hasilnya akan ikut menentukan corak peradaban manusia dalam berinteraksi di masa depan. Melalui pendekatan yang sistematis dan berbasis data, penelitian ini berupaya mendokumentasikan perubahan sosio-psikologis yang tengah berlangsung sekaligus mencari solusi atas tantangan-tantangan baru yang muncul, dengan harapan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan psikologi sosial dan kesehatan mental yang lebih adaptif terhadap perubahan zaman.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang pada penelitian ini, sehingga peneliti membuat perumusan masalah sebagai berikut, apakah terdapat pengaruh dukungan sosial secara virtual terhadap kesehatan mental pada remaja yang menggunakan media sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah yang telah dipaparkan maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh dukungan sosial secara virtual terhadap kesehatan mental pada remaja yang menggunakan media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi perkembangan dan komunikasi digital. Selain itu diharapkan juga dapat menambah pengetahuan mengenai

cangkupan teori dukungan sosial (*Social Support Theory*) dari Cutrona dan Russell ke dalam konteks digital, membuktikan apakah dimensi dukungan sosial secara langsung (emosional, informasional, instrumental) tetap relevan dalam interaksi non-fisik. Kemudian diharapkan dapat memberikan bukti empiris baru mengenai mekanisme *buffering effect* di dunia maya, yaitu bagaimana dukungan virtual dapat menetralkan dampak stressor digital seperti *cyberbullying* atau *social comparison*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja memahami bahwa media sosial bukan hanya tempat hiburan, tetapi bisa menjadi sumber daya kesehatan mental jika digunakan untuk mencari dukungan yang sehat dan positif, serta mendorong remaja untuk lebih selektif dalam membangun jejaring sosial yang memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mental mereka.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang tua bahwa tidak semua aktivitas media sosial anak bersifat negatif, orang tua dapat mengarahkan anak untuk bergabung dengan komunitas daring yang suportif.

c. Bagi Tenaga Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dasar bagi sekolah untuk menyusun program literasi digital yang tidak hanya fokus pada teknis penggunaan ponsel, tetapi juga pada etika memberi dan menerima dukungan di dunia maya.

d. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

Diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai intervensi berbasis digital yang dapat membantu konselor dalam merancang intervensi kesehatan mental yang mengintegrasikan pemanfaatan grup dukungan daring sebagai bagian dari terapi remaja, serta memberikan indikator mengenai bentuk dukungan virtual yang efektif untuk membantu remaja yang mengalami isolasi sosial dunia nyata.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan referensi dan menjadi bahan kajian dalam penelitian terkait dukungan sosial dalam lingkup dunia

virtual dan kesehatan mental pada remaja yang menggunakan media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel yang lebih kompleks, seperti peran kecerdasan buatan dalam memediasi dukungan sosial di masa depan.