

LITERATUR REVIEW: PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA

ABSTRAK

Pendahuluan: Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama meningkatkan tingkat kecemasan. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja. **Tujuan:** Mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja melalui literature review. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Pencarian artikel dilakukan melalui database ScienceDirect, PubMed, dan Garuda dengan rentang tahun publikasi 2016–2026. Kualitas artikel dinilai menggunakan JBI Critical Appraisal Checklist. Dari 10.126 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 15 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam penelitian ini. **Hasil:** Hasil telaah menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada remaja. Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan peningkatan kecemasan. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi Fear of Missing Out (FoMO), perbandingan sosial, kecemasan terhadap penampilan, serta paparan berlebihan terhadap konten dan interaksi daring. Temuan secara konsisten menunjukkan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gejala kecemasan. **Kesimpulan:** Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan peningkatan tingkat kecemasan pada remaja. Diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi literasi digital serta penggunaan media sosial yang sehat untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: intensitas penggunaan media sosial, kecemasan, remaja

LITERATUR REVIEW: THE EEEFFECT OF SOCIAL MEDIA USE INTENSITY AND ANXIETY LEVELS AMONG ADOLESCENTS

ABSTRACT

Purpose: *Social media has become an integral part of adolescents' daily lives. However, excessive use may negatively affect mental health, particularly by increasing anxiety levels. Various studies have reported a relationship between the intensity of social media use and anxiety among adolescents.* **Objective:** *To identify and analyze the effect of social media use intensity on anxiety levels among adolescents through a literature review.* **Methods:** *This study employed a literature review design following the PRISMA guidelines. Articles were searched through ScienceDirect, PubMed, and Garuda databases, with publication years ranging from 2016 to 2026. The quality of the selected studies was assessed using the JBI Critical Appraisal Checklist. From 10,126 identified articles, 15 studies met the inclusion criteria and were included in the review.* **Results:** *The review found that most studies reported a significant positive relationship between social media use intensity and anxiety levels among adolescents. High frequency and duration of social media use were associated with increased anxiety. Several contributing factors included Fear of Missing Out (FoMO), social comparison, appearance-related concerns, and excessive exposure to online content. The findings consistently indicated that adolescents with higher social media use intensity were more likely to experience anxiety symptoms.* **Conclusion:** *High-intensity social media use is associated with increased anxiety levels among adolescents. Promotive and preventive interventions, including digital literacy education and healthy social media use, are needed to reduce the risk of anxiety and support adolescent mental health.*

Keywords: *social media use intensity, anxiety, adolescents*