

Paradoks Masyarakat Digital: Transformasi Relasi Sosial dan Kerentanan Kesehatan Mental pada Generasi Muda

Amalia Nur Ramadhani¹

¹Universitas Jenderal Soedirman

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Kata Kunci:

Kesehatan Mental,
Kesejahteraan Psikologis,
Sosiologi Media,
Transformasi Sosial.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial, pembentukan identitas, dan cara individu menjalani kehidupan sehari-hari. Teknologi digital memberikan kemudahan akses informasi, komunikasi, dan dukungan sosial. Namun, intensitas penggunaan media digital juga memunculkan berbagai tantangan terhadap kesehatan mental pada generasi muda. Artikel ini menganalisis kesehatan mental di era digital melalui perspektif sosiologi dengan menelaah hubungan antara transformasi sosial, budaya digital, dan kesejahteraan psikologis individu. Metode yang digunakan adalah studi literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa meningkatnya penggunaan media sosial menciptakan fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, cyberbullying, kecanduan digital, budaya perbandingan sosial, dan krisis identitas yang berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi. Perspektif sosiologi menjelaskan masalah kesehatan mental tidak hanya bersumber dari faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh perubahan struktur sosial dan melemahnya ikatan sosial. Upaya menjaga kesehatan mental di era digital memerlukan pendekatan multidimensional melalui penguatan modal sosial, literasi digital, dan ruang digital yang aman. Oleh karena itu, teknologi digital dapat dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan kualitas hidup tanpa mengorbankan kesehatan mental individu.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Amalia Nur Ramadhani

Universitas Jenderal Soedirman

Jl. Profesor DR. HR. Boenyamin No. 708, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah

Email: amalia.nur@unsoed.ac.id

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah struktur kehidupan sosial masyarakat secara fundamental. Digitalisasi menghadirkan internet, media sosial, kecerdasan buatan, dan berbagai platform komunikasi digital yang mengubah pola interaksi sosial, pembentukan identitas, dan konstruksi individu dalam kehidupan sehari-hari (Cheng et al., 2025; Handayani et al., 2026; Melonashi, 2019). Fenomena ini menunjukkan bahwa digitalisasi membentuk perubahan sosial dalam masyarakat.

Di Indonesia, penggunaan internet yang semakin tinggi telah menjadikan ruang digital sebagai arena utama aktivitas sosial terutama bagi generasi muda. Generasi muda berada pada tahap perkembangan remaja yang ditandai oleh proses pencarian identitas dan pembentukan konsep diri melalui interaksi sosial. George Herbert Mead menjelaskan identitas individu terbentuk melalui proses simbolik dengan lingkungan sosial dan

berkembang ketika individu mampu melihat dirinya dari sudut pandang orang lain (*generalized other*) (Herbert, 2018). Kondisi tersebut menjadikan remaja sangat sensitif terhadap penerimaan, pengakuan, dan penilaian sosial dari masyarakat. Remaja banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi, belajar, bekerja, dan membangun relasi melalui media digital (Chassiakos & Stager, 2020; Subrahmanyam & Michikyan, 2022) yang membuat batas antara kehidupan nyata dan kehidupan virtual semakin kabur. Penggunaan media digital yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental dalam perspektif sosiologi merupakan hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya. Kondisi psikologis individu dipengaruhi oleh struktur sosial, norma budaya, relasi kekuasaan, dan dinamika interaksi sosial dalam masyarakat (Dira et al., 2025; Kshirsagar & Ingle, 2024).

Penelitian Haryati et al. (2025) menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media digital memengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial remaja. Hal tersebut selaras dengan temuan Fadillah & Long (2025) bahwa kesehatan mental generasi muda merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara individu, lingkungan sosial, dan media digital. Oleh karena itu, kesehatan mental di era digital penting dianalisis sebagai konsekuensi dari perubahan sosial yang terjadi dalam masyarakat.

2. KESEHATAN MENTAL SEBAGAI KONSTRUKSI SOSIAL

Kesehatan mental sering kali dipandang melalui perspektif medis dan psikologis. Namun, sosiologi memandang kesehatan mental sebagai fenomena yang dibentuk oleh kondisi sosial. Emile Durkheim menjelaskan kondisi psikologis individu tidak dapat dipisahkan dari tingkat integrasi dan regulasi sosial dalam masyarakat (Carrabine, 2018; Kustiani et al., 2023). Dalam karyanya "*Suicide*" Durkheim menjelaskan bahwa keterikatan sosial yang lemah dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai masalah psikologis.

Paradoks sosial muncul ketika individu memiliki ribuan koneksi di media sosial tetapi merasa kesepian dalam kehidupan nyata. Fenomena ini menunjukkan bahwa kuantitas tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas hubungan sosial. Individu dalam masyarakat digital dapat terhubung dengan banyak orang, namun kehilangan kedekatan emosional sebagai kebutuhan dasar manusia yang memunculkan fenomena *loneliness epidemic* atau epidemi kesepian (Kraner et al., 2025). Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan mental.

3. TRANSFORMASI RELASI SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL DI RUANG DIGITAL

Salah satu perubahan sosial terbesar akibat digitalisasi adalah transformasi pola interaksi sosial dalam masyarakat yang semakin mengandalkan media sosial sebagai sarana komunikasi dan pembentukan relasi. Di Indonesia, fenomena ini terlihat dari tingginya intensitas penggunaan platform seperti Instagram, TikTok, X, dan WhatsApp oleh remaja sebagai ruang untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, memperoleh informasi, serta membangun jaringan pertemanan. Media sosial tidak lagi sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi arena sosial utama yang memengaruhi cara individu memandang dirinya dan orang lain.

Fenomena tersebut membuat individu menghadapi tekanan baru untuk selalu hadir, responsif, dan terlihat aktif dalam ruang digital. Kegagalan memenuhi ekspektasi tersebut dapat memunculkan kecemasan sosial yang terlihat pada *Fear of Missing Out (FoMO)*, *nomophobia*, *anxiety*, dan *digital fatigue* (Rozgonjuk et al., 2020; Zhang et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial merupakan arena baru pembentukan tekanan sosial yang lahir dari tuntutan keterhubungan yang terus-menerus.

Media sosial juga menciptakan budaya perbandingan sosial dan krisis identitas. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori dramaturgi Erving Goffman yang memandang kehidupan sosial sebagai panggung pertunjukan tempat individu menampilkan citra terbaik dirinya di hadapan publik. Dalam ruang digital, panggung tersebut diperluas secara masif sehingga pengguna dapat secara selektif menampilkan pencapaian, gaya hidup, penampilan fisik, maupun pengalaman yang dianggap ideal. Akibatnya, media sosial menjadi ruang produksi "realitas ideal" yang sering kali berbeda dengan kondisi kehidupan sehari-hari.

Peran algoritma media sosial semakin memperkuat kondisi tersebut. Algoritma cenderung menampilkan konten yang memperoleh tingkat keterlibatan tinggi, seperti jumlah suka, komentar, tayangan, dan pengikut. Situasi ini mendorong munculnya budaya validasi sosial, yaitu kecenderungan individu untuk mencari pengakuan dan penerimaan melalui respons yang diberikan pengguna lain. Bagi remaja yang sedang berada pada fase pencarian identitas, validasi digital sering kali dijadikan ukuran nilai diri dan penerimaan sosial. Ketika respons yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, individu dapat mengalami perasaan tidak berharga, rendah diri, dan terisolasi secara sosial.

Di sisi lain, paparan terus-menerus terhadap kehidupan ideal yang ditampilkan pengguna lain mendorong munculnya perbandingan sosial yang tidak sehat. Remaja kemudian menghadapi tekanan untuk memiliki tubuh ideal, gaya hidup mewah, relasi sosial yang luas, dan prestasi yang tinggi. Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut, muncul berbagai masalah psikologis seperti rendahnya harga diri, kecemasan sosial, depresi, dan krisis identitas (Sachan, 2025). Kondisi ini juga dapat memunculkan perasaan kesepian karena

individu merasa kehidupannya tidak sebaik kehidupan yang ditampilkan orang lain di media sosial. Dengan demikian, algoritma media sosial tidak hanya memengaruhi pola konsumsi informasi, tetapi juga berkontribusi terhadap terbentuknya budaya validasi sosial, kesepian, dan kerentanan kesehatan mental pada generasi muda.

Era digital juga melahirkan bentuk kekerasan sosial baru berupa *cyberbullying*. Berbeda dengan perundungan konvensional, *cyberbullying* dapat terjadi selama 24 jam dan menjangkau audiens yang sangat luas (Wahanisa et al., 2021). Individu atau kelompok tertentu menggunakan media sosial untuk mendominasi, mengontrol, atau mempermalukan pihak lain. Korban *cyberbullying* sering mengalami tekanan psikologis yang lebih berat karena jejak digital bersifat permanen dan dapat diakses oleh banyak orang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekerasan sosial telah bertransformasi ke ruang virtual.

4. Strategi Sosiologis Membangun Kesehatan Mental di Era Digital

Mengatasi masalah kesehatan mental di era digital memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada perubahan sosial yang lebih luas.

4.1 Penguatan Modal Sosial

Menurut Robert Putnam, modal sosial berupa kepercayaan, jaringan sosial, dan norma gotong royong berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Komunitas yang memiliki solidaritas tinggi cenderung menghasilkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik.

4.2 Literasi Digital

Masyarakat perlu dibekali kemampuan untuk memahami cara kerja algoritma, mengenali manipulasi informasi, mengelola jejak digital, dan menggunakan teknologi secara sehat.

4.3 Pengembangan Ruang Aman Digital

Sekolah, kampus, dan komunitas perlu menyediakan ruang digital yang aman untuk mendukung kesehatan mental. Platform konsultasi daring, layanan konseling digital, dan forum dukungan sebaya dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan akses bantuan psikososial.

5. KESIMPULAN

Kesehatan mental di era digital merupakan hasil interaksi kompleks antara individu, teknologi, budaya, dan struktur sosial. Meningkatnya kecemasan, depresi, kesepian, serta gangguan kesehatan mental lainnya tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan psikologis individual, melainkan sebagai konsekuensi dari transformasi masyarakat menuju masyarakat digital. Media sosial, budaya perbandingan sosial, *cyberbullying*, dan perubahan pola interaksi sosial telah menciptakan tantangan baru bagi kesejahteraan psikologis masyarakat. Oleh karena itu, solusi kesehatan mental harus dilakukan secara multidimensional melalui penguatan modal sosial, peningkatan literasi digital kritis, pembangunan ruang aman digital, serta kebijakan yang berorientasi pada kesejahteraan masyarakat. Dengan pendekatan tersebut, teknologi digital dapat menjadi sarana pemberdayaan sosial yang mendukung kesehatan mental, bukan sebaliknya menjadi sumber tekanan psikologis bagi generasi masa depan.

REFERENSI

- Carrabine, E. (2018). Anomie. In *The Routledge Companion to Criminological Theory and Concepts* (pp. 105–109). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315744902-24>
- Chassiakos, Y. (Linda) R., & Stager, M. (2020). Current Trends in Digital Media: How and Why Teens Use Technology. In *Technology and Adolescent Health* (pp. 25–56). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817319-0.00002-5>
- Cheng, Y., He, W., Qiao, J., & Verčič, D. (2025). Embracing the Future of AI in Strategic Communication. In *AI and Strategic Communication* (pp. 293–312). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781394275434.oth>
- Dira, A. F., Kurniawan, K. P. U., & Sofyanty, D. (2025). Pengaruh Digitalisasi Terhadap Gaya Hidup, Kesehatan Mental Dan Interaksi Sosial Gen Z Dan Alpha: Perspektif Generasi Swipe Di Era Digital. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 25(3), 317–330. <https://doi.org/10.31599/z1kh0478>
- Fadillah, D., & Long, B. (2025). Empowering Gen Z's Mental Health in a Hyperconnected World. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/00207640251384510>
- Handayani, B., Ahmad, A. L., Hisham, N. A. B., & Sakti, A. M. T. (2026). Social Media Impact on Youth Cultural Identity: A Systematic Literature Review. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 42(1), 63–80. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2026-4201-04>
- Haryati, U., Andibowo, T., Ayu, L., Budiarti, P., & Purida, V. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental Dan Interaksi Sosial Remaja Di Surakarta. *Elementary School*, 12, 867–872. <https://doi.org/10.31316/esjurnal.v12i2.4468>
- Herbert, G. (2018). *George Herbert Mead on social psychology*. University of Chicago Press.

- Kraner, D., Weilguny, M., & Globokar, R. (2025). The Rise of Loneliness Among Young People. *Nova Pristnost*, XXIII(3), 569–584. <https://doi.org/10.31192/np.23.3.8>
- Kshirsagar, K. P., & Ingle, A. (2024). *Impacts of Digital Technologies Across Generations* (pp. 1–36). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-6705-6.ch001>
- Kustiani, R., Saddam, M., Fayed, A., Cahyani, S. N., Purwanto, H., Ardana, F., & Fakultas, M. (2023). *Fenomena Bunuh Diri Pada Mahasiswa Dalam Tekanan Akademik Dipandang Dari Perspektif Teori Bunuh Diri (Suicide) Menurut Emile Durkheim*. 1(2), 1–25. <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>
- Melonashi, E. (2019). Social Media and Identity. In *Multigenerational Online Behavior and Media Use* (pp. 1365–1386). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-7909-0.ch074>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Social Media's Impact on Daily-Life and Productivity at Work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders Mediate That Association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Sachan, S. (2025). The Impact of Digital Identity and Online Validation on Gen Z's Mental Health. In *Cultural Pressures and Mental Health Challenges in Gen Z's Digital World* (pp. 281–306). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3373-4516-1.ch011>
- Subrahmanyam, K., & Michikyan, M. (2022). Methodological and Conceptual Issues in Digital Media Research. In *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health* (pp. 9–38). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108976237.003>
- Wahanisa, R., Prihastuty, R., & Dzikirullah H. Noho, M. (2021). Preventive Measures of Cyberbullying on Adolescents in Indonesia: A Legal Analysis. *Lentera Hukum*, 8(2), 267. <https://doi.org/10.19184/ejhl.v8i2.23503>
- Zhang, X., Zhang, J., Yao, F., Cao, P., Guo, S., & Liu, S. (2026). Which Symptoms of Nomophobia, Social Networking Site Addiction, and Fear of Missing Out (FoMO) Directly Affect Mental Health? A Symptom Network and Flow Analysis Study. *PsyCh Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.1002/pchj.70068>