

Penggunaan media sosial dan strategi koping religius dengan kecemasan pada remaja: literature review

Antik Karina Astri^{1*}, Deasti Nurmaguphita¹, Sutejo Sutejo²

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

*Email: antik042000@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia rentan mengalami kecemasan akibat perubahan fisik, sosial dan emosional, terutama di era digital. Penggunaan media sosial yang berlebihan serta kurangnya strategi koping religius dapat memperburuk kondisi kecemasan pada remaja. Tujuan: Meninjau secara sistematis hubungan penggunaan media sosial dan strategi koping religius dengan kecemasan pada remaja berdasarkan penelitian tahun 2020-2025. Metode: Literature review berbasis PICOST menggunakan database PubMed, Google Scholar dan ScienceDirect dengan kata kunci media sosial, *religious coping*, *anxiety* dan *adolescents*. Proses seleksi menggunakan pedoman PRISMA dan penilaian kualitas dilakukan dengan JBI *Critical Appraisal Tools* untuk desain *cross-sectional* dengan batas minimal kelayakan $\geq 50\%$. Sebanyak 258 artikel teridentifikasi, 12 artikel duplikat dihapus, 246 diseleksi berdasarkan judul dan abstrak, dan 6 artikel memenuhi kriteria inklusi dan kelayakan. Hasil: Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi lebih dari dua jam per hari berhubungan dengan peningkatan kecemasan pada remaja. Tekanan perbandingan sosial, paparan konten digital dan kebutuhan validasi diri menjadi faktor pemicu utama. Strategi koping religius menunjukkan peran ganda: *positive religious coping* seperti doa, beresah diri dan dukungan spiritual terbukti menurunkan kecemasan, sedangkan *negative religious coping* cenderung meningkatkan kecemasan. Simpulan: Penggunaan media sosial dan strategi koping religius memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko kecemasan, namun koping religius positif dapat menjadi pelindung psikologis remaja.

Kata Kunci: kecemasan; koping religius; penggunaan media sosial; remaja

Social media use and religious coping strategies in relation to anxiety among adolescents: a literature review

Abstract

Background: Adolescents are an age group vulnerable to anxiety due to physical, social, and emotional changes, particularly in the digital age. Excessive social media use and a lack of religious coping strategies can exacerbate anxiety in adolescents. Objectives: The study aims to systematically review the relationship between social media use and religious coping strategies with anxiety in adolescents based on researches from 2020- 2025. Method: A PICOST-based literature review was conducted using the PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect databases with keywords such as social media, religious coping, anxiety, and adolescents. The selection process used PRISMA guidelines, and quality assessment was conducted using the JBI Critical Appraisal Tools for a cross-sectional design with a minimum eligibility threshold of $\geq 50\%$. A total of 258 articles were identified; 12 duplicate articles were removed; 246 were screened based on title and abstract, and 6 articles met the inclusion and eligibility criteria. Results: High levels of social media use, exceeding two hours per day, are associated with increased anxiety in adolescents. Social comparison pressure, exposure to digital content, and the need for self-validation are key triggers. Religious coping strategies play a dual role: positive religious coping, such as prayer, surrender, and spiritual support, has been shown to reduce anxiety, while negative religious coping tends to increase it. Conclusion: Social media use and religious coping strategies are significantly associated with adolescent anxiety levels. Uncontrolled social media use can increase the risk of anxiety, but positive religious coping can act as a psychological protector for adolescents.

Keywords: anxiety; religious coping; social media use; adolescents

1. Pendahuluan

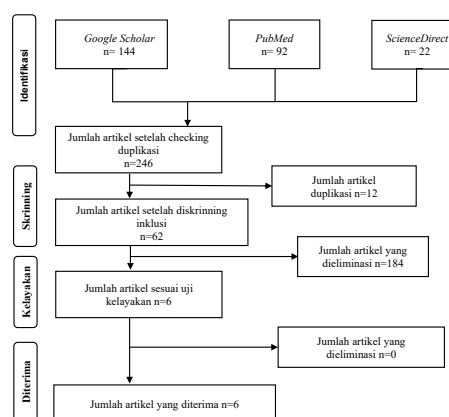
Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami transisi menuju kedewasaan dan sering menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Perubahan-perubahan tersebut membuat remaja menjadi lebih sensitif dan mengalami masalah psikologis diantaranya adalah kecemasan sosial karena masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa peralihan ini melibatkan beberapa aspek diantaranya adalah aspek kognitif yang berupa regulasi emosi (Zahra et al., 2023). Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami kecemasan.

Era digital saat ini, penggunaan media sosial yang intens turut menjadi faktor pemicu kecemasan melalui perbandingan sosial, tekanan penampilan, dan kebutuhan validasi. Menurut hasil riset yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI, 2022) menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 210 juta jiwa atau mencapai 77% dari total populasi masyarakat yang ada di Indonesia. Diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat tiap tahunnya. Diketahui bahwa 87,13% mereka menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Jumlah pengguna ini mengalami peningkatan dari tahun 2016 yang berjumlah 132,7 juta jiwa. Kesehatan mental remaja menjadi *trend* dan *issue* penting ditengah perkembangan teknologi yang semakin pesat. Hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama untuk generasi Z yang tumbuh di era media sosial dan sering dianggap generasi muda yang mudah rapuh secara emosional.

Sebaliknya, strategi koping religius menjadi salah satu mekanisme adaptif yang dapat membantu remaja mengelola tekanan psikologis. Pendekatan koping religius positif mampu memberikan ketenangan, sedangkan koping religius negatif justru dapat meningkatkan kecemasan. Religiusitas bisa memberikan dasar nilai dan moral yang kokoh, membantu remaja tetap seimbang dalam menggunakan media sosial dan mampu menanggapi tekanan dan tantangan yang muncul. Strategi ini melibatkan penggunaan keyakinan, doa, dan kebiasaan spiritual untuk mencari ketenangan serta makna dalam situasi yang menantang. *Literature review* ini bertujuan menganalisis hubungan penggunaan media sosial dan strategi koping religius dengan kecemasan pada remaja berdasarkan penelitian terkini.

2. Metode

Penelitian ini merupakan literature review yang dilakukan dengan menelusuri artikel melalui PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kombinasi keyword dan Boolean seperti AND, OR, dan NOT) untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian. Kata kunci yang digunakan meliputi: media sosial, *social media use*, *religious coping*, koping religius, *anxiety*, dan *adolescent*. Seleksi artikel mengikuti alur PRISMA: identifikasi, skrining, kelayakan, dan inklusi. Artikel dinilai menggunakan JBI Critical Appraisal Tools untuk desain *cross-sectional* dengan batas minimal kelayakan $\geq 50\%$. Sebanyak 258 artikel teridentifikasi, 12 artikel duplikat dihapus, 246 diskriming, 62 masuk tahap kelayakan, dan 6 artikel memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Kriteria inklusi meliputi: responden berupa remaja berusia 10-24 tahun, penelitian *cross sectional*, variabel yang diteliti mencakup tentang media sosial, koping religius dan kecemasan, artikel dipublikasikan antara tahun 2020-2025.



Gambar 1. Seleksi Literature (PRISMA)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Prosedur seleksi literature menggunakan pedoman PRISMA dan penilaian kualitas kelayakan menggunakan JBI critical appraisal tools. Hasil pencarian pada tiga database (Google Scholar 144 jurnal, PubMed 92 jurnal dan Sciencedirect 22 jurnal) menghasilkan 258 jurnal sebelum checking duplikasi. Seluruh artikel kemudian digabungkan dalam satu referensi, proses pemeriksaan awal ditemukan 12 artikel duplikasi yang menunjukkan bahwa beberapa studi muncul berulang antar database. Penghapusan duplikasi penting dilakukan untuk menghindari bias seleksi. Setelah dihapus, maka diperoleh 246 artikel masuk ke tahap berikutnya. Tahap skrinning dari 246 artikel tersebut judul dan abstrak dianalisis untuk menilai kesesuaian dengan fokus penelitian. Berdasarkan proses ini, 184 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria yang relevan. Penyebab utama eksklusi tahap ini meliputi tidak meneliti populasi remaja, tidak menilai penggunaan media sosial atau koping religius, tidak mengukur kecemasan, desain studi tidak relevan.

Demikian ada 62 artikel dinyatakan lolos ke tahap eligibility atau tahap penilaian kelayakan. Sebanyak 62 artikel full-text tersebut masuk tahap evaluasi secara menyeluruh. Hasil dari 62 artikel full text, ditemukan 6 jurnal yang memenuhi semua kriteria inklusi. Enam artikel dipilih karena memenuhi aspek PICOST dan memiliki kualitas metodologi yang baik berdasarkan penilaian JBI critical appraisal tools dengan desain cross sectional. Suatu artikel dinyatakan layak apabila memenuhi standar minimal 50% dari skor JBI (≥ 4 dari 8 komponen penilaian).

Berdasarkan dari enam artikel yang dianalisis, empat artikel menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan peningkatan kecemasan. Remaja yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari mengalami kecemasan umum, kecemasan sosial, dan kecemasan penampilan (Widiyanto et al., 2025). Remaja merupakan kelompok paling rentan karena masih berada dalam fase pencarian identitas. Media sosial menjadi pemicu kecemasan melalui perbandingan sosial, paparan standar penampilan ideal, dan tekanan untuk mengikuti tren FoMO (*Fear of Missing Out*). Selain itu, paparan terhadap konten digital yang bersifat provokatif serta kebutuhan mendapatkan pengakuan sosial melalui jumlah likes, komentar atau followers juga berkontribusi memperburuk masalah kecemasan.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa strategi koping religius memainkan peran penting dalam respon psikologis remaja. Strategi koping religius positif seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, mengikuti aktivitas keagamaan, serta mencari dukungan spiritual terbukti mampu memberikan perlindungan dalam mengatasi kecemasan. Remaja yang menggunakan strategi koping religius positif cenderung lebih tenang secara emosional dan mampu mengelola respon akibat tekanan digital. Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa strategi koping religius negatif seperti marah, merasa dihukum oleh Tuhan atau kehilangan kepercayaan spiritual justru meningkatkan kecemasan dan memperburuk kondisi emosional. Penelitian lain menegaskan bahwa kualitas coping umum baik *problem-focused* maupun *emotion-focused* menentukan respon psikologis remaja terhadap tekanan media sosial (Talík & Augustyn, 2025).

Strategi koping religius menjadi mekanisme penting dalam menurunkan kecemasan. Ketika remaja menggunakan koping religius positif, mereka lebih mampu memaknai tekanan dan mendapatkan dukungan emosional melalui spiritualitas. Namun, jika koping religius bersifat negatif, efeknya justru memperburuk kecemasan (Fauziyyah et al., 2023).

Sintesis ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai faktor eksternal dan koping religius sebagai faktor internal saling berinteraksi membentuk kondisi psikologis remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dan cenderung bersifat pasif seperti hanya *scrolling* tanpa tujuan atau hanya fokus pencarian validasi dapat meningkatkan risiko kecemasan. Sementara itu, penerapan strategi koping religius positif menjadi faktor penting yang membantu remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan serta mengelola tekanan emosional. Penelitian ini menegaskan bahwa peran media sosial dan strategi koping religius saling terkait dalam membentuk kesehatan mental remaja di era digital saat ini.

3.2. Pembahasan

Hasil review dari enam artikel penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan intensitas yang tinggi. Media sosial menjadi bagian identitas dari remaja serta ruang interaksi sosial. Media sosial khususnya platform visual seperti TikTok, Instagram dan Youtube tempat utama remaja mencari hiburan, membangun jati diri dan berinteraksi sosial. Penggunaan media sosial pada remaja bukan hanya sekedar aktivitas sosial yang intensif namun konten yang dikonsumsi seringkali membawa dampak risiko psikologis tinggi. Remaja mudah terpapar pada perbandingan sosial, pencitraan diri dan budaya performatif yang menuntut mereka untuk terlihat sempurna di ruang digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi dalam hidup remaja. Satu sisi, media sosial memberikan kemudahan pada remaja dalam berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Namun, di sisi lain penggunaan media sosial yang berlebihan bisa menimbulkan tekanan psikologis. Hal ini sesuai dengan teori perbandingan sosial, dimana remaja sering membandingkan diri mereka dengan orang lain sehingga memicu rasa cemas.

Penelitian yang dilakukan oleh Papapanou et al (2023) menunjukkan bahwa semakin sering individu mengakses media sosial maka semakin besar kecenderungan mereka mengalami kecemasan mengenai bagaimana penampilan mereka dinilai oleh orang lain. Remaja lebih rentan mengalami kecemasan karena tekanan sosial yang tinggi terhadap kelompok sosial, perbandingan sosial yang berkepanjangan melalui platform digital seperti Instagram dan TikTok, serta rasa takut tertinggal tren atau FOMO.

Berdasarkan hasil review dari keenam jurnal ditemukan fenomena penggunaan koping religius pada remaja mengalami penurunan khususnya pada Gen Z. *Literature* menunjukkan bahwa religiusitas/spiritualitas memiliki potensi protektif besar terhadap kesehatan mental remaja. Meskipun dari enam artikel koping religius jarang dipilih sebagai strategi utama namun keterlibatan religius sering dikaitkan dengan penurunan risiko kecemasan dan depresi pada remaja usia 10-24 tahun. Strategi koping berbasis agama terbukti menjadi mekanisme dalam mengurangi rasa cemas pada remaja. Kegiatan seperti berdoa, mencari ketenangan batin bisa memberikan rasa aman dan membantu remaja mengatasi perasaan negatif. Sebaliknya, jika cara berkoping yang bersifat negatif dapat meningkatkan beban emosional dan memperparah perasaan cemas.

Demikian hasil review jurnal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja merupakan hasil interaksi faktor eksternal (media sosial) dan faktor internal (koping religius). Enam jurnal tersebut saling menguatkan bahwa perbedaan dalam kualitas koping menjelaskan perbedaan tingkat kecemasan pada remaja yang menggunakan media sosial dalam intensitas tinggi. Dampak media sosial pada remaja lebih kuat daripada kelompok usia lain, hal ini disebabkan karena remaja berada dalam pencarian identitas dan sangat sensitif terhadap penilaian orang lain. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang seimbang dan bijak, peningkatan kemampuan digital serta pengembangan spiritual pada remaja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil peninjauan dari enam artikel yang memenuhi kriteria PRISMA dan uji kelayakan JBI, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dan strategi koping religius memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada remaja. Pola penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengakses media sosial secara intensif dengan durasi lebih dari dua jam per hari. Platform yang sering di akses adalah aplikasi berbasis visual seperti Instagram dan TikTok. Remaja menggunakan media sosial tidak hanya bertujuan untuk hiburan melainkan upaya untuk membangun identitas diri, mengikuti tren serta kebutuhan untuk memperoleh validasi sosial. Intensitas penggunaan yang tinggi sangat berdampak pada meningkatnya risiko kecemasan pada remaja. Strategi koping religius memiliki peran penting sebagai pelindung maupun risiko. Pendekatan koping religius positif dapat menurunkan kecemasan, sedangkan koping religius negatif dapat memperburuknya. Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental remaja perlu menggabungkan literasi digital sehat dan penguatan nilai-nilai religius yang adaptif agar remaja mampu mengendalikan kecemasan di tengah era digital.

5. Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan dan masukan selama penyusunan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- APJI. (2022). Bulletin APJII. Apjii, April, 2–5.
- Diorarta, R. (2020). Tugas Perkembangan Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120. <http://ejournal.stik-sintcarolus.ac.id/>
- Elizabeth Bergner Hurlock. (1980). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf* (p. 447).
- Fauziyyah, Z. K., Zulmansyah, & Dony Septiana Rosady. (2023). Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 91–96. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958>
- Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, B. M. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja : Factors affecting mental health in adolescents. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281.
- Kerr, B., Garimella, A., Pillariseti, 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>
- Papapanou, T. K., Darviri, C., Kanaka-Gantenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., Chrousos, G. P., & Bacopoulou, F. (2023). Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054296>
- Pebriani, D., Aramico, B., & Septiani, R. (2025). Studi Eksplorasi Penggunaan Akses Sosial Media Terhadap Kecemasan Pada Remaja Gen Z di Kota Meulaboh. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1230–1242. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43442>
- Peni, W. N., & Mundzir, I. (2024). Hubungan Religiositas dengan Social Media Addictions pada. 6(1), 38–45.
- Pramudani, A. R., Himawan, A. B., Wardani, N. D., & Iman, Y. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Remaja (Studi Kasus Sma N 1 Jepara Dan Sma N 1 Donorojo). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 9(4), 336–342.
- Sari, Y. (2024). Perkembangan Identitas Remaja Mencari Jati Diri di Era Digital. *Circle Archive*, 1(4), 1–14.
- Talik, E., & Augustyn, K. (2025). Is Religiosity a Protective or a Risk Factor Against Worry in Polish Adolescents?: The Mediating Role of the Religious Coping Strategies. *Journal of Religion and Health*, 64(6), 4372–4390. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02382-8>
- Tri Wahyuni Yulya, Shafira Atsillia Irawan, Klara Audi Permata Hati, Lovi, L., Nilam Putri Efendi, Muhammad Fathan Ilmi, Aldy Anugrah, Navisha Bella Arina, & Tri Ayu Wijaya. (2023). Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Self Esteem Pada Masa Transisi Anak Ke Remaja. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.133>
- Widiyanto, A., Acob, J. R. U., France Allan M. Cavite, Yuniarti, T., & Atmojo, J. T. (2025). The Impact of Time Spent on Social Media on the Occurrence of Anxiety in Youth: A Cross-Sectional Study in Surakarta, Indonesia. *Journal Of Nursing Practice*, 8(4), 904–911. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i4.853>
- Yuhana, E. S., Manik, R. M., Borus, A. V. B., & Sitepu, A. B. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 333–342. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1245>