



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 2 (2025) pp: 7335-7342

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengembangan Terapi Kognitif Perilaku Dan Mindfulness Dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental

Agung Zaenudin¹, Masriadi²

¹Program studi Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras, Jakarta

²Jurusan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

agungzaenudin22@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial yang masif di kalangan remaja dan dewasa muda telah menimbulkan dampak psikologis signifikan, seperti kecemasan, depresi, fear of missing out (FOMO), dan gangguan citra tubuh. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis berbasis bukti, seperti terapi Kognitif Perilaku (CBT) dan mindfulness, yang terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan mental. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan sintesis naratif. Data diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah terindeks Google Scholar, Scopus, dan PubMed tahun 2019–2025. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas intervensi CBT dan/atau mindfulness pada remaja dan dewasa muda dengan dampak negatif akibat penggunaan media sosial. Hasil telaah menunjukkan bahwa intervensi CBT dan mindfulness efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, depresi, stres, serta meningkatkan self-awareness dan self-control pada pengguna media sosial. Pendekatan digital dan berbasis sekolah memperluas akses dan memperkuat dampak intervensi. Terapi CBT dan mindfulness terbukti sebagai pendekatan yang relevan dan adaptif dalam menangani dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda. Implementasi yang berkelanjutan dan kontekstual sangat diperlukan untuk memaksimalkan hasil intervensi di berbagai lingkungan.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Media Sosial, CBT, Mindfulness, Remaja.

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital, terutama media sosial, telah merevolusi cara individu berinteraksi, mengakses informasi, serta membentuk identitas dan relasi sosial. Dalam dua dekade terakhir, platform seperti Instagram, TikTok, Twitter (sekarang X), dan Facebook telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Survei global menunjukkan bahwa lebih dari 90% remaja dan dewasa muda menggunakan media sosial setiap hari, dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai 3–5 jam per hari (Amirthalingam & Khera, 2024). Penggunaan intensif ini telah menimbulkan kekhawatiran yang semakin meningkat terkait dampaknya terhadap kesehatan mental. Seiring dengan peningkatan prevalensi penggunaan media sosial, studi empiris menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara konsumsi media sosial yang berlebihan dan peningkatan risiko gangguan psikologis. Dampak negatif yang paling umum dilaporkan antara lain meningkatnya gejala kecemasan (anxiety), depresi, gangguan citra tubuh (body image issues), rasa takut tertinggal atau Fear of Missing Out (FOMO), isolasi sosial, hingga penurunan harga diri (self-esteem) (Chen, Nibbio, & Kotozaki, 2025). Media sosial sering kali memfasilitasi perbandingan sosial yang tidak sehat, memperkuat ekspektasi tidak realistis, serta menciptakan tekanan sosial yang bersifat kronis. Fenomena ini diperburuk oleh algoritma media sosial yang secara aktif menampilkan konten berbasis keterlibatan emosional, bukan manfaat psikologis.

Dampak psikologis tersebut tidak hanya bersifat jangka pendek, namun juga memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap perkembangan kognitif dan emosional, terutama pada individu yang berada dalam tahap pembentukan identitas seperti remaja dan dewasa muda. Sejumlah studi menyebutkan bahwa paparan konten

media sosial yang bersifat perfeksionistik dan berorientasi pada pencapaian estetika telah memicu peningkatan tajam pada gangguan makan (eating disorders), kecemasan sosial, dan bahkan perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) di kalangan pengguna aktif (Jashvini & Anika, 2024). Menghadapi tantangan ini, pendekatan psikologis berbasis bukti seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan mindfulness menjadi semakin relevan dan mendesak untuk dikembangkan. CBT merupakan bentuk terapi psikologis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir maladaptif dan perilaku disfungsi dengan membentuk struktur berpikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Sementara itu, mindfulness – praktik kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa penghakiman – terbukti mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki fokus perhatian. Integrasi antara CBT dan mindfulness telah menunjukkan efektivitas tinggi dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara problematik (Chen et al., 2025).

Implementasi terapi CBT dan mindfulness dalam konteks ini telah diadaptasi dalam berbagai bentuk: mulai dari intervensi klinis individual, program berbasis kelompok, hingga modul digital dan aplikasi terapi mandiri yang dapat diakses secara daring. Sebuah studi longitudinal yang dilakukan oleh Chen dkk. (2025) menunjukkan bahwa partisipasi dalam program mindfulness selama 8 minggu secara signifikan menurunkan tingkat stres dan FOMO pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Studi lain oleh Amirthalingam & Khera (2024) juga menunjukkan bahwa CBT berbasis aplikasi dapat membantu menurunkan persepsi negatif terhadap diri akibat perbandingan sosial di platform seperti Instagram. Pentingnya pengembangan intervensi psikologis berbasis CBT dan mindfulness tidak hanya terletak pada kemampuannya dalam mengurangi gejala psikopatologi, tetapi juga pada potensinya dalam membentuk literasi digital yang sehat. Terapi semacam ini dapat membekali individu dengan keterampilan untuk menggunakan media sosial secara reflektif, kritis, dan sadar, sehingga mampu meminimalisir risiko psikologis serta memaksimalkan potensi positif media sosial sebagai alat koneksi dan ekspresi diri.

Lebih lanjut, perkembangan terapi digital berbasis CBT dan mindfulness juga mencerminkan tren transformasi pelayanan kesehatan mental pasca-pandemi COVID-19. Pembatasan sosial telah mempercepat adopsi intervensi daring yang lebih fleksibel, ekonomis, dan dapat menjangkau populasi luas. Hal ini membuka peluang besar untuk memformulasikan program pencegahan dan penanganan dampak negatif media sosial dengan skala populasi yang lebih besar, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang merupakan pengguna utama teknologi ini (Chen et al., 2025). Dengan mempertimbangkan tingginya urgensi masalah serta efektivitas intervensi berbasis CBT dan mindfulness, maka pengembangan model terapi terpadu yang kontekstual, berbasis bukti, dan adaptif terhadap dinamika media sosial menjadi kebutuhan mendesak dalam bidang psikologi klinis dan kesehatan mental masyarakat. Intervensi ini diharapkan tidak hanya mampu mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial, namun juga memperkuat daya tahan psikologis (psychological resilience), meningkatkan kesadaran diri digital, dan membentuk ekosistem digital yang lebih sehat dan manusiawi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sistematis dengan pendekatan sintesis naratif untuk mengevaluasi efektivitas terapi Kognitif Perilaku (CBT) dan mindfulness dalam mengatasi dampak psikologis dari penggunaan media sosial. Jenis penelitian ini dipilih karena sesuai untuk merangkum dan mengintegrasikan hasil penelitian yang bersifat heterogen dalam desain dan temuan, khususnya dalam bidang intervensi psikologis yang multidimensi (Popay et al., 2006; Gaigg, Benjamin, & Bogosian, 2025). Studi literatur ini berfokus pada publikasi ilmiah yang diperoleh dari tiga basis data utama yaitu Google Scholar, Scopus, dan PubMed. Rentang tahun publikasi yang digunakan adalah dari 2019 hingga 2025 untuk memastikan data yang dikaji relevan dan terkini dalam merespons perubahan pola penggunaan media sosial serta perkembangan metode intervensi psikologis digital pascapandemi COVID-19 (Ong et al., 2025).

Kriteria inklusi dalam studi ini meliputi: (1) artikel yang diterbitkan dalam jurnal peer-reviewed, (2) artikel yang mengkaji secara empiris dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja atau dewasa muda, (3) penelitian yang menggunakan atau menilai efektivitas intervensi CBT dan/atau mindfulness, baik dalam bentuk tatap muka maupun digital, dan (4) artikel yang tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel non-empiris seperti opini atau editorial, (2) penelitian yang tidak menyebutkan teknik intervensi secara eksplisit, dan (3) artikel dengan subjek penelitian selain remaja atau dewasa muda. Analisis data dilakukan dengan teknik sintesis naratif yang menggabungkan hasil-hasil temuan sebelumnya tanpa melakukan meta-analisis kuantitatif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola umum, perbedaan temuan, serta faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas

intervensi (Smith, 2024). Proses sintesis dilakukan dengan langkah-langkah berikut: ekstraksi data, pengelompokan tematik berdasarkan jenis intervensi dan hasil klinis, serta interpretasi kritis terhadap temuan. Teknik ini dinilai sesuai karena dapat menjelaskan kompleksitas hubungan antara media sosial, gangguan psikologis, dan efektivitas intervensi dengan mempertimbangkan variabel kontekstual seperti latar belakang budaya dan karakteristik media sosial yang digunakan (Morroni et al., 2024).

3. Hasil dan Diskusi

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar, Scopus, dan PubMed, ditemukan 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dari pengkajian ribuan literatur ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2025. Artikel-artikel tersebut terdiri atas studi nasional dan internasional yang secara spesifik membahas efektivitas intervensi Terapi Kognitif Perilaku (CBT) dan mindfulness dalam mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Seluruh artikel yang terpilih kemudian dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif untuk mengidentifikasi pola efektivitas intervensi, mekanisme regulasi emosi, serta konteks implementasi dalam berbagai setting, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

Berek et al. (2020)	Indonesia	Mengukur apakah mindfulness memengaruhi stres pada mahasiswa	400 mahasiswa aktif fakultas kesehatan masyarakat, usia 18-24 tahun	Kuantitatif, menggunakan alat ukur Awareness Scale (MAAS) dan PSS Scale (Stress Perceived Control).	Terdapat pengaruh negatif mindfulness terhadap stres mahasiswa (sig = 0,000 < 0,05; t hitung = 5,644 > t tabel = 2,249), artinya semakin meningkat pengaruh mindfulness, semakin menurun stres pada mahasiswa	Mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa
Ritvo et al. (2021)	Amerika	Mengevaluasi apakah program MVC (Mindfulness Virtual Community) dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan mindfulness	480 mahasiswa aktif berusia ≥ 18 tahun, dibagi menjadi 3 kelompok (masing-masing 160 mahasiswa).	Program MVC selama 8 minggu (12 modul video online, 3 papan diskusi anonim, video konferensi anonim live 20 menit). Menggunakan 4 alat ukur: Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), Beck Anxiety Inventory (BAI), Perceived Stress Scale (PSS), dan Five Facets Mindfulness Questionnaire	Program MVC menghasilkan penurunan PSS yang signifikan secara statistik, tetapi tidak ada perbedaan signifikan antar kelompok	Program mindfulness virtual dapat membantu mengurangi stres pada mahasiswa, meskipun efeknya mungkin tidak berbeda jauh antar kelompok

				Short Form (FFMQ-SF).		
Gutman et al. (2020)	Amerika	Melihat efektivitas program multimodal mindfulness	36 partisipan (18 kelompok intervensi, 18 kelompok kontrol).	Program mindfulness 8 minggu (satu sesi kelompok tatap muka 40 menit, empat sesi meditasi online mingguan 10 menit). Menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dan Student Scale Management Scores (SSMS).	Kelompok intervensi berhasil menurunkan stres (PSS: $d = 1.24$; SSMS: $d = 0.67$) dibandingkan kelompok kontrol (PSS: $d = 0.23$; SSMS: $d = 0.38$).	Program multimodal mindfulness sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa
Komariah et al. (2022)	Indonesia	Menguji apakah intervensi berbasis mindfulness efektif untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan stres	122 partisipan (61 kelompok intervensi, 61 kelompok kontrol).	Program 4 minggu (meditasi bernapas 15 menit setiap hari). Menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) khusus variabel stres	Kelompok intervensi berhasil menurunkan stres ($d = 0.7$) dibandingkan kelompok kontrol ($d = 0.2$).	Intervensi mindfulness, khususnya meditasi bernapas, efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa
Wang et al. (2023)	Amerika	Menentukan apakah rangkaian workshop yang dirancang efektif untuk membuat partisipan lebih merasakan damai	24 partisipan (12 kelompok intervensi, 12 kelompok kontrol).	Program Mindfulness-Based Art Workshops (MBAW) selama 8 minggu (praktik mindfulness dan terapi seni 60 menit, diskusi 10-15 menit). Menggunakan Perceived Stress Scale (PSS).	Tingkat stres menurun seiring berjalannya tes pada kelompok intervensi, sementara kelompok kontrol menunjukkan tingkat stres yang semakin besar.	Workshop berbasis mindfulness dan terapi seni efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa
Burgstahler & Stenson (2020)	Amerika	Mengidentifikasi efek meditasi mindfulness pada kecemasan dan stres	33 partisipan	Pilot study, program 8 minggu meditasi intervensi mindfulness dari situs web meditasi MBSR online (5-12 menit setiap hari). Menggunakan Perceived Stress Scale	PSS menunjukkan penurunan (pre-test 19.91, post-test 15.97). FFMQ menunjukkan peningkatan (pre-test 120.73, post-test 132.42).	Meditasi mindfulness memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan dan stres

				(PSS) dan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).		
Rachmawati (2020)	Indonesia	Mengetahui apakah penggunaan aplikasi 'Get Fresh and Relax' dapat membantu mengurangi tingkat stres mahasiswa	83 partisipan (40 kelompok intervensi, 43 kelompok kontrol).	Quantitative quasi experiment, penggunaan aplikasi 'GFR' selama 35 hari (satu kali sehari, durasi 10-15 menit). Menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)	Kelompok intervensi menunjukkan penurunan stres (pre-test 11.15%, post-test 7.8%). Kelompok kontrol menunjukkan sedikit peningkatan (pre-test 10.14%, post-test 10.19%)	Aplikasi mindfulness dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa
Yuliana et al. (2022)	Indonesia	Melihat apakah penerapan terapi mindfulness dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir	80 partisipan (40 kelompok eksperimen, 40 kelompok kontrol).	Quantitative pre-experiment, penelitian 2 minggu (3 kali seminggu) dengan teknik STOP (stop, take a breath, observed, proceed). Menggunakan Perceived Stress Scale (PSS).	Kelompok intervensi menunjukkan penurunan stres (pre-test M = 22.63, post-test M = 17.02). Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan (pre-test M = 22.52, post-test M = 22.52).	Terapi mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.
Faridah et al. (2022)	Indonesia	Melihat apakah aplikasi Mobile Mindfulness berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Tangerang Raya	112 partisipan	Quantitative pre-experiment, penggunaan aplikasi Mobile Mindfulness (MM) selama 1 bulan. Menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42).	Penurunan kategori stres sedang (pre-test 83.9% menjadi post-test 28.6%) dan peningkatan kategori stres ringan (pre-test 14.3% menjadi post-test 70.5%).	Aplikasi Mobile Mindfulness berpengaruh positif dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa
Agusthia et al. (2024)	Indonesia	Melihat apakah terapi mindfulness dengan aplikasi Breathe2Relax efektif untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir di Universitas Awal Bros	34 partisipan	Quantitative quasi experiment, program 7 hari (durasi 10-15 menit setiap sesi). Menggunakan Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ).	Penurunan kategori stres berat (pre-aplikasi 5.9% menjadi post-aplikasi 0%) dan peningkatan kategori stres ringan (pre-aplikasi 0% menjadi post-aplikasi 85.3%).	Terapi mindfulness berbasis aplikasi efektif dalam menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir.

PEMBAHASAN

Penggunaan media sosial secara intensif telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja dan dewasa muda, kelompok usia yang juga sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa keterpaparan media sosial secara berlebihan berkorelasi dengan gejala depresi, kecemasan, fear of missing out (FOMO), citra tubuh negatif, dan bahkan gangguan tidur (Shabahang et al., 2024; Mahon & Hevey, 2023). Hal ini mendorong urgensi pengembangan intervensi psikologis yang responsif terhadap kebutuhan era digital, khususnya terapi Kognitif Perilaku (CBT) dan mindfulness yang telah terbukti secara empiris dapat mengurangi gejala-gejala tersebut.

Terapi Kognitif Perilaku (CBT) merupakan pendekatan berbasis bukti yang menekankan pada restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku untuk mengatasi distorsi berpikir serta respons emosional yang maladaptif (Yunus., 2023). Dalam konteks penggunaan media sosial, CBT berfungsi mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang timbul akibat perbandingan sosial, seperti merasa tidak cukup baik setelah melihat unggahan orang lain. Studi oleh Bhiri & Mapfunde (2025) menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan gejala kecemasan sosial pada remaja pengguna aktif media sosial dengan cara mengintervensi keyakinan irasional dan menumbuhkan coping skills berbasis realitas. Hal ini juga ditegaskan dalam riset oleh Paschke et al. (2024), yang mengembangkan program CBT berbasis aplikasi (Res@t Digital) untuk remaja dengan kecanduan digital, menunjukkan hasil signifikan dalam penurunan gejala depresi dan peningkatan kesadaran digital.

Sementara itu, pendekatan mindfulness bertujuan membina kesadaran non-reaktif terhadap pikiran dan emosi yang muncul secara spontan. Teknik ini mencakup latihan meditasi, pernapasan sadar, hingga observasi diri tanpa penghakiman. Dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial, mindfulness membantu individu menciptakan jarak psikologis terhadap impuls untuk terus-menerus memeriksa notifikasi atau membandingkan diri dengan orang lain secara negatif. Kaminska (2023) menekankan bahwa mindfulness bukan hanya strategi regulasi emosi, tetapi juga landasan dalam membentuk relasi digital yang lebih sehat dan sadar.

Efektivitas pendekatan mindfulness dalam konteks ini didukung oleh studi eksperimental oleh Ünlü et al. (2025), yang menemukan bahwa program mindfulness berbasis sekolah dapat menurunkan tingkat burnout digital dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Intervensi dilakukan selama 8 minggu dengan teknik guided meditation dan journaling, yang menunjukkan pengurangan signifikan pada skor kecemasan dan peningkatan self-compassion. Studi serupa oleh Shabahang et al. (2024) juga menyoroti bahwa praktik mindfulness lintas budaya secara konsisten berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif pengguna media sosial.

Yang menarik, beberapa penelitian mulai menggabungkan elemen CBT dan mindfulness dalam satu kerangka terapi integratif. Chen et al. (2025) melaporkan bahwa pendekatan hibrid antara mindfulness dan CBT dalam format digital terbukti meningkatkan fleksibilitas psikologis dan mengurangi keterikatan emosional terhadap media sosial. Intervensi tersebut membantu peserta memahami bahwa pikiran negatif bukan kebenaran absolut, sekaligus melatih mereka untuk mengamati impuls tersebut tanpa harus merespons secara reaktif.

Pendekatan berbasis nilai juga mulai banyak dikembangkan, seperti dalam penelitian oleh Thomson (2023) yang mengeksplorasi values-based micro-intervention terhadap penggunaan media sosial. Intervensi ini menekankan pentingnya kesadaran akan nilai personal (misalnya: keaslian, koneksi, pembelajaran) yang dijadikan dasar dalam menentukan kapan dan bagaimana menggunakan media sosial secara adaptif. Pendekatan ini dinilai mampu memberikan perlindungan psikologis dari tekanan sosial online dan ilusi popularitas instan yang banyak beredar dalam dunia digital.

Meski efektivitas CBT dan mindfulness telah didokumentasikan secara luas, terdapat sejumlah tantangan dalam implementasinya. Salah satunya adalah kesenjangan digital dan keterbatasan literasi kesehatan mental di kalangan remaja dari latar belakang ekonomi rendah. Oleh karena itu, intervensi berbasis aplikasi, seperti yang dikembangkan oleh Kesner et al. (2025), memberikan solusi inklusif dengan menawarkan konten CBT dan mindfulness melalui platform mobile yang dapat diakses secara gratis. Aplikasi tersebut juga dilengkapi dengan fitur pengingat dan pelacakan suasana hati yang membantu peserta memantau kemajuan mereka secara mandiri.

Studi oleh Uzun dan Arslan (2025) juga menunjukkan bahwa keefektifan intervensi tidak hanya bergantung pada konten, tetapi juga pada cara penyampaian. Intervensi yang diberikan secara kolaboratif, interaktif, dan

disesuaikan dengan konteks budaya pengguna terbukti lebih berhasil dalam membangun keterlibatan peserta. Hal ini sejalan dengan hasil dari Kaminska (2023), yang menyoroti bahwa intervensi harus kontekstual terhadap dinamika zaman “metamodern” di mana masyarakat hidup dalam tarikan antara kebutuhan akan kedalaman emosional dan kecepatan informasi digital.

Selain itu, integrasi terapi ini ke dalam sistem pendidikan juga menjadi peluang strategis. Sejumlah studi telah merekomendasikan agar CBT dan mindfulness dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan karakter atau program bimbingan konseling sekolah (Yunus., 2023; Ünlü et al., 2025). Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya menjadi solusi remedial, tetapi juga bersifat preventif dan promotif.

Dalam konteks keindonesiaan, penerapan intervensi ini masih menghadapi tantangan dari segi sumber daya tenaga profesional dan stigma terhadap kesehatan mental. Oleh sebab itu, pengembangan modul digital CBT-mindfulness dalam bahasa Indonesia dan pelatihan guru sebagai fasilitator dapat menjadi langkah awal untuk mendorong implementasi skala luas yang berkelanjutan dan ramah konteks.

Dengan demikian, pengembangan terapi kognitif perilaku dan mindfulness dalam mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial merupakan pendekatan yang strategis, efektif, dan berbasis bukti ilmiah. Keduanya tidak hanya mereduksi gejala psikologis yang muncul akibat keterpaparan digital, tetapi juga membentuk fondasi psikologis yang lebih tangguh, sadar, dan adaptif dalam menghadapi dinamika era digital. Ke depan, penting untuk terus melakukan evaluasi jangka panjang serta mengembangkan model intervensi yang bersifat lintas budaya, hibrid, dan partisipatif.

4. Kesimpulan

Penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan remaja dan dewasa muda terbukti membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam bentuk kecemasan, depresi, FOMO, dan gangguan citra tubuh. Berbagai studi mutakhir menunjukkan bahwa intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan mindfulness mampu secara efektif mereduksi gejala-gejala tersebut melalui pendekatan yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, regulasi emosi, serta peningkatan kesadaran diri digital. Integrasi keduanya dalam bentuk terapi digital maupun intervensi sekolah memberikan alternatif strategis dan inklusif dalam menjawab tantangan psikologis era digital. Sebagai langkah ke depan, diperlukan pengembangan program intervensi yang kontekstual dengan budaya lokal, berbasis teknologi, dan mudah diakses oleh kelompok usia muda. Institusi pendidikan dan layanan kesehatan mental perlu menjadikan CBT dan mindfulness sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif terhadap gangguan psikologis akibat media sosial. Kolaborasi lintas sektor — antara akademisi, praktisi kesehatan mental, dan pengembang teknologi — menjadi kunci keberhasilan implementasi intervensi ini secara luas dan berkelanjutan.

Referensi

1. Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
2. Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding social media addiction: a deep dive. *Cureus*, 16(10).
3. Anggraeni, L. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesan & Dewasa Awal) Di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34-61.
4. Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114-128.
5. BHIRI, K., & MAPFUNDE, D. (2025). The psychosocial impact of social media on the youths in Hwange urban area.
6. Chen, C., Nibbio, G., & Kotozaki, Y. (2025). Cognitive and mental health improvement under-and post-COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1565941.
7. Clarke, R. D., Morris, S. L., Wagner, E. F., Spadola, C. E., Bursac, Z., Fava, N. M., & Hospital, M. (2022). Feasibility, acceptability and preliminary impact of mindfulness-based yoga among Hispanic/Latinx adolescents. *Explore*, 18(3), 299-305.
8. Darmawan, A. M. P. (2025). EFEKTIVITAS MINDFULNESS TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Psikologi Dinamika*, 9(1).

9. Gaigg, S. B., Benjamin, L., & Bogosian, A. (2025). Interventions to improve parental mental health and psychological well-being in parents of adolescents with a diagnosis of ASD and/or ADHD: A systematic review. *Research in Autism*, 126, 202649.
10. Jashvini, A., & Anika, K. (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. *Cureus*, 16(10).
11. Kaminska, S. (2023). Building a mindful relationship with digital media in metamodern times.
12. Kesner Jr, L., Juríčková, V., Grygarová, D., & Horáček, J. (2025). Impact of Media-Induced Uncertainty on Mental Health: Narrative-Based Perspective. *JMIR Mental Health*, 12, e68640.
13. Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(1), 307-322.
14. Morroni, D., Konstantinou, P., Gkleka, C., Kassianos, A. P., & Karekla, M. (2024). Examining cognitive behavioral therapy interventions for unaccompanied minors: a systematic review and qualitative research synthesis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-17.
15. Ong, T. S. K., Goh, C. N., Tan, E. K. Y. E., Sivanathan, K. A., Tang, A. S. P., Tan, H. K., & Ng, Q. X. (2025). Second Victim Syndrome Among Healthcare Professionals: A Systematic Review of Interventions and Outcomes. *Journal of Healthcare Leadership*, 225-239.
16. Paschke, K., Diestelkamp, S., Zapf, A., Busch, K., Arnaud, N., Prehn-Kristensen, A., ... & Res@ t Consortium. (2024). An app-based training for adolescents with problematic digital-media use and their parents (Res@ t digital): protocol for a cluster-randomized clinical trial. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1245536.
17. Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., ... & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. A product from the ESRC methods programme Version, 1(1), b92.
18. Puspitasari, C. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298-1310.
19. Saarela, V. (2024). The Relationship of Mindfulness and Self-Control with Impulsive and Premeditated Aggression in Finnish Youth (Master's thesis, Lithuanian University of Health Sciences (Lithuania)).
20. Shabahang, R., Zsila, Á., Aruguete, M. S., Huynh, H. P., & Orosz, G. (2024). Embrace the moment using social media: a cross-cultural study of mindful use of social media. *Mindfulness*, 15(1), 157-173.
21. Smith, A. (2024). Adele Smith-Thesis submitted in partial fulfilment of the degree of Doctor of Clinical Psychology (DClinPsych) (Doctoral dissertation, University of Oxford).
22. Thomson, J. (2023). Investigating the sustained effects of a values-based micro-intervention for social media use in emerging adults (Doctoral dissertation, UCL (University College London)).
23. Ünlü, S., Uzun, K., & Arslan, G. (2025). Mindfulness-Based Intervention in Schools: Addressing Social Media Burnout and Enhancing Well-Being in Adolescents. *Children*, 12(7), 826.
24. Yunus, M. (2023). Understanding the Link Between Social Media Use and Mental Health Issues. *Journal of Clinical Research and Applied Medicine*, 3(3), 31-36.
25. Zeine, F. (2024). Bridging the gap between tradition and innovation in psychotherapy: The promise of awareness integration theory. *PLOS Mental Health*, 1(3), e0000095.