
PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FAKULTAS HUKUM SEMESTER 1

Fepti Novia Pratiwi ¹, Siti Nur Risky Amalia², Darrotul Hasanah³, Safina Husnul
Khatimah ⁴.

Email: Feptihukum9092@gmail.com
Universitas Abdurrachman Saleh Situbondo

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental masyarakat, khususnya bagi pelajar yang aktif menggunakan media sosial. Kesehatan mental masyarakat, khususnya bagi mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mengenai fenomena yang terjadi. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan pemahaman terhadap fenomena yang terjadi. Tujuan dari metode kualitatif ini adalah untuk menganalisis dan memahami pengalaman subjektif responden terkait penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Media memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama di komunitas mahasiswa, yang lebih rentan terhadap kekerasan sosial di dunia Maya. Faktanya, sebagian besar responden mengalami perubahan mental setelah menggunakan media sosial, ada pula yang mampu mengidentifikasi dampak negatif dari media sosial. Hal ini menyoroti betapa penting untuk menggunakan media sosial dengan hati-hati dan dengan pertimbangan yang media sosial untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian dengan kehati-hatian dan pertimbangan yang baik untuk menjaga kesehatan mental.

Kata kunci: Kesehatan, mental, mahasiswa.

ABSTRACT

This research aims to analyze the influence of social media on people's mental health, especially for students who actively use social media. community mental health, especially for students who actively use social media. In this research, the author uses qualitative research methods to gain an understanding of the phenomena that occur.

In this research, the author uses qualitative research methods to gain an understanding of the phenomena that occur. The aim of this qualitative method is to analyze and understand respondents' subjective experiences regarding the use of social media and its impact on their mental health. Media has a negative impact on students' mental health, especially in student communities, which are more vulnerable to social violence in the virtual world. In fact, most respondents experienced mental changes after using social media, some were able to identify the negative impacts of social media. This highlights how important it is to use social media carefully and with consideration to maintain mental health. Research with care and good judgment to maintain mental health.

Pendahuluan

Kemajuan teknologi informasi sekarang ini benar-benar telah melampaui bayangan teknologi informasi dibandingkan dengan 10 tahun yang lalu, saat ini teknologi informasi sudah menjalar di semua lapisan masyarakat, mulai dari kaum muda, kaum tua, bahkan anak-anak. Untuk mengakses teknologi informasi ini, diperlukan perangkat teknologi, perangkat yang umum digunakan adalah smartphone, penggunaan smartphone ini sungguh luar biasa, bahkan anak-anak zaman sekarang mampu menggunakan smartphone di usia yang relative muda, yaitu pada usia 5 tahun. Di zaman modern saat ini, perkembangan teknologi telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup manusia (Cholik, 2021). Masyarakat saat ini dan terutama para remaja semakin mudah dalam berkomunikasi dan mencari informasi, tanpa terkendala oleh jarak dan waktu. Data terbaru menunjukkan bahwa setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia menggunakan internet, dan media digital kini menjadi pilihan utama dalam saluran komunikasi bagi mereka. Studi juga menemukan bahwa 80 persen responden yang disurvei merupakan pengguna internet, menunjukkan adanya kesenjangan digital yang signifikan antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan dan kurang sejahtera (Hariyadi & Arliman, 2018). Beberapa tahun kebelakang sebelum teknologi hadir dengan kecanggihan luar bisa komunikasi jarak jauh dengan media cetak, koran dan surat melalui kantor pos (Haniza, 2019). Tapi, teknologi sudah berubah terutama pada bidang ICT (Information and Comunication Technology), salah satunya sering kita sebut Media Sosial, hadirnya media sosial informasi dapat diterima secara praktis sehingga efisiensi nya tinggi (Cahyono, 2016).

(Braghieri et al., 2022) mendefinisikan media sosial sebagai, “bentuk elektronik komunikasi (sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas Online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya (sebagai video). Maraknya media sosial di Indonesia disambut baik oleh masyarakat yang kebanyakan penggunanya adalah mahasiswa. Penggunanya pun dari tahun ke tahun semakin meningkat, mulai dari dewasa dan orang tua, bahkan anak kecil pun sekarang sudah bisa mengakses yang namanya media sosial. Kebanyakan alasan para mahasiswa ini menggunakan media sosial adalah ingin

mendapatkan info tentang gaya hidup yang terbaru. Apalagi sekarang penggunaan media sosial di dukung oleh teknologi terbaru yang kini sudah banyak dipakai, misalnya smartphone atau pc tablet. Maka dari itu, media sosial kerap digunakan untuk menimbulkan perasaan baik. Namun tanpa disadari, terkadang media sosial juga menjadi bumerang bagi diri sendiri sehingga tidak jarang sering muncul hal-hal bersifat buruk. Dan tidak bisa dipungkiri lagi bahwa perkembangan teknologi di era globalisasi memiliki peran penting dalam perubahan gaya hidup manusia modern di dunia, ditinjau dari beragam aspek yang mendukungnya. Adanya media sosial ternyata memberikan efek kuat bagi kualitas hidup serta kebiasaan manusia dan mengorbankan kesehatan mental dan waktu kita karena bermain media sosial.

Iryadi (2023; 72). Kesehatan mental remaja sangat penting karena mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatur kehidupan sehari-hari, mempertahankan hubungan, dan menjalani hidup yang lebih sehat. Sangat penting bagi remaja untuk memahami tanda-tanda peringatan penyakit mental dan mencari bantuan bila diperlukan. Dalam lingkungan yang tepat, remaja dapat mencapai potensi maksimalnya dalam hal kesehatan mental. Namun remaja dengan penyakit mental sangat rentan terhadap stigma, marginalisasi, tantangan belajar, perlakuan buruk dari masyarakat, pikiran untuk bunuh diri, dan kesehatan fisik yang memburuk. Kesehatan mental seseorang akan dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental individu akan mendapat manfaat dari lingkungan yang sehat, sedangkan lingkungan yang kurang baik akan memperparah penyakit mental. Salah satu variabel luar yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah penggunaan media sosial. Yuhana (2019: 478) Keadaan kesehatan mental ditandai dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilakunya terhadap rangsangan internal dan eksternal dari lingkungan sekitarnya. Masalah kesehatan mental remaja dapat muncul dari berbagai faktor, seperti tekanan teman sebaya, kebutuhan untuk mengeksplorasi identitas seksual, keinginan untuk lebih mandiri, dan meningkatnya akses terhadap teknologi.

Dampak yang diterima pada diri individu dengan pengaruh media sosial yaitu terganggunya kesehatan mental seperti depresi yang disebabkan oleh cyber bullying. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) melaporkan bahwa 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Diperkirakan 50% dari semua gangguan mental terjadi pada usia 14 tahun dan 75% pada usia 18 tahun. Gangguan yang paling umum pada anak-anak dan remaja masing-masing adalah gangguan kecemasan.

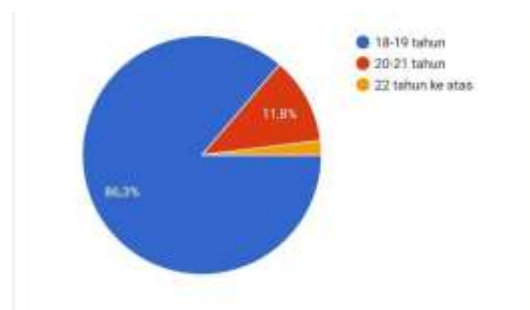
Metode Penelitian

Penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif . Data digunakan penelitian ini adalah data primer yaitu dengan hasil kuesioner terhadap responden. Teknik penentuan sampel penelitian dengan non-probability sampling dan purposive sampling digunakan karena memilih sampel berdasar pada tujuan dan kriteria, kriteria dalam

penelitian ini adalah mahasiswa fakultas hukum semester satu dan berusia 18-24 tahun dan memiliki media sosial dan dipergunakan secara aktif. Populasi penelitian adalah 60 dan sampel penelitian minimal sebesar 52 sampel, hal ini merujuk pada rumus slovin dengan taraf signifikansi 5 persen (0,05). Teknik pengumpulan data penelitian dengan angket kuesioner. Analisa data penelitian ini dengan uji regresi linear sederhana, variabel media sosial sebagai variabel independen dan kesehatan mental menjadi variabel dependen dan menguji hipotesis penelitian Media Sosial Berpengaruh Positif. Signifikan Terhadap Kesehatan Mental untuk diajukan dalam penelitian ini.

C. Hasil Penelitian

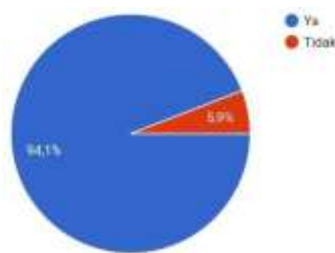
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui observasi dengan menggunakan tautan bit.ly, telah diperoleh data yang menunjukkan hasil yang signifikan terkait [masukkan topik atau variabel yang diamati]. Observasi ini memberikan wawasan mendalam mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, yang nantinya akan dianalisis lebih lanjut untuk menarik kesimpulan yang relevan dalam konteks penelitian ini.



Gambar 1. kelompok usia

Berdasarkan kelompok usia, terdapat 3 kelompok usia yang mendominasi adalah responden yang berusia 18-19 tahun yaitu sebanyak 43 orang (86,3%) responden, responden yang berusia 20-21 tahun yaitu sebanyak 6 orang (11,8%) dan responden yang berusia 22 tahun ke atas yaitu sebanyak 1 orang (1,9%).

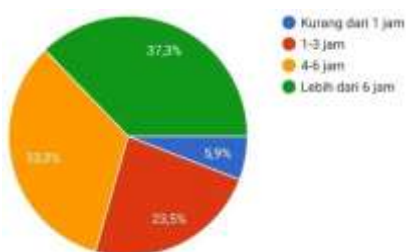
Mayoritas responden berada pada usia 18-19 tahun (86,3%). Kelompok usia ini biasanya berada pada tahap transisi dari remaja menuju dewasa muda, yang sering kali ditandai dengan pencarian identitas diri dan ketergantungan pada lingkungan sosial, termasuk media sosial. Kelompok usia ini cenderung lebih aktif menggunakan media sosial sebagai sarana untuk terhubung dengan teman, mendapatkan informasi, atau mencari hiburan.



Gambar 2. kelompok penggunaan media sosial

Berdasarkan kelompok penggunaan media sosial adalah responden yang menggunakan media sosial yaitu sebanyak 47 orang (94,1%) responden dan responden yang tidak menggunakan media sosial yaitu sebanyak 3 orang (5,9%).

Sebanyak 94,1% responden menggunakan media sosial, menunjukkan bahwa media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa. Media sosial memfasilitasi kebutuhan komunikasi, hiburan, dan akses informasi, sehingga penggunaannya sangat dominan. Sedangkan 5,9% yang tidak menggunakan media sosial mungkin memiliki alasan pribadi seperti preferensi privasi atau kesadaran akan dampak negatifnya.

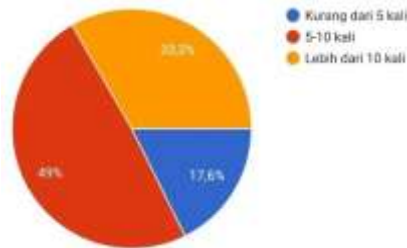


Gambar 3. kelompok rata rata waktu

Berdasarkan kelompok rata-rata waktu yang dihabiskan dalam bermedia sosial adalah responden yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam yaitu sebanyak 3 orang (5,9%) responden, responden yang menggunakan media sosial dari 1 jam sampai 3 jam yaitu sebanyak 12 orang (23,5%) responden, responden yang menggunakan media sosial dari 4 jam sampai 6 jam yaitu sebanyak 17 orang (33,3%) responden, dan responden yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam yaitu sebanyak 19 orang (37,3%) responden.

Sebagian besar responden menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sehari untuk bermedia sosial (70,6%). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu

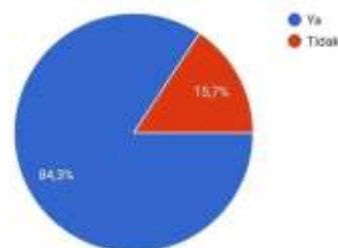
aktivitas utama mahasiswa. Penggunaan media sosial dalam durasi yang panjang dapat memberikan dampak positif seperti memperluas jaringan sosial, tetapi juga dapat berdampak negatif seperti mengurangi produktivitas dan meningkatkan risiko kecanduan.



Gambar 4. Kelompok membuka media sosial setiap hari

Berdasarkan kelompok yang sering membuka media sosial dalam sehari adalah responden yang sering membuka media sosial dalam sehari kurang dari 5 kali yaitu sebanyak 9 orang (17,6%) responden, responden yang sering membuka media sosial dalam sehari dalam 5 kali sampai 10 kali yaitu sebanyak 25 orang (49%) responden, dan responden yang sering membuka media sosial dalam sehari lebih dari 10 kali yaitu sebanyak 17 orang (33,3%) responden.

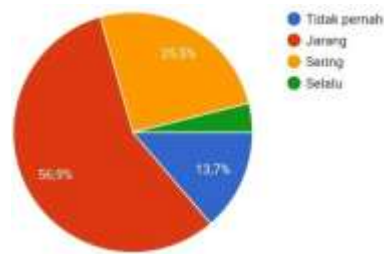
Sebanyak 49% responden membuka media sosial 5-10 kali sehari, dan 33,3% membuka lebih dari 10 kali sehari. Frekuensi tinggi ini menunjukkan ketergantungan yang signifikan terhadap media sosial sebagai sumber informasi atau hiburan. Ketergantungan ini dapat memengaruhi kesehatan mental, terutama jika pengguna sering membandingkan diri mereka dengan orang lain atau terpapar konten yang negatif.



Gambar 5. kelompok mengikuti akun-akun bertema motivasi atau kesehatan mental

Berdasarkan kelompok yang mengikuti akun-akun bertema motivasi atau kesehatan mental di media sosial adalah responden yang mengikuti akun-akun bertema motivasi atau kesehatan mental di media sosial yaitu sebanyak 42 orang (84,3%) responden dan responden yang tidak mengikuti akun-akun bertema motivasi atau kesehatan mental di media sosial yaitu sebanyak 9 orang (15,7%) responden.

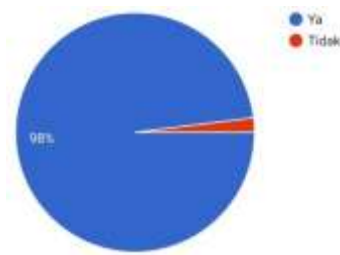
Sebanyak 84,3% responden mengikuti akun bertema motivasi atau kesehatan mental. Ini menunjukkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah tekanan akademik dan sosial. Akun-akun ini dapat memberikan dukungan emosional dan inspirasi positif, meskipun tidak selalu cukup untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang mendalam



Gambar 6. kelompok sering membandingkan diri sendiri dengan postingan orang lain

Berdasarkan kelompok responden yang sering membandingkan diri sendiri dengan postingan orang lain di media sosial adalah responden yang tidak pernah membandingkan diri sendiri dengan postingan orang lain di media sosial yaitu sebanyak 7 orang (13,7%) responden, responden yang jarang membandingkan diri sendiri dengan postingan orang lain di media sosial yaitu sebanyak 28 orang (56,9%) responden, responden yang sering membandingkan diri sendiri dengan postingan orang lain di media sosial yaitu sebanyak 13 orang (25,5%) responden, dan responden yang selalu membandingkan diri sendiri dengan postingan orang lain di media sosial yaitu sebanyak 2 orang (3,9%) responden.

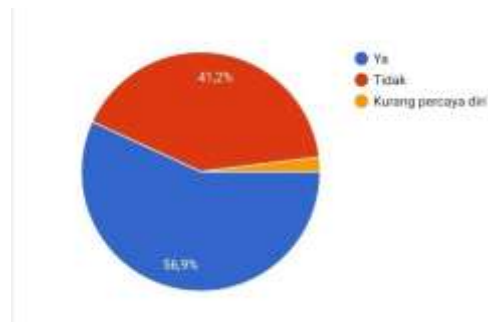
Sebanyak 56,9% responden jarang membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, tetapi 25,5% sering melakukannya. Membandingkan diri dengan orang lain sering kali memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, yang berpotensi menyebabkan kecemasan, depresi, atau rendahnya kepercayaan diri.



Gambar 7. kelompok media sosial membantu terhubung dengan teman atau keluarga

Berdasarkan kelompok media sosial membantu terhubung dengan teman atau keluarga responden, pada penelitian ini sebagian besar penelitian responden merasa setuju sebanyak 96,2 % (51 Orang) , dan sisa nya sebanyak 3,8 % (2 Orang) merasa tidak setuju.

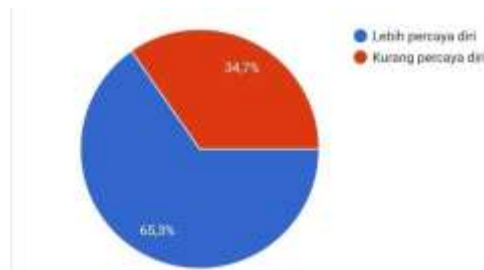
Sebagian besar responden (96,2%) merasa bahwa media sosial membantu mereka terhubung dengan teman atau keluarga. Ini merupakan salah satu manfaat positif media sosial, yaitu memperkuat hubungan sosial meskipun terpisah secara fisik. Namun, hubungan yang hanya bergantung pada media sosial bisa kurang mendalam dan tidak cukup menggantikan interaksi langsung.



Gambar 8. kelompok merasa lebih baik setelah berbagi cerita pribadi

Berdasarkan kelompok responden yang merasa lebih baik setelah berbagi cerita atau pengalaman pribadi di media sosial adalah responden yang merasa lebih baik setelah berbagi cerita atau pengalaman pribadi di media sosial yaitu sebanyak 28 orang (56,9%) responden, responden yang tidak merasa lebih baik setelah berbagi cerita atau pengalaman pribadi di media sosial yaitu sebanyak 21 orang (41,2%) responden, dan responden yang kurang percaya diri setelah berbagi cerita atau pengalaman pribadi di media sosial yaitu sebanyak 1 orang (1,9%) responden.

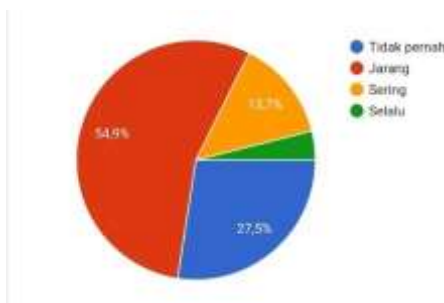
Sebanyak 56,9% responden merasa lebih baik setelah berbagi cerita di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi tempat pelarian emosional bagi mahasiswa. Namun, 41,2% tidak merasa lebih baik, yang menunjukkan bahwa tidak semua orang mendapatkan efek terapeutik dari berbagi cerita di media sosial. Sebagian kecil (1,9%) merasa kurang percaya diri setelah berbagi, mungkin karena takut dihakimi oleh orang lain.



Gambar 9. kelompok merasa lebih baik setelah berbagi cerita membuat lebih percaya diri atau sebaliknya

Berdasarkan kelompok merasa lebih baik setelah berbagi cerita membuat lebih percaya diri atau sebaliknya responden, pada penelitian ini sebagian besar penelitian responden merasa percaya diri sebanyak 66,7% (34 orang), dan sisanya sebanyak 33,3% (17 orang) penelitian responden merasa sebaliknya atau merasa kurang percaya diri.

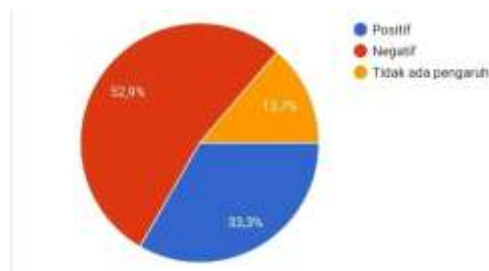
Sebanyak 66,7% merasa percaya diri setelah berbagi cerita, sedangkan sisanya (33,3%) merasa sebaliknya. Responden yang merasa percaya diri mungkin mendapatkan dukungan sosial dari teman atau pengikut mereka. Sebaliknya, yang merasa kurang percaya diri mungkin khawatir akan respons negatif atau penilaian dari orang lain.



Gambar 10. kelompok pengguna media sosial mengganggu kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian kelompok pengguna media sosial,terdapat 14 orang (27,5%) yang merasa tidak pernah terganggu kualitas tidurnya, 28 orang (54,9%) yang merasa jarang terganggu kualitas tidurnya, 7 orang (13,7%) yang merasa sering terganggu kualitas tidurnya, dan 2 orang yang merasa selalu terganggu kualitas tidurnya karena penggunaan media sosial.

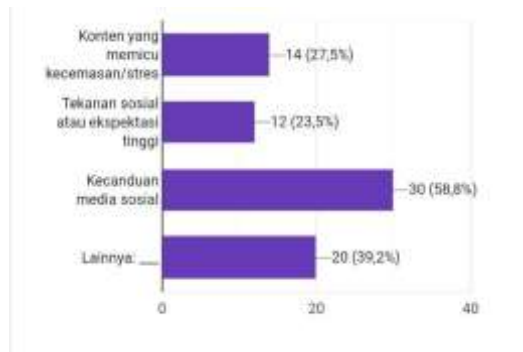
Sebanyak 54,9% responden jarang terganggu kualitas tidurnya karena media sosial, tetapi 13,7% sering terganggu, dan 3,9% selalu terganggu. Media sosial dapat menyebabkan gangguan tidur akibat penggunaan yang berlebihan sebelum tidur, memicu insomnia atau mengurangi durasi tidur.



Gambar 11. kelompok dampak negative dan positif media sosial

Berdasarkan diagram yang ditampilkan, terdapat total 51 responden yang memberikan jawaban terkait dampak media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Sebagian besar responden, yaitu 27 orang (52,9%) menyatakan bahwa media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Sementara itu, 17 orang (33,3%) merasa bahwa media sosial memberikan dampak positif. Sisanya, 7 orang (13,7%) menganggap bahwa media sosial tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mereka.

Mayoritas responden (52,9%) merasakan dampak negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Hal ini mungkin disebabkan oleh kecanduan, paparan konten yang memicu kecemasan, atau tekanan sosial yang dihadapi. Namun, 33,3% merasakan dampak positif, seperti mendapatkan inspirasi atau merasa terhubung dengan orang lain. Sisanya, 13,7%, merasa bahwa media sosial tidak memiliki pengaruh signifikan



Gambar 12. kelompok dampak negatif media sosial

Berdasarkan diagram, ada berbagai penyebab dampak negatif dari media sosial yang dipilih oleh 51 responden. Penyebab yang paling banyak disebutkan adalah kecanduan media sosial, yang dilaporkan oleh 30 responden (30 dari 51, atau sekitar 59%). Selain itu, 20 responden (39,2%) memilih kategori lainnya, yang menunjukkan adanya faktor-faktor tambahan di luar opsi yang diberikan. Faktor konten yang memicu kecemasan atau stres dipilih oleh 14 responden (27,5%), menunjukkan bahwa konsumsi konten yang menimbulkan tekanan emosional turut menjadi alasan penting. Sementara itu, tekanan sosial atau ekspektasi tinggi dipilih oleh 12 responden (23,5%).

Kecanduan Media Sosial (59%): Mahasiswa hukum mungkin menggunakan media sosial untuk mengisi waktu luang, tetapi penggunaan berlebihan dapat mengganggu aktivitas lain, termasuk belajar dan istirahat. **Konten yang Memicu Kecemasan atau Stres (27,5%):** Konten seperti berita buruk, konflik, atau ekspektasi sosial tinggi dapat memicu tekanan emosional. **Tekanan Sosial (23,5%):** Standar kesuksesan atau kecantikan yang ditampilkan di media sosial dapat meningkatkan tekanan untuk memenuhi ekspektasi tersebut.

D. Pembahasan

Semakin berkembangnya teknologi, tidak hanya memberikan dampak yang positif pada penggunaan sosial media, namun ada risiko yang terlibat. Penggunaan sosial media yang secara terus-menerus dapat membahayakan kesehatan mental. Perasaan iri, tidak mampu dan kurang puas dengan hidup menjadi salah satu dampak yang mungkin terjadi akibat terlalu banyak dan lama dalam menggunakan sosial media secara pasif seperti melihat postingan pengguna lain. Penelitian bahkan menunjukkan bahwa hal tersebut dapat menimbulkan gejala ADHD, depresi, dan kecemasan. (Fersko, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 18-19 tahun (86,3%) yang aktif menggunakan media sosial. Sebagian besar responden (94,1%) adalah pengguna media sosial, dengan 70,6% di antaranya menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sehari. Tingginya penggunaan media sosial tercermin dari frekuensi

membukanya, di mana 82,3% responden mengakses media sosial lebih dari lima kali sehari. Media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan memperoleh informasi. Selain itu, platform ini juga dimanfaatkan untuk berbagi cerita, di mana 56,9% responden merasa lebih baik setelah berbagi pengalaman. Namun, tidak semua responden merasakan dampak positif, karena 41,2% tidak merasakan perubahan, dan 1,9% justru merasa kurang percaya diri setelah berbagi cerita.

Meski memberikan manfaat, media sosial juga membawa dampak negatif yang signifikan. Sebanyak 52,9% responden melaporkan bahwa media sosial berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Penyebab utama dampak negatif ini adalah kecanduan media sosial (59%), paparan konten yang memicu kecemasan atau stres (27,5%), dan tekanan sosial akibat ekspektasi tinggi (23,5%). Kondisi ini diperburuk oleh kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang dilakukan secara sering oleh 25,5% responden. Hal ini memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendah diri, hingga tekanan emosional.

Selain itu, kualitas tidur juga terpengaruh oleh penggunaan media sosial. Sebanyak 17,6% responden sering atau selalu mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial sebelum tidur. Kebiasaan ini dapat menyebabkan insomnia, mengurangi durasi istirahat, dan berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan.

Namun, media sosial juga memberikan dampak positif, terutama dalam memperkuat hubungan sosial. Sebanyak 96,2% responden merasa media sosial membantu mereka tetap terhubung dengan teman dan keluarga. Selain itu, 84,3% responden mengikuti akun bertema motivasi atau kesehatan mental yang memberikan inspirasi dan dukungan emosional. Kendati demikian, efek positif ini tidak selalu cukup untuk mengimbangi dampak negatif yang dirasakan oleh sebagian besar responden.

Secara keseluruhan, media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sumber motivasi dan sarana memperluas hubungan sosial. Namun, di sisi lain, penggunaannya yang berlebihan, tekanan sosial, serta paparan konten negatif menjadi ancaman bagi kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak untuk meminimalkan dampak negatifnya dan memaksimalkan manfaat positifnya.

Semakin lama durasi remaja bermain media sosial, akan berpengaruh terhadap kesehatan mental, ini dikarenakan remaja akan fokus dengan dirinya atau dunianya sendiri dan menyebabkan kecanduan menggunakan media sosial (Bashir & Bhat, 2017; Braghieri et al., 2022; Indriani et al., 2022; Kim et al., 2009; Patterson & Veenstra, 2010; Septiana, 2021; Wasserman et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa mahasiswa semester satu di Universitas Abdurrahman Saleh 70%

menghabiskan lebih banyak waktu untuk media sosial. Tidak ada keraguan bahwa akses internet memberikan manfaat baik (Al Yasin et al., 2022; Kaur et al., 2022; Santo & Alfian, 2021; H. Utami & Pujiningsih, 2021). Namun khusus usia remaja merupakan masa krusial untuk menentukan masa depan, media sosial merupakan faktor terjadinya kesehatan. Tanpa disadari banyak waktu berharga sudah disia-siakan baik untuk belajar, pengembangan hobi, bakat dan kegiatan kurikulum untuk meningkatkan kompetensi dan intelektual mereka. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah menghubungkan media sosial dengan kesehatan mental (Al Yasin et al., 2022; Braghieri et al., 2022; Kaur et al., 2022; Septiana, 2021; W. Utami et al., 2017). Selain ekplantory reseach kami untuk melihat pengaruh variabel penelitian, kami juga menemukan beberapa langkah dalam proses pencegahan media sosial kecanduan, ini merujuk pada kolaborasi penelitian sebelumnya (Akram & Kumar, 2017; Fersko, 2018; Organization, 2018; Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) dan data primer yang kami temukan:

- a. Membatasi penggunaan media sosial, mengatasi kecanduan media sosial harus dengan membatasi durasi waktu bermain media sosial setiap harinya baik dengan alarm maupun stopwatch dalam mengontrol batasan. Ketika pengguna sudah mampu mengontrol maka setidaknya akan mengurangi tingkat kecanduan mereka, dan dalam prosesnya untuk mengalihkan kepada interaksi langsung seperti keluarga, teman dan orang sekitar.
- b. Manfaatkan media sosial untuk menggali ilmu dan kompetensi, hadirnya teknologi memiliki banyak manfaat apabila bijak dalam menggunakannya, alihkan dalam mencari informasi di sosial media seperti edukasi, pengembangan intelektual dan bakat, atau bisa mengalihkan dengan membaca buku-buku, novel.
- c. Kegiatan positif, semakin sibuk individu maka akan memungkinkan seseorang lupa untuk menggunakan media sosial berlebihan. Kegiatan positif ini meliputi olahraga, beribadah, merencanakan rencana masa depan, berkumpul dengan lingkungan positif, meditasi, dan aktivitas positif lainnya.
- d. Bijaksana, dalam media sosial penting untuk bijaksana dalam penggunaannya ini bukan berarti berhenti menggunakan media sosial namun bijak untuk tidak menjadikan media sosial ke arah negatif. Banyak manfaat ketika media sosial dipergunakan secara bijak.
- e. Keluar, keluar atau melepas media sosial dan menghapusnya adalah tindakan yang diperlukan ketika kesehatan mental mereka dalam keadaan yang beresiko, faktor kematian kedua di Indonesia adalah bunuh diri yang disebabkan kesehatan mental, point lima ini adalah upaya menangani hal-hal berat dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

Kesimpulan

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja saat ini. Sebagai platform yang memungkinkan penggunaanya membuat profil dan menjalin hubungan dengan pengguna lain, media sosial memiliki pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, seperti depresi, sangat bergantung pada cara dan intensitas penggunaannya. Survei terhadap 53 mahasiswa menemukan bahwa 70,6% dari mereka menghabiskan lebih dari 3 jam per hari di media sosial. Hal ini didorong oleh kemudahan akses informasi yang cepat dan luas, termasuk berita terkait kesehatan mental.

Namun, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif jika tidak dikelola dengan baik. Pengaruh buruk tersebut dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental yang serius, seperti depresi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan pendidikan dan bimbingan yang tepat agar remaja dapat memanfaatkan media sosial secara sehat dan produktif. Selain itu, meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif media sosial serta strategi untuk mengatasinya menjadi langkah penting untuk menjaga kesehatan mental remaja di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90.
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125–131
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693.
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi/ICT dalam Berbagai Bidang. *Jurnal Fakultas Teknik Kuningan*, 2 (2), 39–46.
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun.*

- Hariyadi, H., & Arliman, L. (2018). Peran Orangtua Dalam Mengawasi Anak Dalam Mengakses Media Internet Untuk Mewujudkan Perlindungan Hak Anak. *Soumatra Law Review*, 1(2), 267–281.
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). PENGARUH KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *PSIKOLOGI KONSELING*, 20(1), 1367–1376.
- Kaur, S., Kaur, K., & Verma, R. (2022). Impact of social media on mental health of adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 779–783.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 451–455.
- Patterson, A. C., & Veenstra, G. (2010). Loneliness and risk of mortality: A longitudinal investigation in Alameda County, California. *Social Science & Medicine*, 71(1), 181–186.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13.
- Utami, H., & Pujiningsih, S. (2021). Membangun Generasi Muda yang Mampu Melewati Masa Pandemi dengan Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal KARINOV*, 5(1), 14–22.
- Utami, H., & Pujiningsih, S. (2021). Membangun Generasi Muda yang Mampu Melewati Masa Pandemi dengan Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal KARINOV*, 5(1), 14–22.
- Wasserman, D., Hoven, C. W., Wasserman, C., Wall, M., Eisenberg, R., Hadlaczky, G., Kelleher, I., Sarchiapone, M., Apter, A., & Balazs, J. (2015). School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *The Lancet*, 385(9977), 1536–1544.
- Wasserman, D., Hoven, C. W., Wasserman, C., Wall, M., Eisenberg, R., Hadlaczky, G., Kelleher, I., Sarchiapone, M., Apter, A., & Balazs, J. (2015). School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *The Lancet*, 385(9977), 1536–1544.