

# Dampak penggunaan media sosial intensif terhadap kesehatan mental generasi muda

Muhammad Royhan Mustofa

Program studi psikologi, Uin Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [230401110075@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110075@student.uin-malang.ac.id)

## Kata Kunci:

Kesehatan Mental, Media sosial, generasi muda, depresi, gangguan kecemasan

## Keywords:

Mental Health, Social media, young generation, depression, anxiety disorders  
Anxiety factors, education, social interactions

## ABSTRAK

Dalam penelitian ini, peneliti menyelidiki konsekuensi penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental generasi muda. Berkembangnya media sosial yang digunakan remaja dan dewasa muda secara luas merupakan fenomena dalam dekade terakhir. Bersamaan dengan kegunaannya dalam menghubungkan individu sebagai teknologi informasi dan komunikasi ada juga kekhawatiran tentang dampak terhadap Kesehatan mental penggunanya. Penelitian ini mencatat bahwa generasi muda khususnya berpotensi menghadapi peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan tidur sebagai akibat dari seringnya mereka menggunakan media sosial. Melalui paparan yang konstan

terhadap tekanan untuk menampilkan kehidupan yang sempurna dan mendapatkan validasi social melalui likes dan komentar, generasi muda rentan terhadap penurunan harga diri dan peningkatan perasaan kesepian. penelitian ini juga membahas serangkaian langkah untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial, pendekatan pendidikan yang meningkatkan literasi digital dan kesadaran kesehatan mental, serta dengan peraturan kebijakan yang berfokus untuk mengurangi eksploitasi komersial dan tekanan sosial yang tidak sehat dalam platform media sosial. Sebagai kesimpulan, penelitian ini menekankan betapa pentingnya pendekatan holistik dan berkelanjutan untuk mengelola penggunaan jejaring sosial di kalangan remaja sehingga mereka dapat memperoleh manfaatnya tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

## ABSTRACT

In this study, researchers investigated the consequences of excessive social media use on young people's mental health. The proliferation of social media in widespread use by adolescents and young adults is a phenomenon of the last decade. Along with its usefulness in connecting individuals as an information and communication technology there are also concerns about the impact on the mental health of its users. This research notes that young people in particular potentially face an increased risk of depression, anxiety and sleep disorders as a result of their frequent use of social media. Through constant exposure to the pressure to present a perfect life and gain social validation through likes and comments, the younger generation is vulnerable to decreased self-esteem and increased feelings of loneliness. The study also discusses a range of measures to reduce the negative impact of social media use, educational approaches that increase digital literacy and mental health awareness, as well as with policy regulations that focus on reducing commercial exploitation and unhealthy social pressures within social media platforms. In conclusion, this study emphasizes the importance of a holistic and sustainable approach to managing social network use among adolescents so that they can reap the benefits without compromising their mental health.

## Pendahuluan

Di era digital saat ini, teknologi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Generasi muda, khususnya Generasi Z, tumbuh besar dengan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

akses yang luas ke internet dan perangkat digital, yang memungkinkan mereka terhubung dan berinteraksi melalui berbagai platform media sosial dan game online. Meskipun teknologi digital menawarkan banyak manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan komunikasi yang lebih efisien, penggunaan yang berlebihan telah menimbulkan kekhawatiran terkait dampak negatifnya terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa paparan yang berlebihan terhadap media sosial dan game online dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pengguna, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa.

Menurut Gofar (2023) dalam *Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z*, bahwasannya “penggunaan game online yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada Generasi Z. Hal ini disebabkan oleh sifat adiktif dari game online yang sering kali membuat pemain terjebak dalam siklus bermain yang berkelanjutan, mengabaikan aktivitas fisik dan interaksi sosial yang sehat”.(Gofar, 2023) Selain itu, menurut artikel Al Aziz (2020) dalam *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa*, disebutkan bahwa “terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan peningkatan tingkat depresi pada mahasiswa. Media sosial sering kali menampilkan standar kehidupan yang ideal yang bisa membuat penggunanya merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan mengembangkan perasaan rendah diri”.(Al Aziz, 2020)

Dampak negatif media sosial tidak hanya terbatas pada meningkatnya depresi dan kecemasan, namun juga mencakup berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Penggunaan platform media sosial seperti Tiktok, Instagram, Facebook, dll dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dengan menimbulkan perasaan cemas, tekanan untuk tampil sempurna, dan masalah tidur. Remaja sering kali merasa tertekan untuk meniru tren yang sedang viral atau mengikuti ekspektasi sosial yang diungkapkan dalam konten media sosial, sehingga dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan emosional. Intensitas penggunaan media sosial dikaitkan dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri pada masa remaja akhir. Remaja yang banyak menghabiskan waktunya di media sosial cenderung mencari validasi dari orang lain melalui jumlah like, komentar, dan pengikut yang dimilikinya, sehingga dapat meningkatkan perilaku narsistik dan kebutuhan akan perhatian. Hasil ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional tetapi juga dapat membentuk kepribadian dan perilaku sosial remaja.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi individu secara emosional dan psikologis tetapi juga dapat mempengaruhi kehidupan sosial mereka. Thursina (2023), dalam *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung*, menekankan bahwa “siswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung mengalami gangguan dalam hubungan sosial mereka, merasa lebih kesepian, dan memiliki interaksi yang lebih sedikit dalam kehidupan nyata”.(Thursina Fazrian, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak penggunaan teknologi digital, khususnya media sosial dan game online, terhadap kesehatan mental generasi muda. Mengingat berbagai penelitian yang telah menunjukkan dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan, intervensi yang efektif dan edukasi mengenai

penggunaan teknologi yang sehat menjadi sangat krusial. Peran orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam membimbing dan melindungi generasi muda dari dampak negatif teknologi juga tidak kalah pentingnya. Melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi, diharapkan kita dapat mengurangi risiko dan meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda di era digital ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesehatan mental generasi muda dengan menggunakan metode analisis situasional tipe studi kasus. Studi ini menganalisis berbagai aspek penggunaan media sosial, termasuk frekuensi penggunaan, jenis konten yang diakses, dan interaksi sosial yang dilakukan di platform tersebut. Misalnya, jika seorang remaja menunjukkan tanda-tanda depresi atau kecemasan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, penyelidikan harus dilakukan dari berbagai sudut pandang, termasuk dari sudut pandang remaja itu sendiri, orang tua, teman sebaya, dan ahli kesehatan mental. Prosedur penelitian diawali dengan mengidentifikasi masalah yaitu adanya gejala gangguan jiwa pada remaja terkait penggunaan media sosial. Para peneliti kemudian merumuskan pertanyaan utama penelitian ini: bagaimana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku sosial remaja. Setelah merumuskan masalah, langkah selanjutnya adalah melakukan penelitian lapangan, mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi, mengolah data, dan menarik kesimpulan berdasarkan temuan.

Data penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap partisipan penelitian, termasuk remaja dan orang tuanya, untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman pribadi, emosi, dan perubahan perilaku akibat penggunaan media sosial. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber literatur seperti majalah, buku, dan penelitian terdahulu yang membahas tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental untuk melengkapi dan menyempurnakan analisis data primer. Prosedur penelitian dimulai dengan menemukan masalah, yaitu adanya indikasi gangguan mental pada diri anak yang menggunakan media sosial secara intensif. Kemudian peneliti merumuskan masalah yang menjadi fokus penelitian. Fokus penelitian ini yaitu dampak dari Kesehatan mental anak yang menggunakan media sosial secara intensif. Selanjutnya dilakukan penelitian, pengumpulan data, pengolahan data, dan penarikan Kesimpulan.

## **Pembahasan**

Seringnya penggunaan media sosial di kalangan anak muda menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Fenomena ini sering kali disertai dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi di kalangan pengguna muda. Media sosial bersifat adiktif dan memungkinkan adanya perbandingan sosial, yang sering kali membuat remaja merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Paparan berlebihan terhadap konten yang menggambarkan kehidupan ideal orang lain dapat membuat pengguna merasa tidak berharga dan meningkatkan risiko depresi.

Selain itu, media sosial sering kali mendorong penggunanya untuk berinteraksi secara terus-menerus dan terlibat dalam aktivitas online tanpa henti, yang dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan online dan offline. Sebagai contoh, Al Aziz (2020) dalam *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa* menemukan bahwa “semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar risiko seseorang mengalami gejala depresi. Hal ini disebabkan oleh perasaan tidak cukup atau FOMO (fear of missing out), yang dapat memicu perasaan kesepian dan ketidakpuasan.”(Al Aziz, 2020)

Tekanan untuk mempertahankan citra diri yang sempurna di media sosial juga dapat menambah tingkat stres dan kecemasan. Sejalan dengan Mardiana dan Maryana (2024) dalam *Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja*, menunjukkan bahwa “media sosial sering kali mendorong remaja untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka, yang dapat menciptakan tekanan sosial yang signifikan. Ketika remaja merasa mereka harus selalu tampil sempurna, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka, termasuk menurunkan kesejahteraan emosional dan meningkatkan perasaan cemas.”(Mardiana & Maryana, 2024)

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang intensif juga berpotensi mengganggu interaksi sosial langsung dan mengurangi kemampuan generasi muda untuk berkomunikasi secara efektif dalam situasi tatap muka. Thursina (2023) dalam *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung* menyoroti bahwa “siswa yang sering menggunakan media sosial cenderung merasa lebih terisolasi dan kurang mampu menjaga hubungan sosial yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi digital tidak dapat sepenuhnya menggantikan interaksi sosial langsung, yang penting untuk perkembangan emosional dan sosial yang sehat.”(Thursina Fazrian, 2023)

Lebih parahnya lagi, intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kecenderungan perilaku narsistik dan kebutuhan akan validasi eksternal. Menurut Nisa (2019) dalam *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung* mencatat bahwasannya “remaja yang sering menggunakan media sosial cenderung mencari validasi melalui jumlah suka, komentar, dan pengikut, yang bisa memperkuat perilaku narsistik. Ketergantungan pada umpan balik positif dari orang lain ini bisa mengurangi kemampuan mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri yang sehat dan otonomi emosional.”(Nisa, 2019)

Secara keseluruhan, dampak penggunaan media sosial yang intensif terhadap kesehatan mental generasi muda sangat kompleks dan beragam. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan berlebihan dengan media sosial dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sosial. Oleh karena itu, penting bagi para orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk memahami implikasi ini dan mengembangkan strategi untuk meminimalkan dampak negatif sambil mempromosikan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

## Sub Pembahasan

### *Dampak Penggunaan Media Sosial Intensif pada Kesehatan Mental Mahasiswa*

Penggunaan media sosial yang dilakukan secara intensif di kalangan mahasiswa memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Dalam platform media sosial ada hubungan yang jelas antara intensitas penggunaan media sosial dan meningkatnya tingkat depresi di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk bersosialisasi dan mencari hiburan, namun penggunaan yang berlebihan justru dapat memicu perasaan kesepian dan kecemasan. Hal ini sering terjadi karena mahasiswa terpapar oleh perbandingan sosial yang tidak realistis dan konten yang negatif, yang dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, menurut Bintoro (2022) dalam *Media Sosial dan Kesehatan Mental* mengemukakan bahwa “media sosial dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa yang merasa perlu untuk menunjukkan kehidupan yang ideal di dunia maya, yang berujung pada meningkatnya stres dan kecemasan.” (Bintoro, 2022) Mahasiswa sering kali merasa tertekan untuk mendapatkan validasi dari orang lain melalui "suka" dan komentar, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara negatif. Penelitian Banu (2015) dalam *Dampak Teknologi Digital Terhadap Kehidupan Sosial (online)* juga menekankan bahwa “dampak teknologi digital, termasuk media sosial, dapat mengubah cara mahasiswa berinteraksi sosial dan emosional, memperburuk perasaan isolasi dan ketidakpuasan di kalangan mereka.” (Banu, 2015)

Sesuai dengan pendapat Nisa (2019) dalam *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung* bahwasannya “intensitas penggunaan media sosial tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dalam bentuk kecemasan dan depresi, tetapi juga dapat meningkatkan kecenderungan narsisme di kalangan mahasiswa.” Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali mendorong mahasiswa untuk lebih fokus pada pencitraan diri daripada pengembangan diri yang sebenarnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa, mempertegas pentingnya pengaturan waktu dan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat di kalangan mereka. Secara keseluruhan, dampak penggunaan media sosial yang berlebihan pada mahasiswa menyoroti pentingnya manajemen waktu dan strategi penggunaan yang bijaksana dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, generasi muda harus mengembangkan kebiasaan digital yang sehat seperti: Hal-hal seperti berapa banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, menetapkan batasan, dan memilih konten yang positif dan meningkatkan kesehatan mental diri sendiri.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari pembahasan dampak penggunaan media sosial secara intensif terhadap kesehatan mental generasi muda menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan erat dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa

contohnya. Tekanan untuk menampilkan citra ideal dan pencarian pengakuan sosial melalui suka dan komentar dapat meningkatkan perasaan kesepian dan ketidakpuasan. Lebih lanjut, pengaruh teknologi digital secara umum, termasuk media sosial, mengubah cara siswa berinteraksi secara sosial dan emosional, sehingga dapat meningkatkan perasaan terisolasi dan mengganggu keseimbangan kehidupan sosialnya. Media sosial mempunyai banyak manfaat, salah satunya yaitu untuk memudahkan komunikasi dan akses cepat terhadap informasi, penting bagi siswa untuk menerapkan strategi manajemen waktu dan menggunakannya dengan bijak. Dengan membatasi waktu bermedia sosial, menetapkan batasan yang sehat, dan memilih konten yang meningkatkan kesejahteraan mental, mahasiswa dapat mengurangi risiko dampak negatif dan mengelola kesehatan mental mereka dengan lebih baik. Berhati-hati dan menyadari potensi risiko akan membantu siswa menggunakan media sosial dengan cara yang positif dan seimbang.

## Saran

Untuk mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial yang intensif pada kesehatan mental mahasiswa, berikut adalah beberapa saran dan solusi yang dapat saya berikan antara lain: 1. Tetapkan Batas Waktu Penggunaan, Mahasiswa sebaiknya menetapkan waktu harian tertentu untuk menggunakan media sosial dan memastikan waktu tersebut tidak mengganggu kegiatan lainnya yang lebih produktif. 2. Prioritaskan Kesehatan Mental, Libatkan diri dalam aktivitas yang mendukung kesejahteraan emosional, seperti olahraga, meditasi, atau bersosialisasi secara langsung dengan teman dan keluarga. 3. Kurangi Perbandingan Sosial, Fokuslah pada pencapaian pribadi dan perkembangan diri sendiri tanpa membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. 4. Gunakan Fitur Pengelolaan Waktu, Manfaatkan fitur yang disediakan oleh platform media sosial untuk memantau dan membatasi waktu yang dihabiskan di aplikasi. 5. Cari Dukungan Profesional, Jika dampak penggunaan media sosial sudah memengaruhi kesehatan mental secara signifikan, pertimbangkan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

## Daftar Pustaka

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis dampak penggunaan teknologi media sosial terhadap perilaku bullying di kalangan siswa sekolah dasar ditinjau dari nilai karakter self-confident siswa dalam konteks pendidikan. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5). <http://repository.uin-malang.ac.id/16328/>
- Banu, Tinto. (2015). *Dampak Teknologi Digital Terhadap Kehidupan Sosial* (online). 1–13.
- Bintoro, B. S. (2022). Media Sosial dan Kesehatan Mental—HelpGuide.org. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693.
- Gofar, M. (2023). Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 640–648.

- Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Nisa, Suvia. 2019. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In *Skripsi*.
- Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30.