

# Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa: Analisis risiko dan upaya pencegahan

**Ardi Dwi Setyawan**

Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: setyaaaa02@gmail.com

## Kata Kunci:

Media sosial, kesehatan mental, mahasiswa, kecemasan, kecanduan, pencegahan.

## Keywords:

Social media, mental health, anxiety, depression, addiction, prevention, students.

## ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan mahasiswa memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Meskipun media sosial dapat mendukung komunikasi dan memberikan akses informasi, dampak negatifnya seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan kecanduan media sosial menjadi masalah yang kian mencolok. Fenomena perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial menambah tekanan psikologis, membuat mahasiswa merasa rendah diri dan tidak puas dengan diri sendiri. Kecanduan media sosial juga mengganggu pola tidur dan mengurangi kualitas interaksi sosial, yang berpotensi memperburuk kesehatan mental.

Artikel ini menganalisis pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, mengidentifikasi faktor risiko seperti durasi penggunaan yang berlebihan dan paparan konten negatif, serta menawarkan upaya pencegahan melalui peningkatan literasi digital. Dengan memahami dampak tersebut, mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

## ABSTRACT

The increasing use of social media among students has a significant impact on their mental health. While social media can support communication and provide access to information, its negative effects, such as anxiety, depression, sleep disorders, and social media addiction, have become increasingly noticeable. The phenomenon of social comparison, which is common on social media, adds psychological pressure, making students feel inferior and dissatisfied with themselves. Social media addiction also disrupts sleep patterns and reduces the quality of social interactions, potentially worsening mental health. This article analyzes the influence of social media on students' mental health, identifies risk factors such as excessive usage duration and exposure to negative content, and offers preventive measures through increased digital literacy. By understanding these impacts, students can use social media more wisely to support their psychological well-being.

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi, terutama media sosial, telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan mahasiswa. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) memudahkan mahasiswa untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan berbagai komunitas secara langsung. Media sosial juga membantu mahasiswa dalam berbagi informasi, berdiskusi, serta



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mengekspresikan diri, sehingga memudahkan mereka dalam memperluas jaringan pertemanan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat untuk mendukung aktivitas akademik dan sosial (Rosmalia & Khaerunissa, 2021).

Namun, selain memberikan manfaat, penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan masalah, terutama terkait dengan kesehatan mental. Laporan mengenai kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada mahasiswa semakin sering muncul seiring dengan tingginya penggunaan media sosial. Hal ini sering dipicu oleh kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik di media sosial, baik dari segi prestasi, kehidupan pribadi, maupun penampilan. Akibatnya, banyak mahasiswa yang merasa rendah diri dan tidak puas dengan diri sendiri. Selain itu, tekanan untuk mendapatkan banyak *likes* dan komentar positif juga menambah beban mental, sehingga membuat mereka lebih mudah stres (Pratama & Sari, 2020).

Masalah lain yang muncul adalah kecanduan media sosial, di mana mahasiswa sulit mengendalikan penggunaan platform tersebut, meskipun mereka sadar akan dampak buruknya. Kecanduan ini bisa mengganggu pola tidur, mengurangi kualitas interaksi langsung, dan memperparah perasaan kesepian. Berdasarkan fenomena ini, penting untuk menganalisis lebih lanjut bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental mahasiswa serta menemukan solusi untuk mengurangi dampak buruk yang ditimbulkan, agar mahasiswa dapat menggunakan media sosial dengan lebih bijaksana.

Artikel ini akan membahas pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan metode *literature review*, yaitu mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian terkait. Topik ini dianggap penting karena penggunaan media sosial yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa berisiko mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

## Pembahasan

### Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Media sosial memiliki sejumlah dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam hal komunikasi dan dukungan sosial. Platform seperti Instagram, Facebook, dan WhatsApp memungkinkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan komunitas, meskipun terpisah oleh jarak. Koneksi sosial yang dibangun melalui media sosial dapat memberikan rasa kedekatan dan dukungan emosional yang penting, terutama bagi mahasiswa yang jauh dari rumah atau yang mengalami kesulitan berinteraksi secara langsung. Dukungan sosial ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, karena merasa lebih diterima dan dihargai oleh lingkungan sosial mereka (Sa'diyah et al, 2022).

Selain itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana untuk berbagi informasi dan edukasi, termasuk mengenai isu kesehatan mental. Banyak platform kini menjadi tempat bagi individu atau organisasi untuk menyebarkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, cara mengatasi stres, kecemasan, dan masalah psikologis lainnya. Dengan adanya informasi yang mudah diakses, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan mental

mereka, serta mengenali tanda-tanda gangguan mental yang mungkin muncul. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih cepat mencari bantuan atau mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, penggunaan media sosial juga membawa sejumlah dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama terkait dengan peningkatan kecemasan sosial. Salah satu fenomena yang umum terjadi adalah perbandingan diri atau *self comparison*. Mahasiswa seringkali membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih sukses, bahagia, atau sempurna di media sosial. Gambaran hidup yang ideal atau "berwarna-warni" yang ditampilkan oleh orang lain bisa membuat mahasiswa merasa tidak cukup baik atau kurang, yang berujung pada peningkatan kecemasan, perasaan rendah diri, dan ketidakpuasan dengan diri sendiri. Fenomena ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, terutama jika mereka tidak dapat membedakan antara citra diri yang dibangun di media sosial dan kenyataan hidup yang jauh lebih kompleks (Harahap et al, 2022).

Kecanduan media sosial atau adiksi terhadap platform ini semakin menjadi masalah yang serius. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali berujung pada gangguan tidur, di mana mahasiswa menghabiskan waktu berlarut-larut di depan layar, bahkan hingga larut malam. Kebiasaan ini menyebabkan kualitas tidur yang buruk, yang pada gilirannya mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas mereka dalam kegiatan akademik. Akibatnya, mahasiswa yang kecanduan media sosial mungkin mengalami penurunan performa akademik dan merasa kelelahan, stres, dan semakin tertekan. Keterikatan yang berlebihan pada media sosial juga dapat mengurangi interaksi tatap muka dengan teman-teman, yang justru penting untuk mendukung kesejahteraan emosional mereka (Halahawa et al, 2024).

## **Upaya Pencegahan untuk Mengatasi Dampak Negatif**

### **Meningkatkan Literasi Digital**

Peningkatan literasi digital di kalangan mahasiswa menjadi langkah awal yang penting untuk meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bijak dapat membantu mahasiswa memahami potensi risiko yang mungkin timbul akibat kecanduan media sosial atau konten yang merugikan. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai cara menggunakan media sosial secara positif, seperti untuk tujuan edukasi, pengembangan diri, dan jaringan sosial yang mendukung, mahasiswa dapat memaksimalkan manfaat yang ada (Daulay et al, 2023). Literasi digital juga mengajarkan mahasiswa untuk lebih selektif dalam mengonsumsi informasi dan konten, serta mengenali tanda-tanda perbandingan sosial yang berlebihan yang dapat merugikan kesehatan mental mereka.

Selain itu, meningkatkan kesadaran tentang bagaimana media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri dan hubungan sosial adalah bagian penting dari literasi digital. Mahasiswa perlu diberi pemahaman bahwa apa yang mereka lihat di media sosial sering kali tidak mencerminkan kenyataan sepenuhnya. Edukasi mengenai masalah seperti body image, perbandingan sosial, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna

dapat mengurangi stres dan kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial. Dengan demikian, literasi digital berfungsi sebagai alat yang dapat memperkuat kesadaran diri mahasiswa, sehingga mereka bisa lebih bijak dalam berinteraksi di dunia maya tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka (Isni & Laila, 2022).

### **Pengembangan Program Dukungan Kesehatan Mental di Kampus**

Mengembangkan program dukungan kesehatan mental di kampus menjadi langkah krusial dalam menangani dampak negatif penggunaan media sosial. Salah satu inisiatif yang penting adalah menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh mahasiswa. Layanan ini harus memiliki pendekatan yang inklusif dan tidak stigma terhadap mahasiswa yang membutuhkan bantuan psikologis. Selain memberikan bantuan langsung kepada mahasiswa yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi, layanan konseling juga dapat mengedukasi mereka mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia nyata dan dunia maya. Program ini dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengungkapkan perasaan mereka terkait pengalaman menggunakan media sosial yang mengganggu kesehatan mental (Rai et al, 2020).

Di samping itu, program pelatihan *mindfulness* dapat menjadi tambahan yang efektif untuk mengurangi kecemasan yang timbul akibat media sosial. Pelatihan ini mengajarkan teknik relaksasi, meditasi, dan kesadaran penuh yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan sosial dan emosional yang sering kali diperburuk oleh konten media sosial (Labiq et al, 2024). Dengan mengintegrasikan pelatihan *mindfulness* ke dalam kegiatan kampus, mahasiswa dapat memperoleh keterampilan untuk lebih fokus pada momen sekarang, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Program ini juga dapat memberikan mahasiswa alat untuk lebih baik mengelola perasaan negatif yang mungkin timbul setelah berinteraksi dengan media sosial.

### **Strategi Pengaturan Waktu Penggunaan Media Sosial**

Strategi pengaturan waktu penggunaan media sosial dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara penggunaan dunia maya dan kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu cara yang dapat diterapkan adalah dengan menggunakan aplikasi pengingat atau pembatas waktu yang dapat membantu mahasiswa mengontrol berapa lama mereka menghabiskan waktu di media sosial. Aplikasi semacam ini akan memberi peringatan setelah mahasiswa menghabiskan waktu tertentu di platform media sosial, sehingga mereka menjadi lebih sadar tentang durasi penggunaan dan bisa mengambil langkah untuk beristirahat atau melakukan aktivitas lain. Hal ini dapat mengurangi kecanduan media sosial yang sering kali menjadi pemicu stres dan gangguan tidur di kalangan mahasiswa (Tulandi et al, 2021).

Selain itu, strategi pengaturan waktu juga dapat meliputi pembentukan kebiasaan untuk mengatur jadwal penggunaan media sosial, seperti membatasi akses ke platform media sosial hanya pada waktu tertentu. Misalnya, mahasiswa dapat menetapkan waktu khusus untuk membuka media sosial setelah menyelesaikan tugas akademik atau pada waktu luang di luar jam kuliah. Dengan pengaturan waktu yang terstruktur, mahasiswa dapat lebih fokus pada kegiatan produktif dan menjaga kualitas tidur mereka, yang pada

akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan mental mereka (Yasin *et al*, 2022). Pengaturan ini juga mengurangi kemungkinan terjadinya perbandingan sosial berlebihan atau paparan konten negatif yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Penggunaan media sosial yang pesat di kalangan mahasiswa membawa dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka, baik positif maupun negatif. Di sisi positif, media sosial dapat menjadi alat komunikasi yang efektif, mendukung pendidikan, serta menyediakan ruang untuk berbagi informasi dan dukungan sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan dan konten negatif yang sering muncul di media sosial dapat memicu kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta adiksi terhadap media sosial. Faktor risiko seperti perbandingan sosial dan paparan konten yang merugikan turut memperburuk dampak negatif tersebut.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dampak buruk media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa mencakup peningkatan literasi digital, pengembangan program dukungan kesehatan mental di kampus, dan strategi pengaturan waktu penggunaan media sosial. Dengan meningkatkan literasi digital, mahasiswa akan lebih bijak dalam memilih konten yang dikonsumsi serta dapat menghindari perbandingan sosial yang berlebihan. Program dukungan kesehatan mental di kampus, seperti layanan konseling dan pelatihan mindfulness, dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan kecemasan yang timbul akibat penggunaan media sosial.

### **Saran**

Untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, disarankan agar pihak kampus melakukan pendekatan yang holistik dengan mengintegrasikan edukasi literasi digital dalam kurikulum dan kegiatan mahasiswa. Kampus perlu memperkenalkan materi tentang penggunaan media sosial yang sehat, serta memberikan keterampilan untuk mengelola dampak negatifnya. Layanan konseling yang mudah diakses harus disediakan, dengan dukungan psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan mental yang diakibatkan oleh media sosial.

Selain itu, mahasiswa perlu didorong untuk lebih bijaksana dalam mengatur waktu penggunaan media sosial. Penerapan aplikasi pengingat atau pembatas waktu, serta pengaturan jadwal yang fleksibel untuk penggunaan media sosial, dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan dalam kehidupan digital mereka. Penting bagi mahasiswa untuk menyadari bahwa meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, penggunaan yang tidak terkendali dapat berisiko terhadap kesehatan mental mereka. Dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat, mahasiswa dapat mengelola penggunaan media sosial mereka dengan lebih sehat dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

## Daftar Pustaka

- Dau, Y. L. D., & Bele, G. A. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA (Studi Kasus di Perguruan Tinggi Keagamaan Katolik Regio Timor Provinsi Nusa Tenggara Timur). *Selidik (Jurnal Seputar Penelitian Pendidikan Keagamaan)*, 5(1), 19-34.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Halawa, R., Lubis, I. S. L., & Nisfiary, R. K. (2024). Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 836-847.
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), 152-155.
- Isni, K., & Laila, F. N. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital: Adolescent Empowering to Increase Mental Health Literacy Interest in the Digital Era. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(6), 759-766.
- Kusumawardani, D., Hana, Y., Akmalannisa, I., Azizah, P. N., Tsabitah, N., Putri, N. I. I & Putri, D. P. S. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Program Studi Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(1), 14-26.
- Labiq, A., Nashcihah, N., & Hulaiyah, S. (2024). Pentingnya Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 20-27.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35-48.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75.
- Rai, N. G. M., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 13(1), 46-58.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- Tulandi, EV, Rifai, M., & Lubis, FO (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram Mengubah Stigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Tentang Kesehatan Mental. *CITATION: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 7(2), 136-143.
- Yasin, R., Anjani, RRKA, Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3 (2), 83-90.