

Dampak penggunaan media sosial yang tidak bijak bagi kesehatan mental

Qurrotul Ainia

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

Kata Kunci:

Penggunaan, media sosial, tidak bijak, kesehatan mental.

Keywords:

Usage, social media, unwise, health, mental

ABSTRAK

Pemanfaatan media sosial sudah menjadi komponen krusial dalam kehidupan kontemporer. Akan tetapi, riset menemukan bahwa penggunaan yang berlebihan dan berbahaya bisa berefek buruk pada kesehatan mental individu. Alhasil, penggunaan media sosial harus dibatasi. Menemukan cara untuk mengimbangi dampak negatif penggunaan media sosial yang ceroboh terhadap kesehatan mental ialah tujuan dari riset ini. Riset ini disusun memakai pendekatan artikel Scientific Review, yang menggabungkan berbagai riset terkait, baik yang bertentangan maupun yang mendukung, yang relevan dengan subjek, yang memanfaatkan sumber-sumber tepercaya, termasuk buku, jurnal ilmiah, dan riset sebelumnya. Dalam penelitian ini terdapat kesimpulan yakni disimpulkan bahwa pemanfaatan media sosial yang tidak bijak bisa menimbulkan gangguan pada kesehatan mental.

ABSTRACT

Using media has become a necessity in today's world. Nonetheless, studies indicate that excessive and careless usage may be detrimental to mental health. People. As a result, social media use has to be restricted. This study aims to determine and examine the effects of careless social media use. for mental well-being and understanding how to manage it The scientific review article approach was employed in the compilation of this research or article, which includes various studies that are relevant to the topic, both those that support and those that contradict it. contradictory using reliable sources, such as scientific journals, previous research, and books. In this study there is a conclusion, namely that the use of social media unwise behavior can cause mental health problems.

Pendahuluan

Media sosial, yang menyediakan sejumlah keuntungan termasuk konektivitas dan akses informasi, telah menjadi komponen penting dalam kehidupan kontemporer. Media sosial ialah platform internet yang memungkinkan komunikasi, berbagi informasi, dan membangun komunitas (Meylianingrum, n.d.). Pentingnya media sosial di era modern, media sosial memudahkan kita guna berinteraksi dengan orang-orang di penjuru dunia, terlepas dari jarak dan waktu. Media sosial menjadi sumber informasi yang cepat dan mudah di akses.

Peran teknologi sangat memberikan dampak positif terhadap pembelajaran dan instrumen pendidikan lainnya seperti administrasi, manajemen dan sebagainya. Mengenai potensi penelitian di masa depan (Haris, n.d.). Hampir seluruh populasi dunia kini memiliki akses internet sehingga makin banyak orang menggunakan media sosial.



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.

Namun, meskipun mudah dipakai, pemanfaatan media sosial yang melampaui batas bisa berefek buruk pada kesehatan mental seseorang. Di samping itu, pemakaian media sosial yang ceroboh bisa menyebabkan kecanduan, yang mengganggu interaksi sosial dan produktivitas. Pola tidur dapat terganggu oleh cahaya biru dari layar perangkat elektronik, yang dapat berefek pada kesehatan mental dan fisik.

Meskipun media sosial menghubungkan kita dengan banyak orang, penggunaan yang berlebihan dapat mengisolasi kita dari interaksi sosial nyata. Tidak hanya individu tetapi juga berdampak negatif pada masyarakat seperti penyebaran berita bohong atau hoax yang dapat memicu konflik sosial dan polarisasi. Platform media sosial dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan ideologi ekstrim dan merekrut anggota kelompok radikal.

Media sosial juga dapat memperkuat polarisasi politik dan mempersulit dialog antar kelompok yang berbeda pendapat. Riset ini berupaya menyelidiki hubungan antara tingkat stres, kecemasan, dan depresi remaja dengan pemakaian media sosial yang melampaui batas. Dengan memahami dampak buruk ini, diharapkan bisa dibuat pengobatan yang efektif untuk menghentikan dan menangani masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan pemakaian media sosial.

Pembahasan

Media sosial ialah platform digital yang memungkinkan penggunanya untuk terlibat dalam aktivitas sosial. Misalnya, media sosial bisa dipakai untuk komunikasi dan interaksi serta untuk berbagi materi atau informasi dalam bentuk gambar, video, atau tulisan.

Pada hakikatnya, media sosial ialah salah satu komponen evolusi internet. Perkembangan dan perluasan media sosial yang pesat dapat dikaitkan dengan keberadaannya beberapa dekade sebelumnya. Hal inilah yang memungkinkan proses berbagi konten atau informasi kapan saja dan dari lokasi mana saja bagi setiap pengguna yang memiliki koneksi internet. Di samping itu, sejumlah pakar telah mendefinisikan media sosial, dan salah satunya ialah B.K. Lewis (2010)

B.K.Lewis dalam karyanya “Social Media and Strategic Communication Attitudes and peceptions among Collage Students” yang diterbitkan di tahun 2010 mengatakan teknologi digital yang memiliki kemampuan untuk memungkinkan orang terhubung, berkomunikasi, membuat, dan berbagi pesan disebut sebagai media sosial.

Media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan modern karena dapat memudahkan komunikasi, penyebaran informasi, dan interaksi sosial. Media sosial memudahkan orang tetap terkoneksi dengan teman, keluarga, dan rekan kerja. Media sosial sebagai sumber informasi utama bagi banyak orang karena dapat menyebarkan berita dan kejadian terbaru dengan cepat. Media sosial memungkinkan seseorang untuk memperluas jaringan sosial mereka di luar lingkungan sehari-hari. Media sosial dapat menjadi sarana untuk pembelajaran dan berbagai pengetahuan. Media sosial menawarkan peluang penawaran yang luas dan murah bagi pelaku bisnis. Media sosial dapat Menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan, seperti kesedihan,

kebahagiaan, dan amarah. Media sosial dapat membantu meningkatkan Kemampuan literasi, komunikasi dan membaca.

Membatasi penggunaan media sosial bukan berarti mengurangi beraktivitas menggunakan media sosial menjadikan media sosial sesuatu hal yang negatif. Dalam penggunaan media sosial tentu memiliki manfaat apabila seseorang menggunakan media sosial tersebut dengan bijak (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Penggunaan media sosial yang lebih tidak bijak dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari pembangunan berkelanjutan, karena kualitas mental individu akan menentukan keberlanjutan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Adikusuma, 2020)

Dampak Negatif Media Sosial terhadap Individu

1. Kesehatan Mental
 - a. **Depresi dan Kecemasan:** perbandingan diri dengan orang lain di media sosial bisa memicu perasaan tidak cukup baik, meningkatkan kecemasan, dan bahkan memicu depresi.
 - b. **Kecanduan:** Penggunaan Media Sosial yang berlebihan bisa menyebabkan kecanduan, mengganggu produktivitas.
2. Hubungan Sosial
 - a. **Isolasi Sosial:** meskipun media sosial menghubungkan kita dengan banyak orang, Penggunaan yang berlebihan dapat mengisolasi kita dari interaksi sosial nyata.
 - b. **Cyberbullying:** tindakan perundungan di dunia maya dapat menyebabkan trauma psikologis yang serius bagi korban. Media sosial dapat menjadi platform di mana seseorang rentan terhadap komentar negatif, pelecehan, atau intimidasi dari rekan sebaya mereka (Ananda, n.d.).
3. Pribadi
 - a. **Kurang percaya diri:** perbandingan diri dengan orang lain di media sosial bisa memicu perasaan tidak cukup baik.
 - b. **FOMO (Fear of Missing Out);** takut kehilangan informasi atau pengalaman orang lain di media sosial.
 - c. **Gangguan Konsentrasi:** Penggunaan Media Sosial terus menerus dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas.

Dampak Negatif Media Sosial terhadap Masyarakat

1. Penyebaran Hoaks dan misinformasi: media sosial menjadi lahan subur bagi penyebaran berita bohong atau Hoaks. Informasi yang salah dapat dengan cepat menyebar dan memicu kepanikan, perpecahan, atau bahkan kekerasan (Yasin et al., 2022).
2. Polarisasi Sosial: media sosial seringkali memperkuat Polarisasi sosial. Algoritma yang mempersonalisasi konten dapat membuat pengguna hanya terpapar pada informasi yang sesuai dengan pandangan mereka, sehingga memperkuat bias dan mengurangi toleransi terhadap Pandangan yang berbeda.

3. Privasi yang Terancam: Mudah bagi orang yang jahat untuk mengungkapkan dan menyalahgunakan informasi pribadi pengguna. Penipuan, pencurian identitas, dan kejahatan privasi lainnya bisa terjadi karenanya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dampak Negatif

1. Usia: Remaja dan Dewasa muda lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial karena perkembangan otak mereka yang belum sempurna.
2. Kepribadian: Orang dengan kepribadian yang lebih sensitif atau mudah panik cenderung lebih rentan mengalami dampak negatif.
3. Kondisi kesehatan mental yang sudah ada: Penggunaan Media Sosial bisa memperburuk masalah kesehatan mental termasuk kecemasan atau depresi.
4. Jenis kelamin: perempuan cenderung lebih terpengaruh oleh perbandingan sosial di media sosial. Cara
5. Konten yang dikonsumsi: konten negatif seperti cyberbullying dan hate speech dapat memperburuk dampak.

Mitigasi Dampak Negatif

1. Batasi waktu penggunaan: Tetapkan waktu khusus untuk menggunakan media sosial dan hindari mengaksesnya sebelum tidur.
2. Pilih Konten yang Positif: Ikuti akun yang menginspirasi dan bermanfaat, serta hindari konten yang negatif atau membandingkan.
3. Tingkatkan Interaksi Dunia Nyata: Luangkan waktu untuk berinteraksi dengan orang-orang sekitar anda dan lakukan aktifitas yang bermanfaat
4. Cari Dukungan: Bicarakan perasaan anda dengan orang yang dipercaya atau cari bantuan profesional jika diperlukan.
5. Tingkatkan Literasi Digital: Pelajari cara mengidentifikasi berita bohong dan konten yang manipulatif.

Kesimpulan dan Saran

Artikel ini menunjukkan bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan dan ceroboh bisa mengakibatkan sejumlah masalah kesehatan mental. Perundungan siber, paparan informasi yang tidak menyenangkan, dan perbandingan media sosial dengan orang lain merupakan faktor-faktor yang signifikan terhadap kondisi seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Lebih jauh lagi, kecanduan media sosial bisa memengaruhi hubungan sosial dan produktivitas seseorang. Untuk mengoptimalkan dampak positif media sosial dan mengurangi dampak negatifnya, penelitian ini menekankan pentingnya literasi digital dan kesadaran diri.

Adapun saran yang dapat disampaikan adalah Kita harus memakai media sosial dengan bijak di era digital yang semakin canggih. Kita dapat memproteksi diri sendiri dan orang lain dengan mengambil tindakan proaktif setelah kita menyadari dampaknya terhadap kesehatan mental. Ingatlah bahwa kita harus mulai dengan menetapkan batas waktu penggunaan, memilih materi yang membangun, dan membina hubungan interpersonal yang lebih dalam secara luring.

Daftar Pustaka

- Adikusuma, A. I. T. (2020). *Difusi sustainable development goals (sdgs) dalam kebijakan kesehatan mental india*. UNIVERSITAS BOSOWA.
- Ananda, E. R. (n.d.). *Analisis Dampak Teknologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Ditinjau Dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa Sekolah Dasar*. <http://repository.uin-malang.ac.id/16328>
- Haris, A. (n.d.). *Sistematika literatur transformasi pendidikan berbasis digital secara global pasca pandemi covid 19*. <http://repository.uin-malang.ac.id/14349>
- Meylianingrum, K. (n.d.). *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Bentuk Pengembangan Pangan dan Ekonomi Kreatif (Studi kasus UMKM desa Suwaru Kabupaten Malang)*. <http://repository.uin-malang.ac.id/11372>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Yasin, R. A., 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. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>