

Kecanduan media sosial dan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental remaja

Aliyah Nur Qomariyah

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: aliyah.nurqmryh@gmail.com

Kata Kunci:

Kecanduan; remaja; psikolog; dampak; media sosial

Keywords:

Addiction; adolescent; psychologists; impact; social media

ABSTRAK

Di era digital saat ini kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari media sosial terutama bagi kalangan remaja. Artikel ini membahas remaja yang banyak mengalami masalah mental, seperti stres, cemas, dan depresi, akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal ini juga memengaruhi motivasi belajar, seperti menurunnya minat dan konsentrasi. Namun, media sosial juga memiliki dampak positif, seperti mempererat hubungan sosial dan menjadi wadah untuk berekspresi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka atau tinjauan pustaka (*literature view*). Untuk mengatasi

dampak negatif tersebut hal yang dapat dilakukan diantaranya ialah dengan membatasi waktu penggunaan Media sosial, melakukan aktivitas produktif, dan berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater jika diperlukan.

ABSTRACT

In the digital era, social media has become an important part of everyday life. This article discusses teenagers who experience many mental problems, such as stress, anxiety, and depression, due to excessive use of social media. This also has an impact on learning motivation, such as decreased interest and concentration. However, social media also has a positive side, such as strengthening social relationships and becoming a place for expression. This study uses a qualitative approach with a literature study method or literature review (*literature view*). To overcome these negative impacts, things that can be done include limiting the time of using Media sosials, doing productive activities, and consulting a psychologist or psychiatrist if necessary.

Pendahuluan

Dalam rentang waktu beberapa tahun ini, teknologi informasi dan komunikasi mengalami perkembangan yang sangat pesat. Media sosial kini seakan menjadi kebutuhan yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Rasanya aneh jika kita tidak mengaksesnya, bahkan hanya dalam satu hari. Media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti menyediakan informasi yang diperlukan. Bagi kalangan remaja, Media sosial menjadi sarana hiburan sekaligus memungkinkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain dari berbagai lokasi. Lebih dari itu, media sosial juga mulai memengaruhi perilaku ekonomi, termasuk dalam pengambilan keputusan investasi. (Ningtyas et al., 2024) menemukan bahwa media sosial dan perilaku komunitas online



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.

memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan investasi generasi Z Muslim di Indonesia, terutama ketika dimediasi oleh tingkat literasi keuangan digital.

Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menimbulkan dampak buruk, salah satunya terhadap kesehatan mental. Banyak orang belum menyadari bahwa media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Kesehatan mental seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan fisik, tetapi juga oleh kebiasaan digital, terutama bagi remaja. Kesehatan mental adalah kondisi yang berkaitan dengan pikiran, emosi, dan perasaan seseorang. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang merasa tenang, nyaman, dan berpikir positif, sehingga dapat menikmati hidup dan menghargai orang-orang di sekitarnya.

Orang dengan kesehatan mental yang baik mampu menghadapi masalah hidup dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, merusak hubungan sosial, dan menurunkan prestasi di sekolah atau tempat kerja (Kemenkes, 2018). Kesehatan mental mencakup pengetahuan dan tindakan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan sifat alami seseorang. Upaya ini dilakukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi, memberikan dampak positif bagi orang lain, serta mencegah gangguan mental (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021)

Pembahasan

Jejak digital, media sosial, dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dan saling memengaruhi. Media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk berinteraksi, mendapatkan informasi, dan mengekspresikan diri. Aktivitas ini menciptakan jejak digital yang dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mendukung keberadaan komunitas online. Namun, media sosial juga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama melalui pengalaman seperti perundungan siber atau cyberbullying, perbandingan sosial, atau paparan konten yang merugikan. Cyberbullying sendiri merupakan fenomena yang semakin marak terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial. Menurut (Rasyid et al., 2023), perilaku cyberbullying dipengaruhi oleh tingkat kontrol diri dan kemampuan regulasi emosi seseorang. Hal yang berpotensi menyebabkan resiko gangguan seperti kecemasan dan depresi.

Kesehatan mental, yang mencakup kondisi emosional dan psikologis seseorang, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman yang diperoleh melalui Media sosial dan jejak digital yang mereka tinggalkan (Sudrajat, 2020). Remaja yang menerima dukungan positif dari interaksi di Media sosial cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil. Sebaliknya, mereka yang mengalami tekanan, seperti perundungan atau kecenderungan untuk membandingkan diri, lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Hubungan ini menunjukkan bahwa jejak digital yang baik dapat menciptakan dampak positif, sedangkan jejak digital yang buruk dapat membawa efek sebaliknya pada kesehatan mental. Ketidaksadaran dalam membentuk jejak digital sering kali membuat individu terjebak dalam perilaku daring yang impulsif atau tidak bertanggung jawab, yang kemudian dapat menimbulkan penyesalan, rasa malu, atau

tekanan sosial. (Pranajaya, 2020) menekankan bahwa pemahaman tentang jejak digital di kalangan mahasiswa masih tergolong rendah, padahal kesadaran ini penting untuk membentuk perilaku bermedia yang sehat dan menjaga reputasi serta kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang.

Beberapa dampak negatif dari penggunaan Media sosial adalah sebagai berikut:

1. Gangguan tidur

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur karena cahaya dari layar media sosial dapat mengacaukan ritme sirkadian tubuh. Akibatnya, tidur menjadi tidak optimal, yang kemudian berujung pada rasa lelah dan kantuk saat beraktivitas di siang hari. Gangguan tidur seperti ini tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga dapat memicu atau memperparah kondisi psikologis tertentu, seperti depresi. (Radityo, 2012) menegaskan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara depresi dan gangguan tidur, di mana keduanya saling memperkuat dan memperburuk satu sama lain jika tidak ditangani dengan baik.

2. Kecanduan Media sosial

Kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan dapat memicu kecanduan, yang sering disebut nomophobia (ketakutan berlebihan terhadap kehilangan ponsel). Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial seseorang, serta berdampak negatif pada produktivitas dan kualitas hidup. (Rahayu et al., 2020) menyatakan bahwa nomophobia memiliki korelasi signifikan dengan academic failure pada mahasiswa, karena kecanduan perangkat digital dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, dan mengalihkan fokus dari tugas akademik yang seharusnya diselesaikan.

3. Dampak pada kesehatan mental

Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh tekanan sosial serta kekhawatiran terkait media sosial, misalnya rasa takut kehilangan atau kerusakan perangkat. Dalam perspektif klasik, Ibn Zakaria Al-Razi telah menekankan pentingnya keseimbangan jiwa dan akal dalam menjaga kesehatan mental. (Rahmawati & Soleh, 2024) menjelaskan bahwa Al-Razi memandang kesehatan mental sebagai kondisi yang dapat dicapai melalui penguatan akal dan pengelolaan emosi secara rasional, suatu pendekatan yang tetap relevan dalam konteks tantangan psikologis akibat media sosial saat ini.

Upaya yang dapat diterapkan untuk mengatasi hal tersebut ialah:

1. Membatasi waktu penggunaan media sosial

Langkah ini dapat membantu mengurangi paparan terhadap konten negatif, mencegah kecanduan digital, serta memberikan ruang bagi aktivitas yang lebih produktif seperti belajar, berolahraga, atau berinteraksi langsung dengan orang di sekitar

2. Bersosialisasi atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar

Melibatkan diri dalam interaksi sosial secara langsung, seperti berbincang dengan keluarga, teman, atau tetangga, dapat membantu menjaga keseimbangan emosional, mengurangi rasa kesepian, dan memperkuat keterikatan sosial yang tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh komunikasi digital

3. Melakukan hal-hal produktif

Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, seperti membaca, menulis, berolahraga, atau mengikuti pelatihan keterampilan, dapat meningkatkan rasa pencapaian, membangun kepercayaan diri, serta mengalihkan perhatian dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

4. konsultasi ke psikolog atau psikiater karena dapat membantu seseorang dalam memahami faktor penyebab dan pemicu gangguan mental yang dialami, sekaligus memberikan strategi serta teknik untuk menangani stres, kecemasan, atau depresi yang mungkin muncul akibat penggunaan media sosial. Mereka juga menawarkan metode terapi yang dirancang khusus untuk membantu seseorang dalam memperbaiki mindset dan perilaku yang tidak sehat. Selain itu, berkonsultasi dengan ahli ini penting karena mereka menyediakan dukungan emosional dan panduan yang diperlukan selama proses pemulihan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan dari studi pustaka atau *literature view* ini menunjukkan bahwa pengaruh media terhadap kesehatan mental adalah fenomena yang rumit dan memiliki banyak dimensi. Di era digital saat ini, terdapat berbagai faktor yang dapat mengganggu kesehatan mental, terutama pada remaja. Salah satu penyebab utamanya adalah penggunaan internet dan media sosial secara berlebihan. Ketergantungan terhadap Media sosial dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, berkurangnya interaksi sosial, minimnya aktivitas fisik, gangguan pola tidur, serta meningkatnya stres dan masalah emosional. Dampak ini dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, misalnya dengan menurunnya kemampuan konsentrasi, meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi, berkurangnya rasa bahagia, hingga menurunnya semangat belajar akibat ketertarikan yang lebih besar pada Media sosial dibandingkan kegiatan pendidikan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, orang tua memiliki peran penting dalam memantau dan membatasi waktu penggunaan media sosial pada remaja. Mereka juga perlu menyediakan alternatif aktivitas yang mendukung kesehatan mental, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial. Selain itu, diperlukan keterlibatan aktif dari guru dan lembaga pendidikan dalam memberikan edukasi tentang penggunaan Media sosial yang sehat, menetapkan batas waktu penggunaan, serta memberikan dukungan sosial yang diperlukan. Pendekatan terpadu yang melibatkan edukasi, dukungan emosional, dan kebijakan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu remaja memanfaatkan manfaat positif teknologi sambil mengurangi dampak negatifnya. Dengan langkah-langkah ini, remaja dapat berkembang secara positif dalam berbagai aspek kehidupan.

Daftar Pustaka

- Ningtyas, M. N., Fikriah, N. L., Pradana, A. W. S., & Prista, A. N. (2024). Pengaruh media sosial dan perilaku komunitas online terhadap keputusan investasi dengan literasi keuangan digital sebagai variabel mediasi: Studi pada generasi z Muslim di Indonesia. <https://repository.uin-malang.ac.id/21710/>
- Pranajaya, P. (2020). Pemahaman Jejak Digital Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Perpustakaan Universitas Yarsi. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 4(1).
- Radityo, W. E. (2012). Depresi dan gangguan tidur. *E-Jurnal Medika Udayana*, 1(1), 1–16.
- Rahayu, D. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Pengaruh nomophobia terhadap academic failure pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(2), 74–77. <http://repository.uin-malang.ac.id/11033/>
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <http://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Rasyid, A., Maimanah, M., Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta*, 2(1), 41–52.