

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa di era digital

Dewangga Islami Safi'i Putra

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250401110264@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Media sosial; kesehatan mental; mahasiswa; kecemasan; self-esteem

Keywords:

Social media; mental health; college students; anxiety; self-esteem

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah mengubah pola interaksi sosial mahasiswa secara signifikan. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang pembentukan identitas diri, validasi sosial, serta sumber tekanan psikologis. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa di era digital melalui studi literatur. Pembahasan difokuskan pada hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan, overthinking, dan self-esteem mahasiswa. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan menelaah

berbagai artikel ilmiah, jurnal psikologi, dan penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat memicu peningkatan kecemasan sosial, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, gangguan konsentrasi, serta penurunan penghargaan diri. Di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi positif sebagai sarana dukungan sosial dan pengembangan relasi apabila digunakan secara sehat dan terkontrol. Faktor durasi penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, serta kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting yang memengaruhi dampak psikologis media sosial pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi literasi digital, pengendalian penggunaan media sosial, dan penguatan kesehatan mental agar mahasiswa mampu beradaptasi secara sehat dalam kehidupan digital.

ABSTRACT

The development of social media has significantly transformed students' social interaction patterns. Social media is no longer merely a communication and entertainment platform but also a space for self-identity formation, social validation, and psychological pressure. This article aims to analyze the influence of social media usage intensity on college students' mental health in the digital era through a literature review approach. The discussion focuses on the relationship between social media use and anxiety, overthinking, and self-esteem among students. The method employed is a literature study by examining various scientific articles, psychological journals, and relevant previous studies. The findings indicate that intensive social media use may increase social anxiety, encourage unhealthy social comparison, reduce concentration, and lower self-esteem. However, social media also offers positive potential as a medium for social support and relationship development when used wisely and in moderation. Factors such as duration of use, consumed content, and emotional regulation ability significantly influence the psychological impact of social media on students. Therefore, digital literacy strategies, social media usage control, and mental health strengthening are necessary to help students adapt healthily in digital life.



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi masyarakat, khususnya pada kelompok mahasiswa. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan WhatsApp telah menjadi bagian yang hampir tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Mahasiswa menggunakan media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk memperoleh informasi akademik, hiburan, membangun relasi sosial, hingga mengekspresikan identitas diri. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menunjukkan bahwa ruang digital telah menjadi bagian penting dalam pembentukan pengalaman psikologis generasi muda.

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang semakin masif menimbulkan berbagai persoalan psikologis. Mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa awal cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan perubahan lingkungan. Ketika media sosial dijadikan standar dalam menilai keberhasilan hidup, individu dapat mengalami tekanan emosional yang tidak disadari. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh budaya digital yang menekankan popularitas, validasi instan, dan pencitraan diri. Mahasiswa sering kali mengalami tekanan sosial akibat paparan standar kehidupan ideal yang ditampilkan pengguna lain. Fenomena *fear of missing out* (FoMO), kebutuhan memperoleh validasi melalui jumlah likes dan komentar, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain menjadi dinamika yang cukup dominan dalam kehidupan digital mahasiswa. Kondisi tersebut tidak jarang memunculkan kecemasan, *overthinking*, bahkan penurunan *self-esteem* (Ayu & Safitri, 2025).

Menurut (Aziz et al., 2021), kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik maupun sosial. Dalam konteks digital, media sosial dapat menjadi faktor eksternal yang memperbesar tekanan psikologis apabila pengguna tidak memiliki kontrol diri yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Twenge & Campbell, 2019) juga menunjukkan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan pada usia remaja dan dewasa awal.

Selain dampak negatif, media sosial juga memiliki fungsi positif. Platform digital dapat menjadi sarana dukungan sosial, ruang berbagi pengalaman, dan media edukasi kesehatan mental. Banyak mahasiswa memperoleh komunitas baru, akses informasi psikologis, serta dukungan emosional melalui media sosial. Dengan demikian, media sosial pada dasarnya bersifat netral dan dampaknya sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan individu.

Kajian mengenai hubungan media sosial dan kesehatan mental menjadi penting karena mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan psikologis (Wahyuni et al., 2023). Masa transisi menuju kemandirian akademik dan sosial sering kali memunculkan ketidakstabilan emosi. Oleh sebab itu, artikel ini berupaya mengkaji secara lebih mendalam pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui studi literatur yang sistematis.

Pembahasan

Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X digunakan untuk komunikasi, hiburan, hingga kebutuhan akademik. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh kebutuhan memperoleh informasi cepat dan keinginan membangun relasi sosial.

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang tetap membuka media sosial ketika belajar, berdiskusi, bahkan sebelum tidur. Kebiasaan tersebut secara perlahan memengaruhi pola tidur, fokus belajar, dan kestabilan emosi. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan ketergantungan digital sehingga mahasiswa merasa sulit melepaskan diri dari aktivitas online. Durasi penggunaan yang terlalu lama sering menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas belajar, dan kelelahan mental. Selain itu, fitur media sosial yang dirancang menarik perhatian pengguna membuat mahasiswa sulit membatasi waktu penggunaan aplikasi.

Dampak Psikologis Media Sosial terhadap Mahasiswa

Media sosial memberikan dampak psikologis yang kompleks bagi mahasiswa. Pada satu sisi, media sosial dapat membantu mahasiswa memperoleh dukungan sosial dan memperluas jaringan pertemanan. Namun, di sisi lain, paparan informasi yang terus-menerus dapat memicu tekanan emosional dan kelelahan mental (Mau et al., 2024).

Salah satu dampak yang paling sering muncul adalah meningkatnya kecemasan sosial. Mahasiswa cenderung merasa harus selalu terlihat produktif, menarik, dan berhasil agar memperoleh pengakuan dari lingkungan digitalnya. Ketika realitas kehidupan tidak sesuai dengan ekspektasi yang dibangun media sosial, individu dapat mengalami rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Fenomena social comparison menjadi faktor penting dalam menjelaskan dampak tersebut. (Festinger, 1954) menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan dan nilai dirinya. Dalam media sosial, proses perbandingan sosial berlangsung jauh lebih intens karena pengguna terus melihat representasi kehidupan orang lain yang telah diseleksi dan dipoles.

Akibatnya, mahasiswa rentan mengalami overthinking, terutama ketika merasa tertinggal dari pencapaian teman sebaya. Pikiran berlebihan mengenai penampilan, prestasi akademik, relasi sosial, maupun masa depan dapat menimbulkan stres psikologis berkepanjangan. Overthinking juga sering menyebabkan gangguan tidur, kelelahan mental, serta kesulitan berkonsentrasi yang berdampak pada menurunnya mental well-being mahasiswa (Ahyani et al., 2023).

Penelitian (Aziz et al., 2021) menunjukkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif serta membangun makna hidup yang sehat. Dalam konteks media sosial, kemampuan regulasi emosi menjadi

sangat penting karena pengguna terus terpapar informasi yang dapat memicu kecemasan dan ketidakstabilan emosional.

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terdampak secara negatif oleh media sosial. Mereka sering kali mengalami ketergantungan digital, sulit membatasi waktu penggunaan aplikasi, dan merasa cemas ketika tidak terhubung dengan media sosial. Kondisi ini dikenal sebagai problematic social media use.

Media Sosial, Kecemasan, dan Overthinking

Penggunaan media sosial yang intensif berkaitan dengan meningkatnya kecemasan pada mahasiswa. Banyak mahasiswa merasa harus selalu mengikuti tren dan memperoleh pengakuan sosial melalui likes maupun komentar. Ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, individu dapat mengalami tekanan emosional (Maya, 2024).

Media sosial juga memicu overthinking akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Konten yang menampilkan pencapaian akademik, gaya hidup, maupun penampilan fisik sering membuat mahasiswa merasa kehidupannya kurang memuaskan. Akibatnya, individu terus memikirkan kekurangan diri dan merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa sering merasa tertinggal dari pencapaian teman sebaya yang ditampilkan di media sosial. Kondisi tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan stres psikologis.

Hubungan Media Sosial dengan Self-Esteem Mahasiswa

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya. Pada masa dewasa awal, self-esteem menjadi aspek penting karena berkaitan dengan pembentukan identitas dan kepercayaan diri. Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan self-esteem mahasiswa (Adzin, 2025).

Mahasiswa yang terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial cenderung mengalami penurunan penghargaan diri. Mereka merasa pencapaian pribadi tidak cukup baik dibanding apa yang dilihat di media sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa minder, tidak percaya diri, dan kehilangan motivasi.

Penelitian oleh (Nabila, 2022) mengenai hubungan self-esteem dan kecemasan sosial pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan adanya korelasi negatif antara self-esteem dan kecemasan sosial. Individu dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami kecemasan dalam interaksi sosial. (urj.uin-malang.ac.id) Temuan tersebut relevan dengan fenomena media sosial yang memperbesar kecenderungan individu melakukan penilaian diri berdasarkan respons sosial.

Namun demikian, media sosial tidak selalu berdampak negatif terhadap self-esteem. Dalam beberapa kasus, media sosial dapat membantu mahasiswa membangun identitas diri, memperoleh apresiasi sosial, dan menemukan komunitas yang mendukung perkembangan dirinya. Dukungan sosial digital dapat meningkatkan rasa diterima dan memperkuat kesejahteraan psikologis.

Pengaruh media sosial terhadap self-esteem sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan. Mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk belajar, membangun

relasi positif, dan berbagi pengalaman cenderung memperoleh dampak yang lebih sehat dibanding mahasiswa yang menggunakannya untuk mencari validasi sosial secara berlebihan.

Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital

Mahasiswa perlu memiliki kontrol diri dalam menggunakan media sosial agar kesehatan mental tetap terjaga. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah membatasi durasi penggunaan media sosial dan meningkatkan literasi digital agar mahasiswa mampu menggunakan media digital secara lebih sehat dan kritis (Sudrajat, 2022).

Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan aktivitas positif di luar media sosial, seperti olahraga, membaca, dan interaksi sosial secara langsung. Aktivitas tersebut dapat membantu individu memperoleh keseimbangan emosional dan mengurangi ketergantungan terhadap validasi digital. Kampus juga dapat berperan melalui seminar kesehatan mental, layanan konseling, dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat agar mahasiswa memiliki kesadaran psikologis yang lebih baik. Dukungan keluarga, teman, dan lingkungan kampus juga penting untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis di era digital.

Kesimpulan dan Saran

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa di era digital. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik dalam bentuk dampak positif maupun negatif. Penggunaan media sosial secara tidak terkontrol dapat meningkatkan kecemasan, overthinking, dan penurunan self-esteem akibat proses perbandingan sosial yang berlangsung terus-menerus.

Meskipun demikian, media sosial juga memiliki potensi positif sebagai sarana memperoleh dukungan sosial, akses informasi, dan pengembangan relasi interpersonal. Oleh karena itu, dampak media sosial sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan, kemampuan regulasi emosi, dan kesadaran individu dalam mengelola aktivitas digitalnya.

Mahasiswa perlu membangun literasi digital serta kemampuan menjaga keseimbangan antara kehidupan virtual dan kehidupan nyata. Perguruan tinggi juga diharapkan menyediakan layanan edukasi dan pendampingan kesehatan mental yang lebih adaptif terhadap tantangan era digital. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian empiris mengenai hubungan media sosial dengan kesehatan mental berdasarkan variabel jenis kelamin, budaya digital, maupun karakteristik kepribadian mahasiswa.

Selain faktor individu, lingkungan sosial juga memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Dukungan keluarga dan pertemanan yang sehat dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis dengan lebih baik. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tuntutan sosial justru dapat memperburuk kecemasan dan stres digital.

Daftar Pustaka

- Adzin, S. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru di Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(11).
- Ahyani, S., Sari, S. U. R., Kadarisman, A., & Darmawan, M. L. (2023). Relasi antara self compassion, perceiving social support, academic stress dan mental well being mahasiswa fast track UIN Malang (sertifikat hak cipta). <https://repository.uin-malang.ac.id/17474/>
- Ayu, N. P., & Safitri, D. (2025). Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1–18.
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model Pengukuran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 1(2), 83–94. <https://repository.uin-malang.ac.id/9967/>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Mau, V. Y. B., Neka, C. J., & Lian, Y. P. (2024). Pengaruh media sosial terhadap tingkah laku dan psikologis mahasiswa unwira. *JUEB: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 3(4), 47–52.
- Maya, M. (2024). Fear of Missing Out: Hambatan Interaksi Sosial di Dunia Nyata Akibat Media Sosial (studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung).
- Nabila, I. (2022). Korelasi antara self esteem dan social loafing pada tugas kelompok mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sudrajat, A. (2022). Pengaruh Religiusitas Dan Literasi Digital Terhadap Kesehatan Mental Dan Radikalisme Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.
- Wahyuni, E. N., Rahayu, I. T., & Mangestuti, R. (2023). Pengembangan Program Kesadaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. <https://repository.uin-malang.ac.id/17576/>