

Media sosial dan pengaruhnya : pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Aghni Nabila

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210401110001@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

kesehatan mental; sosial media; remaja; pengaruh

Keywords:

mental health; social media; youth; influence

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja, khususnya gangguan kecemasan dan depresi dapat dipengaruhi oleh media sosial. Pengaruhnya yang signifikan dapat dilihat dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan pribadi hingga lingkup bisnis. Hal ini dapat berdampak buruk karena dapat menimbulkan tekanan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja serta mengetahui potensi sosial media dalam promosi kesehatan mental. Metode yang digunakan

yaitu analisis deskriptif kualitatif dengan studi literatur hasil penelitian terdahulu. Hasil yang didapatkan yaitu kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kecanduan sosial media mengakibatkan gangguan kecemasan dan berpikir terhadap penderitanya. namun, sosial media memiliki peran positif dalam mempromosikan kesehatan mental karena dapat menjangkau audience secara luas. Kesimpulan pada penelitian ini adalah media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif bagi kesehatan mental diantaranya menjadi platform promkes, namun apabila digunakan secara berlebihan akan mengakibatkan gangguan kecemasan bagi penggunaanya.

ABSTRACT

Teenage mental health, especially anxiety disorders and depression, can be influenced by social media. Its significant influence can be seen in various aspects of life, from personal relationships to the business sphere. This can have a bad impact because it can cause social pressure that affects mental health. The aim of this research is to determine the influence of social media on adolescent mental health and to determine the potential of social media in promoting mental health. The method used is descriptive qualitative analysis with the study of literature from previous research. The results obtained are that mental health is influenced by internal and external factors. Addiction to social media causes anxiety and thinking disorders for sufferers. however, social media has a positive role in promoting mental health because it can reach a wide audience. The conclusion of this research is that social media has positive and negative influences on mental health, including being a health promotion platform, but if used excessively it will cause anxiety disorders for users.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja, khususnya gangguan kecemasan dan depresi dapat dipengaruhi oleh media sosial. Menurut pandangan saya, kesehatan mental remaja sangat rentan terhadap pengaruh negatif media sosial terutama gangguan kecemasan dan depresi. Media sosial dapat menciptakan tekanan sosial yang besar bagi remaja, yang dapat menghasilkan perasaan tidak aman, kurangnya kepercayaan diri dan perasaan kesepian. Selain itu, media sosial juga dapat memperlihatkan gambaran hidup yang tidak realistis atau sempurna yang dapat mempengaruhi citra diri remaja dan



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.

menimbulkan perasaan tidak puas diri. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pengaruh untuk membantu penggunaan media sosial oleh remaja.

Media sosial telah mengubah cara kita berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, dengan memberikan kemampuan untuk terhubung dengan orang-orang di seluruh dunia. Pengaruhnya yang signifikan dapat dilihat dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan pribadi hingga lingkup bisnis. Namun, terdapat juga tantangan yang muncul seiring dengan pertumbuhan media sosial, seperti penyebaran berita palsu dan penyalahgunaan data pribadi. Menurut penelitian terbaru, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, menyebabkan perasaan kesepian dan rendah diri. Dalam kesimpulannya, media sosial memiliki potensi yang besar dalam mempengaruhi kehidupan kita, baik secara positif maupun negatif, sehingga perlu dihadapi dengan kewaspadaan dan penggunaan yang bijak.

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia merupakan pengguna internet terbesar di negara ini. Karena ketidakstabilan mental dan label umum “remaja”, remaja yang menggunakan media sosial sering kali memiliki kecenderungan terbuka terhadap pengaruh dan terkadang kurang memiliki kemampuan untuk mengontrol tindakan yang mereka lakukan secara online (Aprilia et al., 2020). Media sosial dirancang untuk membuat semuanya menjadi sederhana dan untuk menarik pengguna agar sering membuat akun baru, sehingga membuat mereka tidak menyadari dampak negatif dari penggunaannya. Menurut studi yang dilakukan Twige, Spitzberg, dan Campbell (2019), kesepian lebih umum terjadi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa aktivitas anak muda di media sosial mengurangi interaksi di dunia nyata. Biasanya orang – orang sering menghabiskan waktunya dalam sehari – hari bermain media sosial, Sehingga media sosial memiliki potensi untuk mempengaruhi kesehatan mental baik secara langsung maupun tidak langsung. Banyak orang menghabiskan terlalu banyak waktu mereka di media sosial dalam kehidupan sehari – hari. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka karena adanya tekanan sosial yang dihasilkan dari perbandingan dengan orang lain di platform tersebut. Selain itu, konten yang tidak sehat seperti perundungann online, diskriminasi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang secara langsung. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk membatasi waktu yang kita habiskan di media sosial dan selalu berhati- hati dengan jenis konten yang kita konsumsi di platform tersebut.

Pembahasan

Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Seseorang dengan kesehatan mental yang baik akan sejahtera, terbukti dari kemampuannya mencapai potensi maksimalnya. Banyak elemen, baik faktor internal maupun lingkungan, yang berdampak pada kesehatan mental. Faktor yang berasal dari luar diri seseorang disebut sebagai faktor eksternal, sementara faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri. Kesehatan mental seseorang akan dipengaruhi oleh variabel lingkungan. Kesehatan mental seseorang akan terkena dampak positif dari lingkungan yang positif dan akan terkena dampak negatif dari lingkungan yang negatif.

Penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental penggunanya, khususnya kemampuan mereka dalam mengatasi kecemasan dan kesedihan.

Bahaya Kecanduan Media Sosial bagi Kesehatan Mental

Penggunaan media sosial secara berlebihan memiliki dampak buruk terutama bagi kesehatan mental seseorang. Kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh penggunaan berlebihan oleh konsumen. Menurut teori Gold Berg, salah satu aspek dari kecanduan media sosial adalah sering lupa waktu. Banyak yang dapat kita temukan saat ini khususnya pada kalangan remaja dimana sebelum tidur terbiasa untuk mengecek media sosial, dengan rencana tidur lebih awal berubah menjadi overthinking dengan isi media sosial tersebut. Rata – rata penggunaannya berkisar antara 2-5 jam, sehingga dapat mengganggu waktu tidur dan menyebabkan pikiran bekerja lebih keras. Tentunya akan berpengaruh bagi kesehatan baik secara fisik, mental sosial.

Memanfaatkan Potensi Media Sosial sebagai Platform Pemberdayaan Remaja dalam Promosi Kesehatan Mental

Potensi media sosial yakni dapat digunakan sebagai platform untuk memberikan support bagi orang dengan gangguan kesehatan jiwa dimana sosial media dapat menjadi wadah untuk mempromosikan mengenai kesehatan mental. Penggunaan media sosial terbukti efektif untuk kegiatan pemberdayaan remaja sebagai peromotor kesehatan. Upaya harus dilakukan untuk mengintegrasikan promosi kesehatan mental ke dalam platform digital yang dikelola dan di percaya oleh para profesional. Kegiatan pemberdayaan ,media sosial online menunjukkan aspek Media sosial akan meningkatkan harga diri dan dapat menjadi bagian dari dukungan sosial bagi remaja karena penggunaannya untuk meningkatkan kesehatan mental dan pendidikan (BEST ET AL., 2014). Menurut penelitian lain, anak-anak sering kali menggunakan internet untuk mempelajari lebih lanjut tentang penyakit mental dan mencari bantuan ketika mereka merasa marah, stres, atau depresi (GOULD et AL., 2002). Sangat penting bagi remaja untuk mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan dan gangguan mental melalui berbagai saluran.

Kesimpulan dan Saran

Penggunaan media sosial yang di luar batas wajar dan tidak bijak akan menimbulkan dampak negatif yang memperburuk kesehatan mental atau sebaliknya, sehingga sangat di butuhkan peran orang tua untuk memastikan anak remaja nya menggunakan media sosial secara positif. Variabel internal dan eksternal masing-masing dapat berdampak pada cara penggunaan media sosial. Pengendalian diri, kepercayaan terhadap aplikasi media sosial, kepuasan terhadap media sosial, dan sikap dalam menggunakannya merupakan aspek internal. Remaja menunjukkan perilaku mengontrol sebagai akibat dari variabel eksternal seperti pengasuhan orang tua (X.li et al., 2013; Pratiwi, 2016). Kontrol diri yang rendah merupakan elemen internal yang paling besar dampaknya terhadap kecanduan media sosial. Oleh karena itu, penting bagi setiap remaja untuk memiliki pengendalian diri dan mampu memanfaatkan kemajuan teknologi tersebut dengan bijak yakni pada penggunaan media sosial. Contoh negative dari ketidakbijakan dalam penggunaan media sosial akan menimbulkan gangguan tidur,

turunnya kemampuan sosial, depresi, dan kecemasan. Fitur akses pada media sosial dapat dengan mudah untuk digunakan secara tidak bijak. Orang tua, guru, dan masyarakat perlu memperhatikan penggunaan dalam batas yang wajar dan sehat. Saran yang dapat diberikan yaitu orang tua dan guru perlu menjadi teladan yang baik dalam penggunaan media sosial sehingga para remaja dapat meniru perilaku yang baik dalam penggunaannya, perlu memantau dan membatasi waktu penggunaan media sosial para remaja khususnya siswa sebagai seorang pelajar.

Daftar Pustaka

- Aprilia, r., sriati, a., & hendrawati, s. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada Remaja. *Journal of nursing care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Hestyana sari, t., delvira, w., wirdaniza, d., shalsabella ashali, s., & kemenkes riau, p. (2020). Peningkatan pengetahuan remaja tentang dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan fisik dan mental dengan pendekatan peer group di smkn 21 pekanbaru. *Jurnal pengabdian masyarakat multidisiplin*, 3(2), 134–144. <https://doi.org/10.36341/jpm.v3i2.1114>
- Journal description: journal of social and personal relationships: sage journals. (n.d.). Retrieved april 5, 2023, from <https://journals.sagepub.com/description/spr>
- Keles, b., mccrae, n., & grealish, a. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *http://mc.manuscriptcentral.com/rady*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Novrindo sidjabat, f., bella alycia macado, r., puspitawati, w., alayda akrima, d., marvionada, o., toto paniulin, i., kuntari, t., anis subagio, n., zahra nurfajri sabarno, r., ilmu kesehatan bhakti wiyata kediri, i., & timur, j. (2022). Pemberdayaan remaja berbasis online sebagai promotor kesehatan jiwa. *Covit (community service of health)*, 2(1), 20–30. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.3893>
- Nurhanifa, a., widianti, e., yamin, a., keperawatan, f., padjadjaran, u., raya, j., no, b.- s. K., 21, k., jatinangor, k., sumedang, j., & barat, i. (n.d.). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja.
- Pemberdayaan remaja berbasis online sebagai promotor kesehatan jiwa | covit (community service of health). (n.d.). Retrieved april 5, 2023, from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/covit/article/view/3893>
- Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja | rosmalina | prophetic : professional, empathy, islamic counseling journal. (n.d.). Retrieved april 5, 2023, from <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/8755>
- Peningkatan pengetahuan remaja tentang dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan fisik dan mental dengan pendekatan peer group di smkn 21 Pekanbaru | jurnal pengabdian masyarakat multidisiplin. (n.d.). Retrieved april 5, 2023, from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jpm/article/view/1114>

Rosmalina, a., & khaerunnisa, t. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatanMental remaja. *Prophetic : professional, empathy, islamic counseling journal*, 4(1), 49–58. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>