



Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Agus Iryadi ¹, Chika Afiana Adriani ², Naira Salwa Qabila Pertiwi ³,
Ririn Rahmawati ⁴, Zahgrina Dewi ⁵

¹⁻⁵ Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Korespondensi penulis : 1111230203@untirta.ac.id¹, 1111230210@untirta.ac.id²,
1111230204@untirta.ac.id³, 1111230207@untirta.ac.id⁴

ABSTRACT. *Currently technology, especially social media, cannot be separated from society, many people around us, especially teenagers, are very dependent on social media. According to a 2015 study, over 2,000 teenagers accessed social media on their phones 92% of the time. Social media has many positive influences that we can accept but there are also many negative influences that occur due to social media, especially in mental health, mental health is very important in the current era because there are many teenagers who experience depression due to playing social media, Many teenagers also try to end their own lives because of the ridicule they get when playing on social media. Teenagers should be able to live their lives well without having to think about the negative impacts they receive as a result of playing on social media, for example cyber bullying. As a result, all stakeholders need to focus more on mental health due to social media, especially in teenagers.*

Keywords: *Social media, technology, mental health, depression, and mental illness*

ABSTRAK. Saat ini teknologi khususnya media sosial tidak dapat dipisahkan dari masyarakat, banyak masyarakat di sekitar kita khususnya remaja yang sangat bergantung kepada media sosial. Sebuah penelitian tahun 2015 menemukan bahwa lebih dari 2.000 remaja menggunakan ponsel mereka setiap hari untuk mengakses sosial media sebanyak 92 persen. Media sosial memiliki banyak pengaruh positif yang dapat kita terima tetapi juga banyak pengaruh negatif yang terjadi akibat media sosial khususnya dalam kesehatan mental, kesehatan mental sangat penting di era saat ini karena ada banyak remaja yang mengalami depresi akibat bermain media sosial, banyak juga remaja yang mencoba mengakhiri hidupnya sendiri karena cemoohan yang mereka dapatkan ketika bermain media sosial, remaja harusnya dapat menjalani hidup dengan baik tanpa harus memikirkan dampak negatif yang mereka terima akibat bermain media sosial contohnya adalah cyber bullying. Oleh karena itu seluruh pihak harus memperhatikan lebih dalam terkait kesehatan mental akibat media sosial yang terjadi khususnya pada remaja.

Kata kunci : media sosial, teknologi, kesehatan mental, pencegahan depresi, dan pengobatan.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial dan manusia harus berinteraksi dengan manusia lainnya, di dalam zaman ini, Plato dan Rene Descartes mengemukakan bahwa manusia adalah makhluk yang terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi tubuh dan dimensi jiwa atau rohani. perkembangan teknologi yang semakin maju dan kompleks ini, masyarakat tidak hanya berinteraksi dengan masyarakat lain secara langsung, namun mereka juga dapat berinteraksi secara tidak langsung karena adanya perkembangan teknologi yang canggih. Perkembangan teknologi tidak bisa lepas dari keseharian, segala aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dalam kesehariannya

dapat dilakukan dengan mudah dan praktis berkat perkembangan teknologi. Salah satu perkembangannya ada dalam bidang komunikasi, ekonomi dan informasi.

Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang kepada orang lainnya berupa pesan menggunakan media langsung maupun tidak langsung. Menurut Imelda Rahma (2021) Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang kepada orang lainnya berupa pesan menggunakan media langsung maupun tidak langsung. Dengan menggunakan media ini, masyarakat khususnya remaja dapat mengekspresikan perasaannya dengan bebas, mereka dapat membagikan kegiatan pribadinya seperti dalam bentuk foto atau video ke dalam cerita, mereka juga dapat bebas mengutarakan pendapatnya melalui kolom komentar kepada pengguna lainnya.

Tetapi karena kebebasan berpendapat, mereka mengutarakan pendapat buruknya tanpa memikirkan efek yang akan diterima oleh pengguna tersebut. Para pengguna yang membaca pendapat tersebut akan merasa bahwa ada orang yang membenci mereka dan akan menyebabkan mereka mengalami kecemasan. Pendapat buruk yang berlebihan dari beberapa pengguna kepada satu pengguna termasuk ke dalam cyber bullying.

Remaja berisiko mengalami gangguan mental yang berdampak buruk pada kehidupan mereka, jika kesehatan mental mereka tidak dijaga dengan baik. Beberapa ciri yang mungkin muncul pada psikosis antara lain perubahan kepribadian, kesulitan untuk beristirahat, kehilangan motivasi, perubahan berat badan, isolasi sosial, dan kesulitan dalam belajar. Jika remaja mengalami gejala-gejala ini, remaja harus mendapatkan pertolongan khusus.

Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat mengatasi keseharian dengan lebih baik, menjaga hubungan, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Penting bagi remaja untuk mengetahui tanda-tanda penyakit mental dan meminta bantuan jika diperlukan. Remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam segala aspek kesehatan mentalnya dengan dukungan yang tepat.

Tetapi sebaliknya remaja yang memiliki penyakit mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan belajar, mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari masyarakat, cenderung ingin mengakhiri hidupnya sendiri dan kesehatan fisik yang semakin menurun.

Faktor-faktor eksternal yang ada di sekitar seseorang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Lingkungan yang baik akan berdampak positif terhadap kesehatan mental masyarakat, sedangkan lingkungan yang buruk akan menyebabkan kesehatan mental yang buruk. Penggunaan media sosial adalah salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Kecemasan, atau *anxiety* dalam bahasa Inggris, berasal dari bahasa Latin "angustus", yang berarti kaku, dan "ango, anci", yang berarti mencekik. Perasaan cemas, gelisah, dan takut adalah definisi dari kecemasan. Menurut Chaplin kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000:33). Biasanya ketika seseorang mengalami kecemasan maka akan mengalami keringat dingin dan jantung terasa berdebar-debar.

Kecemasan dapat muncul ketika menghadapi bahaya, baik nyata maupun tidak, atau hanya khayalan belaka. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang bermula dari keinginan seseorang yang tidak realistis untuk mengekspresikan diri dan mencapai kesempurnaan yang tidak mampu diwujudkan sehingga mengganggu penggunaannya.

Media sosial juga menjadi tempat untuk bersaing karena setiap penggunaannya akan mengirimkan informasi kehidupannya melalui foto maupun video hingga ada banyak orang yang melihat dan menyebabkan rasa iri, mereka yang mengalami iri hati dikarenakan mereka merasa bahwa hidup mereka tidak seperti pengguna tersebut, mereka tidak mau kalah dan mulai mencaci-maki pengguna tersebut hingga membuat pengguna tersebut mencoba mengakhiri hidupnya sendiri namun ada beberapa orang yang merasa kurang beruntung dan mencoba gaya hidup mereka tetapi malah membuat mereka semakin tertekan.

Ada banyak kejadian di luar sana dimana seseorang mengakhiri hidupnya dikarenakan mendapatkan *cyber bullying* atau *bullying* di media sosial, mereka yang mengakhiri hidupnya berpikir bahwa tidak ada satu orang pun yang akan mendukung mereka.

Penggunaan media sosial yang tidak dapat di kontrol pada kalangan remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental. Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Gangguan jiwa seperti stress dan depresi yang dialami remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi.

Selain meningkatkan tekanan darah, penggunaan media sosial berdampak pada kesehatan fisik remaja: kecanduan media sosial membuat mereka kurang bergerak, yang akhirnya menyebabkan banyak remaja kelebihan berat badan atau obesitas. Masalah kesehatan fisik lainnya termasuk gangguan mata dan gangguan tidur, seperti insomnia, yang sangat umum pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dan kualitatif dengan tujuan untuk menjelaskan fenomena dampak media sosial pada remaja. Dengan menggunakan

peristiwa yang terjadi di lingkungan sebagai sumber data, penelitian ini mempelajari peristiwa atau fenomena tersebut, kemudian menganalisisnya, dan kemudian menarik kesimpulan dari proses tersebut.

PEMBAHASAN

Definisi Media Sosial

Media sosial adalah alat digital yang memungkinkan penggunanya beraktivitas sosial dan berinteraksi satu sama lain secara virtual. Menurut Ardiansah dan Maharani (2021) media sosial merupakan sebuah sarana atau wadah digunakan untuk mempermudah interaksi diantara sesama pengguna dan mempunyai sifat komunikasi dua arah, media sosial juga sering digunakan untuk membangun citra diri atau profil seseorang, dan juga dapat dimanfaatkan oleh perusahaan sebagai media pemasaran. Media sosial sekarang menjadi media utama untuk menyebarkan berita terkini tentang kehidupan masyarakat. Media sosial dapat terhubung dengan platform web dan seluler sehingga pengguna dapat terhubung dengan orang lain melalui aplikasi seperti Facebook, Twitter, Instagram, Telegram, Line, dan lainnya. Media sosial sekarang dapat mencapai berbagai kelompok masyarakat, termasuk remaja. Sebuah studi pada tahun 2015 terhadap lebih dari 2,000 remaja berusia 13 hingga 17 tahun menemukan bahwa 92% remaja menggunakan media sosial secara teratur, termasuk secara online, dan hampir 25% melaporkan penggunaan harian.

Pengaruh Media Sosial

Media sosial sangat sering diakses setiap detiknya bahkan masyarakat khususnya remaja tidak bisa lepas dari media sosial. Menurut data yang dilansir oleh Prambors menyatakan media sosial yang paling populer di Indonesia adalah Whastapp 92,1 %, Instagram 86,5 % dan Tiktok 70,8 %.

Penggunaan media sosial memiliki efek positif dan negatif. Dampak positif media sosial pada remaja yaitu sebagai berikut :

A. Memudahkan berinteraksi

Media sosial sangat memungkinkan masyarakat khususnya remaja untuk berhubungan dengan keluarga, teman maupun rekan kerja secara tidak langsung.

B. Kreativitas

Remaja dapat menggunakan media sosial untuk menunjukkan bakatnya baik itu secara akademik dan non akademik. Remaja dapat membagikan karya yang dibuatnya secara bebas dan dengan adanya media sosial memungkinkan remaja agar mempunyai

kesempatan untuk membuat karya baru.

C. Kesadaran sosial

Media sosial dapat memberikan informasi terkait isu-isu yang sedang ramai dibicarakan dan dapat membuat masyarakat khususnya remaja sadar akan apa yang sedang terjadi di masyarakat.

Dampak negatif media sosial pada remaja yaitu :

A. Mengalami penyakit mental

Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial dapat mengakibatkan penggunaannya mengalami penyakit mental seperti depresi dan kecemasan dikarenakan adanya perbandingan sosial antara satu sama lain

B. Cyber bullying

Media sosial adalah tempat untuk berekspresi dan tempat untuk mengeluarkan pendapat tapi ketika pendapat tidak diterima oleh publik maka pengguna media sosial lainnya akan memberikan ujaran kebencian.

C. Kurangnya privasi

Remaja sering kali tidak menyadari dampak jangka panjang dari bermain media sosial karena saat ini sangat mudah mencari privasi seseorang melalui media sosial.

Adanya media sosial dapat menyebabkan berbagai dampak negatif yang bisa berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Pieper dan Uden (2006) kesehatan mental atau *mental health* merupakan suatu keadaan seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Menurut Sias (2006) kesehatan mental sangat dipengaruhi kultur tempat seseorang tinggal.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kesehatan mental khususnya pada remaja, seperti genetik, trauma masa lalu, menjadi korban kekerasan, kurang mampu bergaul, adanya sifat rendah diri yang rendah, dan mendapatkan perlakuan kurang baik dalam Masyarakat maupun dalam keluarga. Penggunaan media sosial dapat berdampak terhadap kesehatan mental penggunaannya seperti depresi dan gangguan emosi.

Depresi atau dalam bahasa Inggris disebut *depression* adalah perubahan suasana hati seseorang yang terjadi secara terus menerus dan dapat menghilangkan minat terhadap aktivitas atas apa yang sudah dilakukan. Menurut Lubis (2009), secara sederhana depresi dapat

dikatakan sebagai suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi, yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Seseorang yang mengalami depresi dan tidak mendapatkan pertolongan khusus akan melakukan *self harm* hingga mengakhiri hidupnya sendiri. Gangguan ini dapat menyerang orang dewasa dan anak-anak juga. Seseorang dianggap depresi jika merasa sedih, putus asa, atau tidak berharga selama dua minggu.. Faktor psikologis, lingkungan, dan genetik meningkatkan kemungkinan depresi; oleh karena itu, depresi memerlukan perhatian dan pengobatan.

Pencegahan

Cara mengatasi dampak negatif media sosial yaitu :

A. Edukasi tentang penggunaan.

Penting untuk memberikan informasi kepada remaja terhadap penggunaan media sosial yang baik dan cara yang bijak untuk menggunakannya.

B. Batasan waktu.

Menerapkan batasan waktu penggunaan media sosial agar dapat mengurangi kecanduan terhadap penggunaannya.

C. Berbicara dan mendengarkan.

Penting bagi orangtua dan pendidik untuk mendengarkan keluhan dari anak maupun muridnya karena yang mereka perlukan adalah seseorang yang bisa mendengarkan mereka.

D. Menghabiskan waktu luang bersama

Dengan menghabiskan waktu luang bersama dapat membuat ikatan lebih erat dan mencegah ketergantungan terhadap media sosial.

SARAN

Penelitian yang kami lakukan masih mempunyai keterbatasan baik dari segi sumber informasi ilmiah maupun teori yang tersedia.. Sehingga peneliti selanjutnya dapat mereplikasi tinjauan literatur mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Untuk menjaga kesehatan mental remaja di era komputer dan internet, beberapa tindakan dapat diambil, seperti:

1. Batasi waktu Anda bermain media sosial. Ini akan membantu Anda menghindari kecanduan dan mengurangi efek negatif lainnya.

2. Habiskan lebih banyak waktu bersama teman atau keluarga

Menghabiskan waktu dengan teman dan keluarga dapat membuat kita menjauh dari media sosial dan dapat mempererat hubungan.

3. Cari dukungan dari masyarakat.

Untuk mendapatkan perasaan didengarkan dan didukung, undang teman dan keluarga untuk bertemu secara langsung dan bicara secara terbuka tentang perasaan Anda. Hasil penelitian Wulandari dan Netrawati, yang menyelidiki tingkat kecanduan media sosial remaja menemukan bahwa terdapat 162 remaja yang memiliki tingkat kecanduan media sosial dengan hasil sebesar 64,8% (2020). Remaja tergolong kelompok umur yang rentan mengalami kecanduan karena berada pada tahap ingin mengetahui segalanya.

4. Bisa seimbang antara bermain media sosial dengan keperluan lainnya

Terapkan waktu atau batasan untuk bermain sosial agar tidak ada waktu yang diambil hanya untuk bermain media sosial seperti waktu tidur dan beristirahat

5. Cari bantuan ahli.

Jangan ragu untuk mendapatkan bantuan profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau konselor, jika anda merasa cemas, stress, dan kesulitan menjaga kesehatan mental. Profesional ini dapat memberikan saran dan cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

SIMPULAN

Di era digital, telah terjadi perubahan besar dalam cara kita berinteraksi, bekerja, dan hidup sehari-hari. Meskipun teknologi menawarkan banyak manfaat, seperti kemudahan akses ke internet dan konektivitas global, penggunaan teknologi yang berlebihan atau tidak sehat dapat membahayakan kesehatan jiwa kita.

Zaman sekarang teknologi merupakan hal yang penting dan tidak asing untuk generasi sekarang, khususnya tentang media sosial. Media sosial memiliki efek baik dan buruk. Diharapkan remaja bisa memanfaatkan teknologi ini dengan baik, karena salah satu dampak negatifnya adalah berpengaruh pada kesehatan mental. Karena setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, sebagai generasi yang tanggap terhadap teknologi, kita harus percaya pada diri kita sendiri dan menghargai diri kita sendiri. Untuk menghindari efek negatif lainnya, kita harus bijak saat menggunakan media sosial.

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan mengalami penyakit mental dan remaja juga tidak bisa lepas dari media sosial. Menurut Hurlock (2003) Remaja adalah usia

transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Oleh karena itu, untuk remaja menjalani kehidupan yang baik, kesehatan mental yang baik sangat penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiyanti, Tia 2021. "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja". ISSN : 2685-0702 Vol.4 No. 1 (Juni) E-Journal online. Melalui <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/download/8755/3853> [01/06/2021]
- PPID Kota Surakarta. 2023. *Ketahui Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja*. Melalui, <<https://surakarta.go.id/?p=29275#:~:text=Dalam%20kesimpulan%2C%20kesehatan%20mental%20merupakan,meraih%20kualitas%20hidup%20yang%20baik>> [18/06/2023]
- World Health Organization. 2021. *Kesehatan Mental Remaja*. Melalui, <https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc> [17/11/2021]
- STAIKU, 2023. *Pentingnya Menjaga Kesehatan mental di Era Digital*. Melalui, <<https://staiku.ac.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-di-era-digital/>
<https://surakarta.go.id/?>> [19/05/2023]
- PID POLRI. 2023. *Dampak Positif dan Negatif Media Sosial dalam Kehidupan Remaja*. Melalui, <https://pid.kepri.polri.go.id/dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-dalam-kehidupan-remaja/>[06/06/2023]
- Hardani 2022 "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja" Melalui, <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/download/2314/pdf>