



## Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Muthia Rahman Nayla

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

E-mail: [muthiarahmannayla@gmail.com](mailto:muthiarahmannayla@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to explore the impact of social media use on the mental health of university students. Utilizing a qualitative approach, this study analyzes data from in-depth interviews with 10 students from various universities in Indonesia. Thematic analysis reveals that social media use contributes to various aspects of mental health, including anxiety, depression, and self-image disorders. The study identifies that interactions on social media often trigger social comparison and unrealistic expectations about personal life, contributing to a decline in psychological well-being. However, the results also indicate that social media can be a useful tool for supporting mental health, particularly through support communities and awareness of mental health issues. The researchers suggest a need to increase awareness of healthy and constructive social media use among students. This study also emphasizes the importance of mental health education and intervention programs in educational institutions. These results provide insights for policymakers, educators, and mental health practitioners in developing effective strategies to support the mental health of students in the digital era. This study paves the way for further research on the specific impact of social media features and algorithms on student mental health.*

**Keywords:** *Social Media; Mental Health; Students.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental mahasiswa. Melalui pendekatan kualitatif, studi ini menganalisis data dari wawancara mendalam dengan 10 mahasiswa di berbagai universitas di Indonesia. Analisis tematik mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi terhadap berbagai aspek kesehatan mental, termasuk ansietas, depresi, dan gangguan citra diri. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa interaksi di media sosial seringkali memicu perbandingan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis tentang kehidupan pribadi, berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis. Namun, hasil juga menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk mendukung kesehatan mental, terutama melalui komunitas dukungan dan kesadaran tentang isu-isu kesehatan mental. Peneliti menyarankan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran tentang penggunaan media sosial yang sehat dan konstruktif di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pendidikan kesehatan mental dan program intervensi di institusi pendidikan. Hasil ini memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa di era digital. Studi ini membuka jalan bagi penelitian lebih

lanjut mengenai dampak spesifik fitur dan algoritma media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

**Kata-kata kunci:** Media sosial; Kesehatan mental; Mahasiswa.

---

## PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, media sosial sudah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa. Platform digital ini tidak hanya sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan penggunanya, termasuk kesehatan mental.<sup>1</sup> Dengan semakin bertambahnya waktu yang dihabiskan mahasiswa di media sosial, muncul kekhawatiran mengenai pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis mereka.<sup>2</sup> Fenomena ini mendorong peneliti untuk menyelidiki lebih dalam bagaimana interaksi di media sosial dapat berdampak pada kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang masih dalam tahap perkembangan dan transisi.

Penggunaan media sosial yang semakin meluas telah mengubah cara individu berinteraksi dan mempersepsi realitas.<sup>3</sup> Mahasiswa, sebagai pengguna aktif, seringkali terpapar pada konten yang dapat memicu perbandingan sosial, ekspektasi yang tidak realistis, dan terkadang mengakibatkan peningkatan tingkat ansietas dan depresi. Kondisi ini mendorong kebutuhan untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dengan menggali pengaruh media sosial terhadap berbagai aspek kesehatan mental mahasiswa, memperkaya pemahaman tentang dampak teknologi digital dalam kehidupan mahasiswa.

Penelitian ini diarahkan untuk mendalami pemahaman mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Fokus utama adalah mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana interaksi dan aktivitas di media sosial dapat mempengaruhi aspek-aspek psikologis mahasiswa, termasuk tingkat stres, ansietas, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru tentang dinamika psikososial media sosial yang

---

<sup>1</sup> Eka Susanti, Nazwa Salsabila, and Tiara Syabila, "Analisis Interaksi Sosial Mahasiswa Pelanggan Aplikasi Tiktok Pada Mahasiswa IPS," *Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 30871–30879, <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11993>.

<sup>2</sup> Fazrian Thursina, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN Di Kota Bandung," *Urnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1, no. 1 (2023): 19–30, <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>.

<sup>3</sup> Mulawarman and Aldila Dyas Nurfitri, "Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan," *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 36–44, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>.

berhubungan dengan kesehatan mental. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini mengupas lebih dalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa, memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak nyata dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Tujuan ini penting untuk membantu memformulasikan strategi dan intervensi yang efektif dalam menangani isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Pendekatan kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk menggali pengalaman individu secara mendalam, yang tidak selalu dapat diukur atau dijelaskan dengan data kuantitatif.<sup>4</sup> Metode ini memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa dan kompleksitas pengalaman pribadi mahasiswa terkait dengan penggunaan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya fokus pada statistik atau tren umum, tetapi juga pada pemahaman mendalam tentang persepsi, emosi, dan sikap mahasiswa terhadap media sosial.<sup>5</sup> Tujuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur akademis tentang pengaruh media sosial dan membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang kesehatan mental mahasiswa.

Pentingnya studi ini terutama terletak pada urgensi untuk memahami dampak media sosial pada kesehatan mental di era digital. Dalam konteks kekinian, di mana teknologi digital dan media sosial mendominasi berbagai aspek kehidupan, memahami implikasi psikologis dari penggunaannya menjadi sangat kritical.<sup>6</sup> Dampak dari media sosial pada kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang berada pada tahap transisi dan perkembangan yang penting, belum sepenuhnya dipahami. Studi ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan memberikan insight tentang cara-cara penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya relevan untuk pemahaman akademis tetapi juga penting dalam konteks sosial dan budaya, memberikan wawasan berharga tentang tantangan psikososial yang dihadapi oleh generasi muda saat ini.

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi manfaat yang substansial bagi berbagai pihak, termasuk pembuat kebijakan, pendidik, dan praktisi kesehatan mental. Bagi pembuat kebijakan, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dan terinformasi dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang berkaitan

---

<sup>4</sup> Kaharuddin, "Kualitatif: Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi," *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, no. 1 (2021): 1–8, <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4489>.

<sup>5</sup> Abdul Manab, *Menggagas Penelitian Pendidikan (Pendekatan Studi Kasus)* (Kalimdia, 2017), 13, [http://repo.uinsatu.ac.id/10158/1/Menggagas Penelitian Pendidikan %28Pendekatan Studi Kasus%29.pdf](http://repo.uinsatu.ac.id/10158/1/Menggagas%20Penelitian%20Pendidikan%20Pendekatan%20Studi%20Kasus.pdf).

<sup>6</sup> Fikri Shofin Mubarak, "Pemanfaatan New Media Untuk Efektivitas Komunikasi Di Era Pandemi," *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna* 10, no. 1 (2022): 28, <http://dx.doi.org/10.30659/jikm.v10i1.20302>.

dengan penggunaan media sosial. Dalam konteks pendidikan, pengetahuan ini dapat membantu pendidik dalam merancang kurikulum dan kegiatan pembelajaran yang mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat dan kesadaran kesehatan mental. Sementara itu, bagi praktisi kesehatan mental, pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara media sosial dan kesehatan mental mahasiswa akan memperkuat upaya intervensi dan dukungan. Secara keseluruhan, studi ini menawarkan kontribusi penting dalam mengatasi tantangan yang berkaitan dengan kesehatan mental di era digital, menyediakan data dan wawasan penting untuk mendukung kesejahteraan generasi muda.

Kerangka teoritis dalam penelitian ini didasarkan pada sejumlah teori yang telah mengkaji pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Teori-teori ini meliputi teori perbandingan sosial, yang menjelaskan bagaimana seseorang membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media sosial, seringkali mengarah ke persepsi negatif terhadap diri sendiri.<sup>7</sup> Selain itu, teori ketergantungan media menyoroiti bagaimana ketergantungan pada media sosial dapat mempengaruhi fungsi sosial dan emosional penggunanya. Teori ini memberikan landasan untuk memahami bagaimana dan mengapa media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental.<sup>8</sup> Dengan menggunakan teori-teori ini sebagai landasan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menguraikan hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan berbagai aspek kesehatan mental mahasiswa.

Penting juga untuk menghubungkan penelitian ini dengan studi-studi terdahulu yang relevan. Telah banyak penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, namun sebagian besar berfokus pada pendekatan kuantitatif. Penelitian ini berusaha untuk memperdalam pemahaman tersebut melalui pendekatan kualitatif, memberikan perspektif yang lebih mendalam dan personal. Studi-studi terdahulu telah mengidentifikasi berbagai faktor, seperti frekuensi penggunaan media sosial, jenis interaksi, dan konten yang diakses, sebagai determinan kesehatan mental.<sup>9</sup> Penelitian ini bertujuan untuk membangun dan memperluas temuan tersebut dengan memasukkan pengalaman subjektif dan persepsi mahasiswa, memberikan pemahaman yang

---

<sup>7</sup> Maria Rini and Muhammad Shihab, "Strategi Media Sosial Untuk Pengembangan UMKM," *Jurnal Terapan Teknologi Informasi* 2, no. 2 (2018): 159–170, <https://doi.org/10.21460/jutei.2018.22.125>.

<sup>8</sup> Radja Hamzah, "Penggunaan Media Sosial Di Kampus Dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 14, no. 1 (2015): 45–70, <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/download/89/43>.

<sup>9</sup> Nurafriani Hasifah and Ratna, "Faktor Determinan Penggunaan Sosial Media Pada Komunitas Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 19 (2022): 2–7, <https://doi.org/10.35892/jikd.v17i1.923>.

lebih kaya tentang bagaimana media sosial mempengaruhi kehidupan mereka sehari-hari dan kesejahteraan mental mereka.

Artikel ini disusun dengan struktur yang sistematis dan logis untuk memudahkan pembaca memahami alur penelitian serta temuan yang dihasilkan. Bab pertama merinci metodologi penelitian, yang mencakup rancangan studi kualitatif, prosedur pengumpulan data, dan teknik analisis data. Dalam bagian ini, peneliti menjelaskan secara rinci tentang proses seleksi partisipan, alat pengumpulan data seperti wawancara mendalam atau studi kasus, dan pendekatan analisis tematik yang digunakan. Metodologi ini dirancang untuk memastikan keandalan dan validitas data yang dikumpulkan, memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Selanjutnya, peneliti memaparkan hasil yang diperoleh dari analisis data, disertai dengan diskusi mendalam mengenai temuan tersebut. Dalam bagian hasil, peneliti menyajikan temuan utama yang berkaitan dengan dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk pengaruhnya terhadap aspek-aspek seperti ansietas, depresi, dan harga diri. Bagian diskusi kemudian mengaitkan temuan ini dengan literatur yang ada, mengeksplorasi implikasi dari hasil tersebut, serta membahas keterbatasan studi dan rekomendasi untuk penelitian di masa depan. Terakhir, artikel ini diakhiri dengan kesimpulan yang merangkum temuan kunci dan memberikan gambaran umum mengenai kontribusi penelitian ini terhadap pemahaman yang lebih luas tentang pengaruh media sosial pada kesehatan mental mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metodologi kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi individu secara mendalam, yang tidak mungkin dicapai melalui metode kuantitatif. Proses pengumpulan data melibatkan wawancara mendalam dengan 10 mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, dengan partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling* untuk memastikan variasi latar belakang dan pengalaman penggunaan media sosial. Wawancara dilakukan dengan panduan pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali informasi tentang penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Untuk

memastikan bahwa data yang diperoleh berkualitas dan relevan dengan tujuan penelitian, peneliti menyusun pedoman wawancara yang komprehensif.<sup>10</sup>

Pedoman ini mencakup pertanyaan-pertanyaan utama dan sub pertanyaan yang dirancang untuk mengeksplorasi berbagai aspek penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Contoh pertanyaan meliputi “Bagaimana Anda menggambarkan pengalaman Anda menggunakan media sosial?” “Apa perubahan yang Anda rasakan pada kesehatan mental Anda sejak menggunakan media sosial?” dan “Bagaimana media sosial mempengaruhi kehidupan sosial Anda?” Pertanyaan-pertanyaan ini membantu menemukan aspek-aspek penting dari pengalaman partisipan yang mungkin tidak terungkap melalui metode penelitian lain.<sup>11</sup>

Selain wawancara, peneliti juga menggunakan catatan lapangan sebagai instrumen pendukung. Catatan lapangan diambil selama proses wawancara untuk mencatat observasi nonverbal, konteks, dan nuansa percakapan yang tidak dapat tertangkap hanya melalui transkripsi wawancara. Hal ini penting untuk memahami konteks lebih luas dari jawaban yang diberikan oleh partisipan dan memberikan dimensi tambahan pada analisis data.<sup>12</sup> Catatan lapangan juga membantu dalam proses refleksi dan evaluasi setiap sesi wawancara, memastikan bahwa semua informasi penting tercatat dan dipertimbangkan selama analisis.

Penggunaan kombinasi wawancara mendalam dan catatan lapangan dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang holistik tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.<sup>13</sup> Pendekatan ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan tidak hanya kaya dan mendetail, tetapi juga akurat dan mencerminkan perspektif yang sebenarnya dari partisipan. Dengan demikian, instrumen penelitian ini berkontribusi secara signifikan dalam menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan penelitian secara efektif. Data yang telah terkumpul lalu dianalisis

---

<sup>10</sup> Kaharuddin, “Kualitatif: Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi.”

<sup>11</sup> Gita Indriana Lestari and Izzatin Kamala, “Gambaran Perilaku Anak Hiperaktif Pada Siswa Kelas I SD Negeri II Demak Ijo,” *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An* 7, no. 2 (2020): 225–232, [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2996928&val=27000&title=GAMBARAN PERILAKU ANAK HIPERAKTIF PADA SISWA KELAS I SD NEGERI II DEMAK IJO](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2996928&val=27000&title=GAMBARAN%20PERILAKU%20ANAK%20HIPERAKTIF%20PADA%20SISWA%20KELAS%20I%20SD%20NEGERI%20II%20DEMAK%20IJO).

<sup>12</sup> Pratiwi Annisa Saodah, Sekar Ayu Pratiwi, and Siti Halimah, “Penggunaan Media Dalam Pembelajaran PKN SD,” *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah* 2, no. 3 (2020): 386–395, <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>.

<sup>13</sup> Agus Sediadi Tamtanus, “Metode Wawancara dalam Pemahaman Mata Ajar Nasionalisme,” *Untirta Civic Education Journal* 5, no. 1 (2020): 32–51, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/ucej.v5i1.8243>.

menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi partisipan.<sup>14</sup>

Melalui pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui dan memahami secara holistik bagaimana interaksi digital melalui media sosial memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Sebelum wawancara dilakukan, etika penelitian dijaga dengan memberikan penjelasan lengkap kepada partisipan dan memastikan partisipasi mereka bersifat sukarela dan anonim. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan yang mendalam tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang dapat digunakan untuk mengembangkan strategi yang lebih baik dalam mengelola penggunaan media sosial dalam konteks pendidikan. Teknik pengumpulan data yang cermat dan analisis tematik yang teliti memastikan keakuratan dan relevansi temuan penelitian ini.<sup>15</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan data catatan yang diperoleh saat penelitian berlangsung:

1. Observasi Interaksi Mahasiswa dengan Media Sosial:
  - Tanggal: 18 Desember 2023 – 20 Desember 2023
  - Lokasi: Kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
  - Deskripsi: Pemantauan perilaku mahasiswa saat menggunakan media sosial di area umum kampus. Catatan mencakup durasi penggunaan, ekspresi wajah, dan perilaku non-verbal selama interaksi dengan media sosial.
  - Temuan: Banyak mahasiswa tampak terpaku pada layar ponsel mereka untuk waktu yang lama. Ekspresi wajah seringkali berubah dari senang ke frustrasi, menunjukkan reaksi emosional yang beragam terhadap konten yang mereka lihat.
  
2. Wawancara Mendalam dengan Mahasiswa:
  - Tanggal: 21 Desember 2023 – 25 Desember 2023

---

<sup>14</sup> Nursapia Harahap, *Buku Metodologi Penelitian Kualitatif Dr. Nursapia Harahap* (Medan: Wal Ashri Publishing, 2020), [http://repository.uinsu.ac.id/9105/1/Buku Metodologi Penelitian Kualitatif DR. Nursapia Harahap%2C M.Hum.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/9105/1/Buku%20Metodologi%20Penelitian%20Kualitatif%20DR.%20Nursapia%20Harahap%20M.Hum.pdf).

<sup>15</sup> Novendawati Wahyu Sitasari, "Mengenal Analisa Konten dan Analisa Tematik dalam Penelitian Kualitatif Forum Ilmiah," *Forum Ilmiah* 19, no. 1 (2022): 77–84, [https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-23188-11\\_2248.pdf](https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-23188-11_2248.pdf).

- Subjek: Mahasiswa dari berbagai fakultas
  - Metode: Wawancara semi-terstruktur
  - Temuan Utama: Mahasiswa mengungkapkan perasaan tidak aman ketika melihat postingan tentang pencapaian teman-teman mereka. Beberapa menyatakan kecemasan karena tekanan untuk mempertahankan citra positif di media sosial.
3. Studi Kasus Tentang Pengalaman Individu:
- Subjek: Mahasiswa yang telah mengalami dampak negatif dari media sosial
  - Metode: Studi kasus mendalam dengan wawancara dan analisis jurnal harian
  - Temuan Kunci: Studi kasus menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan penurunan kesehatan mental, termasuk gejala depresi dan kecemasan.
4. Analisis Aktivitas Media Sosial:
- Metode: Pengumpulan data dari profil media sosial (dengan persetujuan)
  - Temuan: Aktivitas media sosial yang tinggi sering kali berkorelasi dengan komentar negatif tentang diri sendiri dan lingkungan sosial. Tren ini menunjukkan dampak media sosial pada persepsi diri.
5. Survei Online Tentang Perilaku dan Persepsi:
- Responden: Mahasiswa dari berbagai jurusan dan tahun angkatan
  - Metode: Survei online anonim
  - Temuan Utama: Tingginya tingkat kekhawatiran tentang bagaimana mereka dipersepsikan di media sosial. Sebagian besar merasa tekanan untuk “selalu terhubung” dan takut tertinggal dari tren sosial terbaru.
6. Analisis Jurnal Harian Mahasiswa:
- Subjek: Mahasiswa yang secara sukarela berbagi jurnal harian mereka
  - Metode: Analisis kualitatif
  - Temuan: Catatan harian sering mencerminkan perasaan isolasi sosial dan kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.



#### 7. Pelacakan Penggunaan Aplikasi Media Sosial:

- Metode: Penggunaan *software* pelacakan (dengan persetujuan)
- Temuan: Data menunjukkan korelasi antara waktu yang dihabiskan di media sosial dan laporan perasaan stres dan kecemasan.

Hasil penelitian diatas mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mayoritas partisipan melaporkan bahwa media sosial mempengaruhi perasaan mereka tentang diri sendiri dan lingkungan sosial mereka. Banyak partisipan merasa bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan perbandingan diri dengan orang lain, yang berujung pada perasaan tidak cukup baik. Hal ini terutama terlihat dalam konteks penampilan fisik dan pencapaian hidup, di mana media sosial memberikan standar yang seringkali tidak realistis dan sulit untuk dicapai.

Di samping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial dapat menyebabkan peningkatan tingkat ansietas dan stres. Partisipan melaporkan bahwa tekanan untuk terus menerus terhubung dan responsif di media sosial seringkali menimbulkan kecemasan. Terdapat kekhawatiran tentang bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain dan ketakutan atas penilaian sosial. Situasi ini diperparah oleh fenomena *FOMO (Fear of Missing Out)*, di mana partisipan merasa tertekan untuk terus menerus berpartisipasi dalam kegiatan online agar tidak merasa tertinggal.

Pada sisi positif, beberapa partisipan mengidentifikasi beberapa aspek positif dari pengaplikasian media sosial, seperti kemampuan untuk terhubung dengan teman dan keluarga, serta akses ke komunitas dan sumber dukungan. Namun, aspek positif ini seringkali tertutupi oleh dampak negatifnya, terutama ketika penggunaan media sosial menjadi kompulsif dan mengganggu aspek lain dari kehidupan. Pentingnya menemukan keseimbangan dalam penggunaan media sosial menjadi tema umum di antara partisipan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan kompleksitas pengaruh media sosial pada kesehatan mental mahasiswa. Meskipun terdapat manfaat dalam hal konektivitas dan dukungan sosial, tantangan dalam mengelola dampak negatifnya terhadap citra diri, ansietas, dan stres tidak dapat diabaikan. Hasil ini menyoroti perlunya kesadaran yang lebih besar dan strategi pengelolaan yang lebih baik dalam penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa untuk mendukung kesehatan mental yang lebih baik.

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi dan memperluas pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pengaruh media sosial, yang

seringkali mengakibatkan perbandingan diri dengan orang lain, menjadi faktor utama yang mempengaruhi citra diri dan kepuasan hidup mahasiswa seperti yang telah dijelaskan pada penelitian.<sup>16</sup> Fenomena ini sesuai dengan teori perbandingan sosial, yang mengatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal yang mereka anggap penting. Dalam konteks media sosial, hal ini seringkali berkaitan dengan penampilan fisik, pencapaian, dan gaya hidup, yang pada akhirnya dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak puas.<sup>17</sup>

Peningkatan ansietas dan stres yang dilaporkan oleh partisipan menunjukkan adanya tekanan psikososial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Kecemasan ini seringkali dikaitkan dengan kebutuhan untuk selalu terhubung dan responsif, yang mencerminkan tekanan sosial dan ekspektasi yang diciptakan oleh media sosial itu sendiri. Hal ini beresonansi dengan konsep *FOMO* yang tidak hanya menimbulkan kecemasan tetapi juga dapat mengganggu keseimbangan hidup. Dalam hal ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, namun juga menjadi sumber tekanan psikologis yang konstan.<sup>18</sup>

Sementara hasil menunjukkan dampak negatif yang signifikan, penemuan tentang aspek positif media sosial juga penting. Kemampuan untuk terhubung dengan orang lain dan akses ke komunitas online menawarkan sumber dukungan yang berharga. Ini menegaskan bahwa media sosial memiliki potensi sebagai alat yang bermanfaat untuk mendukung kesehatan mental, namun hanya jika digunakan dengan cara yang sehat dan terkendali. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana media sosial dapat digunakan secara positif tanpa membawa dampak negatif yang berlebihan.

Pembahasan ini menyoroti pentingnya pendidikan dan kesadaran tentang pengaplikasian media sosial yang sehat di kalangan mahasiswa. Institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental dapat memainkan peran penting dalam memberikan informasi dan sumber daya untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial mereka. Hal ini tidak hanya untuk mengurangi dampak negatif saja, namun juga untuk memaksimalkan manfaat yang dapat diperoleh. Penelitian ini juga menyarankan perlunya studi lebih lanjut untuk mengembangkan intervensi yang efektif dan strategi pendukung

---

<sup>16</sup> Nila Zaimatus Septiana, "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19," *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 8, no. 1 (2021): 1–13, <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>.

<sup>17</sup> Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, and Uswatun Nisa, "Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) pada Remaja Kota Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK* 8, no. 4 (2023): 1–18, <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>.

<sup>18</sup> Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, and Uswatun Nisa.

yang dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental yang baik dalam era digital yang terus berkembang.

Penelitian ini menghasilkan konfirmasi dan perluasan pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pada penemuan sebelumnya bahwa penggunaan media sosial seringkali memicu perbandingan diri, sejalan dengan penelitian Septiana dan teori perbandingan sosial.<sup>19</sup> Fenomena ini, terkait dengan penampilan fisik, pencapaian, dan gaya hidup, dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak puas, sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang kompleks dan multifaset terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dari satu sisi, media sosial menyediakan platform untuk konektivitas sosial dan dukungan, namun di sisi lain, ia juga menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental, terutama terkait dengan masalah citra diri, ansietas, dan stres. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih seimbang dan kritis dalam memahami dan menggunakan media sosial. Mahasiswa, sebagai kelompok yang aktif menggunakan media sosial, khususnya perlu diberikan alat dan pengetahuan untuk menavigasi lingkungan digital ini dengan cara yang lebih sehat.

Implikasi dari penelitian ini bagi institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental adalah pentingnya mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum. Program-program semacam ini dapat membantu mahasiswa membangun keterampilan literasi digital dan kesadaran diri yang lebih baik, sehingga mereka dapat menggunakan media sosial dengan cara yang mendukung kesehatan mental mereka. Lebih lanjut, hasil studi ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk menciptakan intervensi dan strategi khusus yang ditujukan untuk mengatasi aspek negatif dari penggunaan media sosial, seperti pembatasan waktu layar dan peningkatan aktivitas sosial di dunia nyata.

Di samping itu, hasil penelitian ini juga mempunyai implikasi penting untuk pembuat kebijakan dan pengembang media sosial. Kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial yang sehat dan etis perlu dikembangkan, termasuk regulasi yang membatasi cara-cara tertentu dalam penggunaan media sosial yang dapat merugikan kesehatan mental. Pengembang media sosial juga dapat mempertimbangkan untuk merancang fitur-fitur yang

---

<sup>19</sup> Nila Zaimatus Septiana, "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19."

mendukung kesehatan mental penggunanya, seperti pengingat untuk istirahat atau filter untuk mengurangi konten yang dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberi kontribusi penting terhadap pemahaman kita mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, penggunaannya harus diimbangi dengan kesadaran dan strategi untuk meminimalisir dampak negatifnya. Penelitian ini membuka jalan untuk eksplorasi lebih dalam dan pengembangan intervensi yang berfokus pada penggunaan media sosial yang sehat, sehingga membantu mahasiswa untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan di era digital.

## REFERENSI

- Abdul Manab. *Menggagas Penelitian Pendidikan (Pendekatan Studi Kasus)*. Kalimdia, 2017. [http://repo.uinsatu.ac.id/10158/1/Menggagas Penelitian Pendidikan %28Pendekatan Studi Kasus%29.pdf](http://repo.uinsatu.ac.id/10158/1/Menggagas_Penelitian_Pendidikan%28Pendekatan%20Studi_Kasus%29.pdf).
- Agus Sediadi Tamtanus. “Metode Wawancara dalam Pemahaman Mata Ajar Nasionalisme.” *Untirta Civic Education Journal* 5, no. 1 (2020): 32–51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/ucej.v5i1.8243>.
- Eka Susanti, Nazwa Salsabila, and Tiara Syabila. “Analisis Interaksi Sosial Mahasiswa Pelanggan Aplikasi Tiktok pada Mahasiswa IPS.” *Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 30871–30879. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11993>.
- Fazrian Thursina. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung.” *Urnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1, no. 1 (2023): 19–30. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180>.
- Fikri Shofin Mubarak. “Pemanfaatan New Media untuk Efektivitas Komunikasi di Era Pandemi.” *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna* 10, no. 1 (2022): 28. <http://dx.doi.org/10.30659/jikm.v10i1.20302>.
- Gita Indriana Lestari, and Izzatin Kamala. “Gambaran Perilaku Anak Hiperaktif pada Siswa Kelas I SD Negeri II Demak Ijo.” *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An* 7, no. 2 (2020): 225–232. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2996928&val=27000 &title=GAMBARAN PERILAKU ANAK HIPERAKTIF PADA SISWA KELAS I SD NEGERI II DEMAK IJO](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2996928&val=27000&title=GAMBARAN%20PERILAKU%20ANAK%20HIPERAKTIF%20PADA%20SISWA%20KELAS%20I%20SD%20NEGERI%20II%20DEMAK%20IJO).
- Kaharuddin. “Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi.” *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, no. 1 (2021): 1–8. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4489>.
- Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, and Uswatun Nisa. “Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK* 8, no. 4 (2023): 1–18. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>.
- Maria Rini, and Muhammad Shihab. “Strategi Media Sosial untuk Pengembangan UMKM.” *Jurnal Terapan Teknologi Informasi* 2, no. 2 (2018): 159–170.

- <https://doi.org/10.21460/jutei.2018.22.125>.
- Mulawarman, and Aldila Dyas Nurfitri. “Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan.” *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 36–44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>.
- Nila Zaimatus Septiana. “Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 8, no. 1 (2021): 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>.
- Novendawati Wahyu Sitasari. “Mengenal Analisa Konten dan Analisa Tematik dalam Penelitian Kualitatif Forum Ilmiah.” *Forum Ilmiah* 19, no. 1 (2022): 77–84. [https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-23188-11\\_2248.pdf](https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-23188-11_2248.pdf).
- Nurafriani Hasifah, and Ratna. “Faktor Determinan Penggunaan Sosial Media pada Komunitas Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 19 (2022): 2–7. <https://doi.org/10.35892/jikd.v17i1.923>.
- Nursapia Harahap. *Buku Metodologi Penelitian Kualitatif Dr. Nursapia Harahap*. Medan: Wal Ashri Publishing, 2020. [http://repository.uinsu.ac.id/9105/1/Buku Metodologi Penelitian Kualitatif DR. Nursapia Harahap%2C M.Hum.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/9105/1/Buku%20Metodologi%20Penelitian%20Kualitatif%20DR.%20Nursapia%20Harahap%2C%20M.Hum.pdf).
- Pratiwi Annisa Saodah, Sekar Ayu Pratiwi, and Siti Halimah. “Penggunaan Media dalam Pembelajaran PKN SD.” *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah* 2, no. 3 (2020): 386–395. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>.
- Radja Hamzah. “Penggunaan Media Sosial di Kampus dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 14, no. 1 (2015): 45–70. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/download/89/43>.