

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI

Aisyah Fitriah¹, Dzaky Juliansyah², Umi Salamah³, M. Anugrah Utama⁴, Opie Karunia Falah⁵, Aseh Miati⁶, M. Raynor Razzan⁷, Muhammad Taqiyurrisal⁸.

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁶, Universitas Brawijaya Malang⁷, Universitas Al-Azhar Cairo⁸

Corresponding email: alsyahfitriajoc2@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : June 3, 2023
Review Process : June 4, - June 28, 2023
Revised : June 28, 2023
Accepted : June 28, 2023
Publisihed : June 28, 2023

Keywords

Media Sosial
Kesehatan
Mental
Remaja

ABSTRACT

Adolescent mental health affected by social media is a topic that has been much debated in recent years. The high use of social media makes these channels an important element in the process of adolescent development. Social media is often considered to have a negative impact on adolescents. The use of social media is considered to have a risk for adolescent psychosocial deviations, such as self-esteem, ideal body image, and adolescent identity. In addition, social media is also related to issues regarding cyberbullying, easier access to pornography, and sexting behavior or exchanging messages of a sexual nature. This study uses a quantitative research approach with respect to numerical or numerical data. This study aims to find out and reveal whether there is a relationship or not and to find out how much influence there is between two variables, namely the use of social media and the mental health of social media users in Indonesia. And the results in this study are the results of the gender comparison test in social media research where men are more dominant in using social media than women, and the results of mental health are women who are more dominant in feeling mental health or mental health than men. the results of the comparative test in the study of the influence of social media on the mental health of adolescents with a comparison test according to age are 21-25 years old, who are equally dominant in using social media and experiencing mental health compared to other ages.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja yang dipengaruhi oleh media sosial merupakan topik yang banyak diperdebatkan beberapa tahun terakhir. Tingginya penggunaan media sosial membuat kanal tersebut menjadi elemen penting dalam proses perkembangan remaja. *World Health Organization* melaporkan pada tahun 2017 terdapat 10–20% anak-anak dan remaja yang menderita gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang paling sering ditemukan pada kelompok tersebut adalah gangguan ansietas dan depresi, dengan prevalensi yang meningkat hingga 70% dalam 25 tahun terakhir. Era baru teknologi telah merevolusi cara kita berkomunikasi dan berinteraksi. Beberapa ahli berspekulasi bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian dilakukan untuk menilai apakah media sosial memiliki dampak positif atau negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Media sosial sering dianggap memberikan dampak negatif pada remaja. Penggunaan media sosial dinilai memiliki risiko terhadap penyimpangan psikososial remaja, seperti penghargaan diri, gambaran tubuh ideal, dan identitas remaja. Selain itu, media sosial juga berkaitan dengan isu mengenai perundungan dunia maya, akses pornografi yang lebih mudah, dan perilaku *sexting* atau bertukar pesan yang berbau seksual. Pada tahun 2018, tinjauan oleh Crone *et al* menunjukkan bahwa perkembangan sistem saraf yang sedang mengalami perkembangan signifikan pada saat remaja berkontribusi terhadap sensitivitas remaja terhadap penolakan di dunia maya, penerimaan dan pengaruh teman sebaya, serta interaksi yang penuh emosi di media sosial. Sensitivitas terhadap pengaruh teman sebaya ini lebih tinggi ditemukan pada kelompok remaja daripada kelompok usia lebih tua. Dari tinjauan ini dapat disimpulkan media sosial memiliki pengaruh yang lebih besar pada kelompok remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berkenaan dengan data angka atau numerical. Penelitian kuantitatif mendasarkan kerjanya pada keyakinan bahwa fakta dan perasaan dapat dipisahkan, dan bidang kajiannya adalah suatu realitas tunggal yang terbentuk dari fakta yang ditemukan.¹

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang diupayakan untuk mengamati permasalahan secara sistematis dan akurat mengenai fakta dan sifat objek tertentu.² Dalam penggunaan metode deskriptif ini, adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti yakni mendeskripsikan masalah penelitian secara tegas sebab tujuan yang jelas dalam penelitian yang mengarahkan peneliti untuk mengumpulkan data-data dan analisisnya; kemudian menentukan prosedur penelitian meliputi sasaran penelitian (populasi dan sampel), teknik penentuan sumber data, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, pengolahan data, dan analisisnya; dan mengumpulkan dan menganalisis data untuk mencapai tujuan peneliti tersebut. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian asosiatif kausal yaitu jenis penelitian yang berkaitan dengan adanya sebab dan akibat.³

Jadi dalam penelitian ini terdapat variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi). Peneliti menggunakan jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkapkan ada atau tidaknya hubungan serta mengetahui seberapa besar pengaruh antara dua variabel yakni penggunaan media sosial dan kesehatan mental pengguna Sosial Media di Indonesia.

Hasil dan Diskusi

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Media_Social	.176	71	.000	.891	71	.000
Mental_Health	.131	71	.004	.925	71	.000

Berdasarkan hasil pada Tabel 1. Dapat diperoleh *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* adalah kurang dari 0.05 pada variabel Media sosial ataupun Mental health, Yang artinya penyebaran data untuk kedua variabel tersebut terdistribusi tidak normal karena syarat agar sebuah distribusi data dikatakan normal jika nilai signifikannya lebih dari 0.05. Sehingga, pengujian hipotesis penelitian ini akan menggunakan analisis data korelasi *Rank Spearman*.

Table 2. Hasil Uji Hipotesis

		Media_Social	Mental_Health
Media_Social	Pearson Correlation	1	.190
	Sig. (1-tailed)		.056
	N	71	71
Mental_Health	Pearson Correlation	.190	1
	Sig. (1-tailed)	.056	
	N	71	71

Berdasarkan matriks korelasi yang disediakan, terdapat korelasi positif antara Media_Sosial dan Kesehatan_Jiwa dengan koefisien korelasi sebesar 0,190. Namun, koefisien korelasinya relatif kecil, menunjukkan hubungan yang lemah antara kedua variabel.

Nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,056 menunjukkan bahwa koefisien korelasi tidak signifikan secara statistik pada taraf 0,05 (asumsi uji satu sisi). Ini berarti bahwa kami tidak dapat menyimpulkan dengan yakin bahwa korelasi yang diamati bukan karena kebetulan acak.

Kedua variabel, Media_Social dan Mental_Health, memiliki ukuran sampel 71, yang ditunjukkan oleh nilai N.

Singkatnya, berdasarkan data yang diberikan, tampaknya ada korelasi positif yang lemah antara Media_Social dan Mental_Health, tetapi korelasi tersebut tidak signifikan secara statistik pada tingkat 0,05.

Table 3. Hasil Uji pebandingan gender

		Report	
Gender		Media_Social	Mental_Health
Laki-Laki	Mean	12.2973	9.9730
	N	37	37
	Std. Deviation	1.95597	2.17928
Perempuan	Mean	11.5882	10.2353
	N	34	34
	Std. Deviation	1.35104	1.95493
Total	Mean	11.9577	10.0986
	N	71	71
	Std. Deviation	1.71911	2.06436

Dari data yang mempengaruhi tabel yang di test menggunakan perhitungan uji perbandingan gender menunjukan bahwasanya tidak ada ke signifikan secara statistik dari hubungan timbal balik antara media sosial dan mental health, karena dari data tabel 3 menunjukan bahwasannya tidak menunjukkan kesengajaan kedua aspek tersebut (aspek yang mempengaruhi dan aspek yang di pengaruhi).

Table 4. Hasil Uji Perbandingan Usia

		Report	
Age		Media_Social	Mental_Health
15-20	Mean	11.6939	9.8163
	N	49	49
	Std. Deviation	1.64828	2.12792
21-25	Mean	12.7368	10.5789
	N	19	19
	Std. Deviation	1.82093	1.77375
Total	Mean	11.9853	10.0294
	N	68	68
	Std. Deviation	1.74914	2.05136

Merujuk pada uji di tabel 4. Diketahui bahwa hasil perbandingan umur dalam penggunaan media sosial didapatkan rentang umur 15-20 tahun dengan nilai mean 11.69 sedangkan umur 21-25 tahun dengan nilai mean 12.73 untuk bagian dari median sosial, dan dibagian mental Health dapat kita lihat ditabel bagian atas.

Simpulan

Tingginya penggunaan media sosial membuat kanal tersebut menjadi elemen penting dalam proses perkembangan remaja. World Health Organization melaporkan pada tahun

2017 terdapat 10–20% anak-anak dan remaja yang menderita gangguan kesehatan jiwa. Era baru teknologi telah merevolusi cara kita berkomunikasi dan berinteraksi. Beberapa ahli berspekulasi bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Media sosial sering dianggap memberikan dampak negatif pada remaja. Penggunaan media sosial dinilai memiliki risiko terhadap penyimpangan psikososial remaja, seperti penghargaan diri, gambaran tubuh ideal, dan identitas remaja.

Kecanduan media sosial bisa menyebabkan sejumlah dampak buruk untuk kesehatan mental. Seperti membuat tidak percaya diri, meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, hingga menjadi egois. Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Di antaranya adalah gangguan kecemasan dan depresi sehingga menjadikan kesehatan mental penggunanya menjadi terganggu. Namun ada cara untuk menanggulangi kecanduan media sosial, dengan cara membatasi penggunaan media sosial, mencari informasi selain dari media sosial, mencari kegiatan yang positif, menggunakan media sosial dengan bijak, lepas dan hapus aplikasi media sosial.

Referensi

- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351–354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Anjani, R. R. K. A., Yasin, R. al, Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. 3. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/4402/3019>
- Anwar, F. 2017. Perubahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1).
- Aprilia, R. Sriati, A. & Hendrawati, S. 2020. *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja..* Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. 3(2). <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/download/26928/13424>
- Cahyono, A. S. (2016) ‘*Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*’, *Publiciana*, 9(1), pp. 140–157.
- dan KesehatanMental Manusia. J. Komun.
- Department of Health & Human Services. (2020). What Is Mental Health? | Mental Health.gov. Retrieved January 19, 2021, from <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- Dibb, B. (2019) ‘*Social media use and perceptions of physical health*’, *Heliyon*, 5(1), p. e00989. doi: 10.1016/j.heliyon.2018.e00989.
- dr. Monik Alamanda., <https://www.alomedika.com/cme/kontroversi-pengaruh-media-sosial-pada-kesehatan-mental-remaja>; *Kontroversi Pengaruh Media Sosial Pada Kesehatan Mental Remaja.*

- Fersko, H. (2018) *Is social media bad for teens' mental health? There are risks, but they can be avoided.* Available at: <https://www.unicef.org/stories/social-media-bad-teens-mental-health>.
- Haniza, N. (2019) 'Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia', in Sukmono, F. G., Junaedi, F., and Rasyid, E. (eds) *Komunikasi dan Multikulturalisme Di Era Disrupsi: Tantangan dan Peluang.* Yogyakarta, pp. 21–32. Available at: [http://eprints.ums.ac.id/85726/1/1.Komunikasi dan Multikulturalisme di era disrupsi tantangan dan peluang.pdf#page=32](http://eprints.ums.ac.id/85726/1/1.Komunikasi%20dan%20Multikulturalisme%20di%20era%20disrupsi%20tantangan%20dan%20peluang.pdf#page=32).
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian Hermansyah, H. 2020. *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Anak Remaja.*
<https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/17426>
- Jannah, S. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental.* Retrieved January 19, 2021, from <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-media-sosial-pada-remaja-terhadap-kesehatan-mental>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *Eclinical Medicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Nada Bikriyah., *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI SMPN 166 JAKARTA; JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 2020*
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. 2020. *Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo.* Vol. 18, No. 1, 65.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Ratu, N. W., Laura, R., & Saputra, W. T. 2020. *Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental.* UPN Veteran Jakarta. Vol. 3, No. 3, 1-9.
- Riau, U. S. 2018. Kecanduan Media Sosial. *Journal of Chemical Information and Modeling.*
- Rosmalina Asriyanti. 2021. *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja.*
- Septiana, A. Z. 2021. *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19.* Vol 8, 1–13.
- Siddiqui S. 2016. *Sosial media its impact with positive and negative aspects.* *International Journal of Computer Applications technology and Research*, 5 (2), 71-75
- Undiyaundeye F. 2014. *Impact of social media on children, adolescents and families.* *Global Journal of Interdisciplinary Sosial Sciens* Vol. 3 (2), 1-4

Wulandari, R., & Netrawati, N. 2020. *Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*.