

MENGENAL DAMPAK DAN SOLUSI DARI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Seli Vebrianti¹, Diva Tania Widyarahmah², Regina Rostarina Julyanti³, Ghenia Tasya Nugraha⁴, Nuri Lestaria⁵, Risky Achmad Hidayat⁶, Zidhan Muda Prayoga⁷, Yaasmiin Murtajaa⁸, Mina Kameliya Humairah⁹, dan Ahmad Hamdan¹⁰

¹Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103001@student.unsil.ac.id

²Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103061@student.unil.ac.id

³Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103102@student.unsil.ac.id

⁴Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103002@student.unsil.ac.id

⁵Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103126@student.unsil.ac.id

⁶Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103130@student.unsil.ac.id

⁷Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103132@student.unsil.ac.id

⁸Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103039@student.unsil.ac.id

⁹Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103125@student.unsil.ac.id

¹⁰Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: ahmad.hamdan@unsil.ac.id.

Abstract

In an era of rapid technological development, social media has become an integral part of teenagers' lives. Although social media offers various benefits, such as communication, information exchange, and business opportunities, its uncontrolled use can have the potential to have a negative impact on mental health. This research aims to explore the influence of social media on adolescent mental health, focusing on the phenomena of social comparison, anxiety and depression that often arise due to exposure to idealistic content. Teenagers often feel pressured to meet unrealistic standards, which can worsen their self-confidence, especially in the context of cyberbullying and online harassment. The research was carried out using a descriptive method, through the stages of preparation, implementation, evaluation and determining solutions. The research results show the importance of supervision and guidance for teenagers in using social media. Proposed solutions include limiting time used on social media, increasing interpersonal communication, and spending time with those closest to you to create an environment that supports mental health. With these steps, it is hoped that teenagers can maintain their mental health and face life's challenges better.

Keywords: *social media, mental disorders, impact, solutions.*

PENDAHULUAN

Pada era perkembangan teknologi yang semakin pesat, media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia. Media sosial tidak hanya di gunakan untuk berkomunikasi saja tetapi bisa untuk bertukar informasi, membangun

relasi dengan banyaknya jumlah yang menggunakan media sosial, memperluas pengetahuan, dan bahkan menjadi media untuk berbisnis. Namun jika dalam penggunaan media sosial menjadi ketergantungan dan tidak terkontrol terutama di kalangan remaja, maka akan

menimbulkan hal negatif bagi kesehatan mental mereka (Nurussofiah, F. F., dkk. 2022).

Salah satu dampak yang cukup signifikan yaitu muncul akibat dari penggunaan media sosial adalah peningkatan perbandingan sosial. Remaja kerap kali disugahi gambar-gambar yang menampilkan kehidupan mewah dan pencapaian luar biasa dari teman-teman atau selebriti di platform yang digunakan. Fenomena ini dapat memicu perasaan tidak percaya diri dan tekanan untuk memenuhi standar yang tidak realistis. Remaja mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain dan merasa tertekan untuk memperlihatkan citra yang sempurna di media sosial. (Ilat, I. P., 2023:830).

Selain itu banyak remaja yang mencari pengakuan sebagai selebritis dari pengguna media sosial melalui jumlah like dan komentar yang positif. Jika mereka tidak mendapatkan like yang banyak dan komentar yang positif, mereka akan merasa tidak dihargai bahkan mereka merasa diabaikan oleh orang lain. Permasalahan ini dapat diperburuk oleh tindakan cyberbullying, di mana mereka mendapatkan perlakuan buruk dan komentar negatif secara online yang akan melukai perasaan mereka dan akan menimbulkan rasa tidak percaya diri yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Menurut (Iryadi, A., dkk, 2024:72) Selain fenomena cyberbullying, pelecehan online juga menjadi masalah serius yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Remaja yang aktif di media sosial rentan menjadi korban pelecehan, ancaman, atau komentar yang merendahkan. Cyberbullying dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, depresi, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Namun, di sisi lain, remaja yang mengalami gangguan mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan dalam

belajar, perlakuan buruk dari masyarakat, serta cenderung memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup mereka sendiri dan mengalami penurunan kesehatan fisik.

Maka dari itu kesehatan mental memiliki peran yang cukup penting bagi remaja. Dengan kesehatan mental yang baik, remaja akan lebih mudah menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari, menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, dan dapat hidup dengan lebih baik. Sangat penting bagi remaja untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental dan untuk mencari bantuan jika diperlukan. Berdasarkan permasalahan yang dibahas maka, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja mengenai apa dampaknya dan solusi bagi mereka.

IDENTIFIKASI MASALAH

Dalam era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia, termasuk remaja. Meskipun menawarkan manfaat seperti komunikasi, akses informasi, dan pengembangan relasi, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Salah satu dampak yang signifikan dari penggunaan media sosial adalah perbandingan sosial. Remaja kerap terpapar gambar-gambar yang menampilkan kehidupan mewah dan pencapaian luar biasa dari teman-teman atau selebriti di platform media sosial. Fenomena ini dapat memicu perasaan tidak percaya diri dan tekanan untuk memenuhi standar yang tidak realistis. Remaja mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain dan merasa tertekan untuk memperlihatkan citra yang sempurna di media sosial. Banyak remaja mencari pengakuan sebagai selebriti dari pengguna media sosial melalui jumlah like dan komentar yang positif. Kegagalan mendapatkan banyak *like* dan komentar positif dapat membuat mereka merasa

tidak dihargai bahkan diabaikan oleh orang lain. Masalah ini diperburuk oleh tindakan *cyberbullying*, di mana remaja menerima perlakuan buruk dan komentar negatif secara online yang melukai perasaan mereka dan memperburuk rasa tidak percaya diri. Selain *cyberbullying*, pelecehan online juga menjadi masalah serius yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Remaja aktif di media sosial rentan menjadi korban pelecehan, ancaman, atau komentar yang merendahkan. *Cyberbullying* dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, depresi, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan mengabaikan aspek-aspek penting dalam kehidupan nyata. Remaja mungkin menghabiskan waktu terlalu banyak di media sosial, mengabaikan tugas sekolah, hubungan interpersonal, dan kegiatan fisik. Kesehatan mental memiliki peran penting bagi remaja. Dengan kesehatan mental yang baik, remaja dapat menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari, menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, dan hidup dengan lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif pendekatan deskriptif dengan mencari pengetahuan tentang kesehatan mental dan gangguan mental dalam menggunakan media sosial melalui jurnal & buku. Adapun metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu dengan memperkenalkan apa itu kesehatan mental kepada para siswa, menjelaskan dampak bullying, dukungan dari keluarga dan guru atas perundungan yang dialami siswa, dan hal-hal positif untuk mengantisipasi kesehatan mental para siswa.

Pada sesi selanjutnya, dilakukan penyuluhan seperti menampilkan PowerPoint yang menjelaskan secara interaktif tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, disertai contoh-contoh situasi sehari-hari yang relevan dengan kehidupan siswa. Setelah penyuluhan, siswa diajak untuk berdiskusi. Kemudian, diakhir sesi dilakukan dengan kegiatan memberikan snack bertuliskan pesan motivasi sebagai bentuk apresiasi dan penyemangat bagi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial adalah sebuah platform digital yang memudahkan penggunanya untuk berkomunikasi. Media sosial juga dapat digunakan sebagai platform digital yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, mulai dari berbagi konten seperti tulisan, foto, bahkan video, tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.

Sesuai dengan Widada dalam (Yusuf F, dkk 2023:2) Media sosial adalah sebuah media online, dimana para penggunanya bisa dengan mudah memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan komunikasinya.

Menurut Sartika dalam Purwa I, B, G (2022:51), media sosial dianggap sebagai teknologi komunikasi berbasis internet, dan perkembangan internet sejak tahun 1970-an menjadi awal munculnya media sosial. Pada 1978, media sosial pertama kali tercipta dalam bentuk Bulletin Board System (BBS), sebuah platform untuk mengumumkan pertemuan dan berbagi informasi. BBS menjadi awal mula komunitas virtual. Kemudian, pada 1979, hadir User Net yang memungkinkan orang berkomunikasi melalui buletin, artikel, atau newsgroup online. Pada 1995, peluncuran WWW mendorong orang untuk membuat situs web pribadi sebagai sarana berbagi dan berkomunikasi secara *online*.

Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. Penggunaan media

sosial yang tidak bijak bisa berdampak buruk pada kesehatan mental. Saat ini, media sosial sering dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan kecemasan. Hubungannya dengan depresi tidak hanya sebatas tekanan sosial untuk terus berbagi atau mengikuti berita terkini.

Salah satu penyebabnya adalah kecenderungan pengguna media sosial untuk membandingkan diri dengan kesuksesan orang lain. Melihat teman atau kerabat yang memiliki karir cemerlang, pasangan harmonis, atau rumah yang mewah mungkin membuat Anda merasa bahagia untuk mereka. Namun, sering kali perasaan iri muncul, dan ini bisa memicu depresi. Bahkan, pada beberapa kasus, rasa iri tersebut dapat menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup ketika Anda merasa pencapaian diri tidak sebanding dengan orang lain.

Selain itu, hubungan antara media sosial dan depresi juga dipengaruhi oleh jenis koneksi yang terjalin di platform tersebut. Interaksi di media sosial tidak melibatkan tatap muka secara langsung, sehingga sering kali tidak memberikan kepuasan emosional. Akibatnya, pengguna bisa merasa semakin terisolasi dari kehidupan sosial yang sebenarnya.

Penggunaan media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental remaja. Berikut adalah beberapa dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja:

a. Dampak Negatif:

- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan gangguan ansietas dan depresi pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian dan gangguan emosi pada remaja
- Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan stres pada remaja
- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan pada remaja

- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan perundungan siber atau *cyberbullying* pada remaja

- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan iri hati pada remaja

- Penggunaan media sosial dapat menyebabkan kurangnya komunikasi dengan orang lain secara langsung pada remaja

- Penggunaan media sosial dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal pada remaja

- Penggunaan media sosial dapat menurunkan kemampuan berpikir kritis pada remaja

- Penggunaan media sosial dapat menurunkan kesehatan mental pada remaja.

b. Dampak Positif:

- Penggunaan media sosial dapat membantu remaja dalam membangun jaringan sosial dan memperluas lingkaran pertemanan

- Penggunaan media sosial dapat membantu remaja dalam membangun identitas diri dan mengekspresikan diri

- Penggunaan media sosial dapat memberikan akses mudah ke informasi dan sumber daya Pendidikan

- Penggunaan media sosial dapat meningkatkan kesadaran sosial dan partisipasi dalam gerakan sosial.

Dari dampak positif dan negatif tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan mengarahkan mereka pada kebiasaan digital yang baik. Beberapa solusi yang dapat dilakukan antara lain mengurangi penggunaan media sosial, membatasi waktu penggunaan media sosial, dan mengarahkan remaja pada kegiatan yang lebih produktif dan bermanfaat bagi kesehatan mental mereka

Solusi Pencegahan Gangguan Mental Akibat Media Sosial, cara mengatasi

masalah mental di media sosial menurut (Iryadi, dkk. 2024):

- Menerapkan batasan waktu

Durasi dalam penggunaan sosial media perlu diperhatikan. Kebebasan yang diperoleh, jangan menjadikan kita lalai dalam mengerjakan tugas lain. Durasi waktu yang berlebihan akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Harus diingat bahwa mata, tubuh, dan pikiran kita perlu istirahat. Menurut dr. Verury Verona Handayani ahli psikologi beliau berpendapat bahwa Jika kamu mengurangi durasi penggunaan sosial media menjadi 30 menit per hari, maka akan terjadi peningkatan signifikan dalam kesejahteraan mental. Waktu ini cukup untuk mengurangi rasa kesepian dan depresi. Rasa kecemasan dan FOMO (*fear of missing out*) menurun pada setiap penikmat media sosial.

- Berbicara dan mendengarkan

Dengan berbicara (curhat) kita akan mendapat berbagai perspektif baru dari berbagai solusi yang mungkin dapat kita coba. Karena walaupun orang lain memberikan sarannya, tetapi diri sendirilah yang akan mengeksekusi hal tersebut. Selain membuka perspektif baru bagi masalah yang dihadapi, seseorang akan merasakan perasaan lega setelah bercerita. Karena masalah yang lama terpendam akhirnya dapat dikeluarkan dari pikirannya. Beberapa individu mungkin tidak ingin bercerita pada orang lain karena rasa percaya terhadap orang lain. *Trust Issue* dapat terjadi pada orang dengan pengalaman kurang menyenangkan dalam berelasi. Pada umumnya seseorang yang mengalami trust issue akan menganggap dirinya sendiri kurang berharga. Sehingga mendapatkan respon yang menyakitkan dari orang lain menjadi wajar. Maka individu tersebut perlu membangun kepercayaan dirinya terlebih dahulu. Karena biasanya orang yang mengalami gejala Kesehatan mental mereka inginnya hanya di dengarkan, nah disini kita bisa

berusaha menjadi pendengar terbaik mereka dan jangan pernah untuk menghakimi apapun yang terjadi pada kehidupan mereka.

- Menghabiskan waktu luang bersama

Menghabiskan waktu bersama orang-orang terkasih adalah cara yang efektif untuk mengatasi gangguan mental. Contohnya seperti melakukan aktivitas bersama dalam berolahraga, menyalurkan hobi, menjelajahi tempat baru, dll. Dengan melibatkan orang-orang terkasih dalam kegiatan positif, kamu dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mengatasi gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

- *Manage your daily* (8+8+8)

Semua orang memiliki waktu 24 jam dalam sehari. Sebagian orang rata-rata akan menjalani keseharian menjadi 3 bagian utama, yaitu masing-masing. 8 jam untuk bekerja, 8 jam untuk beristirahat, dan 8 jam sisanya untuk mengejar keinginan dan harapan kita.

SIMPULAN

Di era kemajuan teknologi yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Meski media sosial memiliki banyak manfaat, antara lain memperluas pengetahuan, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan peluang bisnis, namun penggunaan yang tidak terkontrol dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Pengaruh media sosial yang tidak semestinya dapat meningkatkan perbandingan sosial, kecemasan, depresi, dan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan dan gaya hidup yang tidak realistis. Fenomena seperti cyberbullying dan pelecehan online juga dapat memperburuk kesehatan mental remaja. Untuk mengurangi dampak negatif tersebut, penting bagi generasi muda untuk mengenali gejala gangguan jiwa dan mencari pertolongan bila diperlukan

selain itu, orang tua dan pengasuh harus memantau penggunaan media sosial dan mendorong kebiasaan digital yang lebih sehat. Untuk mencegah gangguan jiwa akibat media sosial antara lain dengan membatasi waktu bermedia sosial, meningkatkan komunikasi, menghabiskan waktu bersama orang terdekat, dan membatasi waktu untuk bekerja, istirahat, dan beraktivitas pribadi dengan langkah ini dapat membantu remaja menjaga kesehatan mentalnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan artikel jurnal dengan judul “Mengetahui Dampak dan Solusi dari Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja”.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Ahmad Hamdan, S.Pd., M.Pd., sebagai dosen pembimbing mata kuliah Literasi Teknologi Informasi. Karena atas bimbingan, arahan, dukungan dan masukan beliau telah menjadi dorongan besar dalam menyelesaikan tugas pengabdian dan penyusunan artikel jurnal ini.

REFERENSI

- Ilat, I. P. (2023). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL REMAJA. . Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, , 9(10), 830-837.
- Iryadi, A. A. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. . Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara, , 2(1), 71-78.
- Kusumawardani, E. (2023). Urgensi pelibatan orangtua untuk anak remaja. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Nurussofiah, F. F., Karimah, U., Khodijah, S., & Hidayah, U. (2022). Penerapan Media Sosial Sebagai Media Pemasaran Online Di Era Globalisasi. DEVELOPMENT: Journal of Community Engagement, 1(2), 92-108.
- Purwa, I. B. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Menuju Masyarakat Cerdas Berpengetahuan. . Media Sains Informasi dan Perpustakaan, , 2(1), 49-58.
- Putri, S., Cahyani, I., Aulia, G., Nurhalisa, E., & Astuti, F. N. (2023). WEBINAR REMAJA HEBAT DENGAN MENTAL SEHAT UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 1(1), 6-10.
- Rahmania, I., & Nasir, B. (2024). Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Penggunaan Smartphone Pada Anak Remaja. Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2(1), 29-34.
- Saputra, K. A., Tandiana, S. T., Andrias, M. A., Saepulmilah, C., & Ridwan, T. A. (2024). Menumbuhkan Kesehatan Mental Pada Anak Melalui Permainan Tradisional. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 2(3), 286–291.
- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN DOKUMENTASI: PENDIDIKAN DI MAJELIS TAKLIM ANNURSEJAHTERA. Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat, 2(1), 1-9.