

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Andi Cindy Patricia¹⁾, Erina Januari²⁾, Muhammad Ridlo Ngainul Yaqin³⁾, Pangastuti Citra Wulansari⁴⁾, Reva Ira Susanti⁵⁾, Rona Salma Syarifah⁶⁾, Setia Adhiana⁷⁾, Joko Tri Nugraha⁸⁾

Ilmu Komunikasi

Universitas Tidar

cindy.ptrca@gmail.com¹⁾, erinajaniarti01@gmail.com²⁾, ridlomhammad97@gmail.com³⁾,
citrawulansari0102@gmail.com⁴⁾, revairas17@gmail.com⁵⁾, ronasalma55@gmail.com⁶⁾,
setiaadiana1@gmail.com⁷⁾, jokotrinigraha@untidar.ac.id⁸⁾

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap kondisi mental health. Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif yaitu penelitian dengan menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian menggunakan angka serta menganalisis data dengan prosedur statistik. Penelitian ini dilakukan melalui survey pengumpulan data dengan kuisioner media google form. Sampel penelitian adalah generasi muda yang menggunakan media sosial. Kami menarik kesimpulan bahwa media sosial berpengaruh bagi kesehatan mental seseorang dibuktikan dengan hasil survei data bahwa mayoritas orang mengalami perubahan mental health setelah menggunakan media sosial akan tetapi sebagian kecil juga ada yang merasa bahwa media sosial tidak begitu berpengaruh terhadap kondisi mental health terhadap terjadinya perubahan mental setelah menggunakan media sosial.

Abstract

This study aims to analyse the effect of social media on mental health conditions. This research method uses quantitative methods. Quantitative methods are research by testing theories through measuring research variables using numbers and analysing data with statistical procedures. This research was conducted through a data collection survey with a google form media questionnaire. The research sample is the younger generation who use social media. We draw the conclusion that social media has an effect on a person's mental health as evidenced by the results of survey data that the majority of people experience changes in mental health after using social media, but a small percentage also feel that social media does not really affect mental health conditions to the occurrence of mental changes after using social media.

Sejarah Artikel

Diterima:20-08-2023

Direview:08-09-2023

Disetujui:30-10-2023

Kata Kunci

Tantanganguru,
pendidikan,inklusif,
multikultural

Article History

Received:20-08-2023

Reviewed:08-09-2023

Published:30-10-2023

Key Words

challenges,
teachers, education,
inclusive,
multicultural

PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini perkembangan teknologi sudah semakin canggih hal itu ditandai dengan munculnya banyak teknologi yang semakin memudahkan manusia memenuhi kebutuhannya dari mulai transportasi, komunikasi, pendidikan, perbelanjaan, dan juga sebagai media hiburan. Dengan adanya kemajuan teknologi tentunya hal tersebut merupakan kabar baik bagi generasi muda saat ini karena mereka bisa merasakan berbagai kemudahan dalam menjalani hidup mereka. Khususnya media sosial yang merupakan salah satu bukti kemajuan teknologi yang mana di media sosial terdapat berbagai media hiburan, komunikasi, dan bisa juga sebagai media informasi. Akan tetapi akhir akhir ini sering terdengar isu mengenai mental health.

Mental health atau yang biasa disebut kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, “there is no health without mental health” menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (WHO, 2004).

Banyak berita tentang kasus bunuh diri yang dikaitkan dengan kondisi Mental health karena ketika seseorang mengalami kondisi mental yang sangat buruk mereka cenderung merasa pesimis, overthinking, dan merasa bahwa dirinya tidak berguna. Perasaan tersebut yang memberikan dorongan kepada seseorang yang mengalami kondisi mental health yang buruk untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri.

Terganggunya kesehatan mental berdampak kepada berbagai aspek kehidupan manusia. Ketika depresi bertahan lama dan dengan intensitas sedang atau berat, depresi dapat menjadi kondisi kesehatan yang serius. Hal ini dapat menyebabkan orang yang terkena sangat menderita dan tidak dapat berfungsi dengan baik di tempat kerja, di sekolah dan di keluarga. Hal terburuknya depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri menempati urutan kedua penyebab utama kematian pada usia 15-29 tahun. (WHO, 2018)

Berita tersebut tentunya sangat mengkhawatirkan karena banyak dari mereka yang melakukan bunuh diri berada pada usia yang produktif. Tentunya sangat disayangkan karena banyak terjadi kepada generasi muda yang harusnya mereka bisa memberikan ide dan peran mereka pada masa yang akan mendatang. Bukankah

perkembangan teknologi seharusnya memberikan dampak yang positif khususnya media sosial yang sebagai media hiburan tentunya dengan adanya media hiburan seharusnya bisa memperbaiki kondisi mental health seseorang. Untuk itu peneliti akan meneliti tentang pengaruh atau efek yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial bagi kondisi mental health seseorang.

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan kesadaran generasi muda terhadap kesehatan mental. Mengidentifikasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Serta memberikan panduan kepada para remaja dan orang dewasa terkait penggunaan media sosial dengan bijak agar kondisi mental healthn-nya terjaga. Serta untuk mengetahui apakah media sosial berpengaruh terhadap kondisi mental health seseorang?. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada para remaja dan orang dewasa dan siapa saja yang membaca jurnal penelitian ini agar nantinya bisa lebih berhati hati dalam menggunakan media sosial dan bijak dalam menggunakannya terutama digunakan untuk kepentingan yang positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian menggunakan angka serta menganalisis data dengan prosedur statistik (Paramita et al., 2021: 10). Penelitian ini juga menerapkan sistem kuesioner agar lebih mudah dalam memperoleh data dan sebagai sarana tambahan untuk melengkapi data penelitian. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dimana responden diberikan berbagai pertanyaan dan tanggapan, baik secara tertulis (media kertas) maupun online menggunakan link (google form) untuk dijawab (Sugiyono, 2005:162). Dalam menggunakan kuesioner, peneliti harus dapat mengidentifikasi variabel yang akan diukur serta harus mampu mengetahui apa yang diharapkan responden (Sugiyono, 2016:142).

Variabel dalam penelitian ini adalah mengukur ketergantungan seseorang dalam menggunakan media sosial dan perubahan kondisi *mood* atau perasaan seseorang setelah menggunakan media sosial. Maka dari itu hal tersebut akan menjadi bahan pertimbangan peneliti dalam menentukan pengaruh media sosial terhadap kondisi *mental health*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah para generasi muda atau generasi z dikarenakan para pengguna media sosial kebanyakan didominasi oleh para remaja dan orang dewasa. yang menurut data dari kominfo generasi z atau generasi muda di Indonesia berjumlah di kisaran 75.815.190 orang. Populasi adalah

keseluruhan dari subjek penelitian maka dari itu responden dari penelitian ini adalah para remaja dan orang dewasa.

Peneliti telah membuat daftar pertanyaan yang digunakan untuk melakukan survey kepada para responden melalui platform google form. Para responden nya sendiri ialah dari orang-orang yang berusia 15-26 tahun yang diantaranya ada yang berprofesi sebagai pelajar, mahasiswa, dan bekerja dengan jumlah responden sebanyak 100 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Jumlah responden yang mengisi kuisioner dari peneliti berjumlah 100 orang 47 laki-laki dan 53 perempuan, dari usia 15-20 tahun berjumlah 92 orang sedangkan usia 21-26 tahun berjumlah 8 orang. Kemudian dari 100 responden tersebut terdapat berbagai macam status seperti 5 orang berstatus sebagai pelajar, 82 orang berstatus sebagai mahasiswa dan yang terakhir 13 orang berstatus bekerja.

Peneliti memberikan 8 pernyataan yang berkaitan dengan ketergantungan seseorang terhadap media sosial, dan perubahan kondisi *mood* atau perasaan seseorang saat menggunakan media sosial. Ada empat kriteria dalam jawab tersebut diantaranya adalah sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Delapan pernyataan tersebut diantaranya adalah :

1. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat membuat anda menjadi stres dan kecemasan.
2. Melihat konten story atau status seseorang di media sosial berujung dengan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat mempengaruhi harga diri dan kesehatan mental (*insecure*).
3. Interaksi positif (*chatting*) di media sosial dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan dorongan positif.
4. Konten sad memicu perasaan kesepian jika seseorang merasa terisolasi dari aktifitas sosial di dunia nyata dan merasa konten tersebut relevan dengan yang dialaminya sehingga ikut merasa sedih.
5. Ketika anda melihat konten motivasi hidup, seketika diri anda menjadi lebih termotivasi, serta memperoleh semangat dalam menjalani hidup.
6. Ketika melihat konten yang tidak sesuai dengan pendapat atau konten yang menyimpang sering terbawa emosi hingga merubah *mood* kamu dalam beraktifitas.
7. Musik dapat mengubah *mood* kamu dalam beraktifitas.

8. Beristirahat menggunakan media sosial membuat kondisi *mood* saya lebih positif.

Berikut adalah hasil jawaban dari 100 responden mengenai delapan pernyataan tersebut.

Penggunaan sosial media secara berlebihan dapat membuat anda menjadi stres dan kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	16	16.0	16.0	16.0
	Setuju	69	69.0	69.0	85.0
	Tidak setuju	13	13.0	13.0	98.0
	Sangat tidak setuju	2	2.0	2.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Melihat konten, story, atau status seseorang di sosial media berujung membandingkan diri dengan orang lain di sosial media dapat mempengaruhi harga diri dan kesehatan mental (insecure)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	32	32.0	32.0	32.0
	Setuju	49	49.0	49.0	81.0
	Tidak setuju	19	19.0	19.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Interaksi positif (chatting) di sosial media dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan dorongan positif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	40	40.0	40.0	40.0
	Setuju	58	58.0	58.0	98.0
	Tidak setuju	2	2.0	2.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Konten sad memicu perasaan kesepian jika seseorang merasa terisolasi dari aktivitas sosial di dunia nyata dan merasa konten tersebut relevan dengan yang dialaminya sehingga ikut merasa sedih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	24	24.0	24.0	24.0
	Setuju	59	59.0	59.0	83.0
	Tidak setuju	15	15.0	15.0	98.0
	Sangat tidak setuju	2	2.0	2.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Ketika anda melihat konten motivasi hidup, seketika diri anda menjadi lebih termotivasi, serta memperoleh semangat dalam menjalani hidup.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	30	30.0	30.0	30.0
	Setuju	55	55.0	55.0	85.0
	Tidak setuju	15	15.0	15.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Ketika melihat konten yang tidak sesuai dengan pendapat atau konten yang menyimpang sering terbawa emosi hingga merubah mood kamu dalam beraktifitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	5	5.0	5.0	5.0
	Setuju	43	43.0	43.0	48.0
	Tidak setuju	44	44.0	44.0	92.0
	Sangat tidak setuju	8	8.0	8.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Musik dapat mengubah mood kamu dalam beraktifitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	57	57.0	57.0	57.0
	Setuju	38	38.0	38.0	95.0
	Tidak setuju	5	5.0	5.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Beristirahat menggunakan media sosial membuat kondisi mood saya lebih positif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat setuju	28	28.0	28.0	28.0
	Setuju	48	48.0	48.0	76.0
	Tidak setuju	22	22.0	22.0	98.0
	Sangat tidak setuju	2	2.0	2.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Pembahasan

Dari pernyataan ke-1 dapat di telaah bahwa terdapat beberapa responden yang merasa bahwa mereka tidak merasa stress dan kecemasan walaupun mereka bermain media sosial dalam jangka waktu yang lama. Ada juga hal itu dibuktikan dengan jawaban tidak setuju dan jawaban sangat tidak setuju pada pernyataan ke-1 menandakan bahwa responden benar benar tidak merasakan stress dan kecemasan. Begitu pula sebaliknya ada yang merasa stress dan kecemasan dibuktikan dengan pernyataan setuju dan ada juga yang mengalami perasaan tertekan atau sangat stress dan kecemasan, dibuktikan dengan pernyataan sangat setuju.

Kemudian pernyataan ke-2 terdapat beberapa dari mereka yang merasa ketika

melihat story atau status seseorang tidak membuat mereka merasa *insecure* dan tidak mempengaruhi harga diri mereka hal itu dibuktikan dengan pernyataan tidak setuju, begitu pula sebaliknya.

Lanjut ke pernyataan yang ke-3 ada juga sebagian kecil dari mereka yaitu sebesar 2% atau 2 orang dari seluruh jumlah responden merasa bahwa menggunakan media sosial seperti chattingan atau mengirim dan membalas pesan dengan orang lain tidak membuat mereka merasa mendapatkan dorongan positif dan meningkatkan suasana hati. Namun 98% dari mereka merasa bahwa chatting di media sosial dapat membuat suasana hati mereka menjadi lebih bagus dan mendapatkan dorongan positif.

Pada pernyataan ke-4 ada 17% dari responden yang merasa bahwa ketika dia melihat konten *sad* atau konten sedih tidak dapat memicu mereka merasakan kesedihan. Namun 83% dari responden merasa bahwa setelah mereka melihat konten *sad* di media sosial mereka ikut merasa sedih dan berfikir bahwa apa yang terjadi dalam konten sedih tersebut sesuai atau relevan dengan apa yang dialaminya.

Pada pernyataan ke-5 terdapat 15% dari responden yang merasa bahwa setelah melihat konten motivasi mereka tetap saja tidak termotivasi sedangkan 85% dari responden merasa bahwa setelah melihat konten motivasi di media sosial mereka merasa lebih termotivasi yang menjadikan mereka semangat dalam menjalani hidup.

Pada pernyataan ke-6 ada 52% yang merasa bahwa mereka tidak perlu sampai marah atau terbawa emosi ketika melihat konten yang tidak sesuai atau menyimpang. Sebaliknya terdapat 48% responden yang merasa emosi hingga merubah suasana atau *mood* nya dalam beraktifitas setelah melihat konten media sosial yang tidak sesuai atau menyimpang.

Selanjutnya pada pernyataan ke-7 terdapat 5% yang merasa bahwa musik yang mereka dengarkan di media sosial tidak dapat merubah suasana atau *mood* mereka dalam beraktifitas. Sebaliknya terdapat 95% yang merasa bahwa musik dapat merubah *mood* mereka dalam beraktifitas.

Terakhir pada pernyataan yang ke-8 yang menyatakan bahwa beristirahat menggunakan media sosial dapat membuat kondisi *mood* responden semakin positif sebagian besar yaitu 76% dari mereka menjawab sangat setuju dan setuju yang berarti bahwa 76% dari mereka merasa bahwa dengan mereka beristirahat menggunakan media sosial mereka bisa meningkatkan *mood* menjadi lebih positif mereka karena jika menggunakan media sosial secara terus menerus malah membuat kondisi *mood* mereka menjadi tidak bagus. Namun ada juga 22% dari mereka yang merasa bahwa dengan beristirahat ataupun menggunakan media sosial secara terus menerus *mood* mereka tetap sama saja atau tidak berubah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari pernyataan ke-1 dapat disimpulkan bahwa seseorang bisa merasa stress ketika menggunakan media sosial secara berlebihan namun ada juga beberapa yang tidak merasakan stress. Kemudian pada pernyataan ke-2 ketika melihat status di sosial media seseorang akan merasa insecure dan merasa bahwa dirinya belum mampu menjadi pribadi yang baik sehingga memengaruhi harga diri. Namun ada juga yang ketika melihat story seseorang mereka merasa biasa saja. Lalu pada pernyataan yang ke-3 ketika seseorang mengobrol dengan orang lain di media sosial mampu meningkatkan suasana hati seseorang dan memberikan dorongan positif. Namun ada juga beberapa dari mereka yang tidak merasakan peningkatan suasana hati dan dorongan positif setelah melakukan chatting atau obrolan dengan orang lain di media sosial. Pada pernyataan ke-4 seseorang akan ikut merasa sedih ketika melihat konten *sad* atau konten sedih di sosial media. Tetapi ada juga beberapa yang mereka tidak merasa sedih walaupun setelah mereka melihat konten bertema sedih di sosial media. Pada pernyataan ke-5 seseorang akan merasa semangat dalam menjalani hidup setelah melihat konten motivasi di media sosial, namun ada juga yang merasa bahwa konten motivasi sosial tidak bisa meningkatkan semangatnya dalam menjalani hidup. Pada pernyataan ke-6 seseorang akan merasa marah hingga merubah moodnya dalam beraktifitas ketika melihat paparan konten media sosial yang dirasa tidak sesuai atau menyimpang. Akan tetapi ada sebagian besar yang tidak akan merasa marah setelah melihat konten yang tidak sesuai. Pada pernyataan ke-7 seseorang merasa bahwa mendengarkan musik dapat merubah *mood* atau suasana hati dan ada juga yang merasa bahwa ketika mendengarkan musik tidak dapat mempengaruhi suasana hati. Terakhir pada pernyataan ke-8 seseorang akan cenderung merasa lebih baik ketika mereka beristirahat dalam menggunakan media sosial. Akan tetapi masih ada juga yang merasa bahwa istirahat dari media sosial tetap saja tidak bisa membuat kondisi *mood* mereka lebih positif.

Saran

Semua hal itu bisa berjalan dengan baik tergantung perspektif, pengelolaan waktu, serta kepandaian dalam menggunakan media sosial agar nantinya media sosial bisa bermanfaat bagi penggunanya sehingga bisa terhindar dari stress, serta dapat membantu memulihkan kondisi mental health seseorang menjadi lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fikri, N. A. D. (2023). Literatur Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pelajar Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 122-138
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97
- Kurniawati, E., Khafidzoh, G., & Fitriani, M. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Komunikasi Smartphone Terhadap Perilaku "Alone Together" Mahasiswa. *Jurnal Mozaik Komunikasi*, 4(1)
- Gunatirin, E. Y. (2018). Kesehatan mental anak dan remaja
- Daniar Paramita, R. W., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen.