

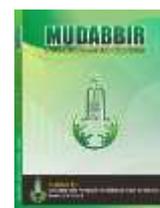


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 3. Nomor 2 Tahun 2023

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Yenti Arsini¹, Hannisa Azzahra², Khairan Syahputra Tarigan³, Irfan Azhari⁴

^{1,2,3,4}UIN Sumatera Utara Medan

Email: yentiarsini73@gmail.com¹, azzahraannisa@gmail.com²,
khairansyahputratarigan@gmail.com³, ifanazahari@gmail.com⁴

ABSTRAK

Di zaman teknologi yang maju seperti sekarang, interaksi antara masyarakat tidak hanya terjadi secara langsung, melainkan juga melalui media sosial. Kemajuan teknologi selalu dikaitkan dengan modernitas dan perkembangan. Masyarakat kini tidak hanya terbatas dalam membentuk komunitas di wilayah sekitar, tetapi juga mampu membentuk komunitas melalui media sosial. Salah satu kelompok pengguna media sosial yang sangat signifikan adalah remaja. Remaja umumnya memanfaatkan media sosial untuk berbagi cerita dan foto tentang kehidupan pribadi mereka dengan teman-teman. Media sosial memberikan kebebasan kepada individu untuk memberikan komentar dan pendapat tanpa rasa khawatir. Namun, perlu disadari bahwa penggunaan media sosial yang tidak bijaksana dapat memiliki dampak negatif yang tak terduga. Terkadang, media sosial disalahgunakan untuk mencari kepuasan dan kegembiraan, namun tanpa disadari hal itu dapat berbalik menjadi konsekuensi buruk. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat berdampak pada masalah kesehatan mental pengguna.

Keywords: *Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja.*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup menyendiri dan mengandalkan interaksi dengan orang lain. Penelitian Rahman secara ilmiah menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk hidup berdampingan dengan manusia lain dan berpartisipasi dalam interaksi sosial. Kebutuhan akan interaksi sosial merupakan salah satu kebutuhan dasar dari

keberadaan manusia. Selain itu, Al-Quran juga menunjukkan bahwa meskipun manusia memiliki potensi alamiah yang selalu mendorong mereka untuk beriman dan bertakwa, namun mereka dipengaruhi oleh lingkungan dan menjadi aktor yang saling berinteraksi dalam pengaruh lingkungan tersebut. Anwar (214: 14) mengatakan keadaan psikososial seseorang dapat tercermin dalam interaksi dengan lingkungannya, baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat. Perkembangan kepribadian individu dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan aspek psikososial yang mempengaruhi proses tersebut.

Kondisi psikososial adalah kondisi yang terjadi pada manusia yang mengandung aspek psikologis dan sosial sekaligus. Konsep psikososial menggambarkan hubungan yang dinamis antara faktor psikologis dan sosial yang saling berinteraksi dan mempengaruhi dalam kehidupan individu. Interaksi sosial menggambarkan hubungan antara individu, kelompok orang, dan individu dan kelompok sosial. Menurut Adi, interaksi sosial terjadi ketika ada kontak sosial dan komunikasi antar individu.

Dalam era modern ini, perkembangan teknologi semakin cepat dan telah menjadi kebutuhan utama masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari, pengaruh teknologi tidak dapat dihindari karena hampir semua aktivitas dapat dilakukan dengan mudah dan cepat berkat kemajuan teknologi. Salah satu contoh penerapannya adalah di bidang informasi dan komunikasi. Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan dari satu individu ke individu lainnya dengan tujuan memberikan informasi atau mengubah sikap, pendapat, atau perilaku melalui bahasa.

Di era teknologi yang semakin maju, interaksi manusia tidak hanya terbatas pada komunikasi langsung tetapi juga melalui media sosial. Perkembangan teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, dan selalu berkaitan dengan pembangunan. Selain membentuk komunitas di lingkungan fisik, komunitas juga dapat terbentuk melalui berbagai platform media sosial seperti BBM, Facebook, WhatsApp, dan social media platform lainnya.

Menurut kajian Triyono dkk (Zubaedi, 2011:33) media sosial merupakan teknologi online yang berhasil meningkatkan interaksi antar pengguna. Media sosial telah berkembang secara signifikan tidak hanya sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai platform untuk membentuk jaringan sosial dan kelompok masyarakat. Jejaring sosial ini memiliki efek interaktif yang lebih kuat dan lebih populer daripada media tradisional seperti media cetak, media elektronik, penyiaran dan interaksi interpersonal lainnya. Media sosial memudahkan penggunanya untuk berkomunikasi secara pribadi dengan satu orang atau lebih, selama terhubung dengan internet, tanpa batasan waktu dan tempat.

Siti (2018:18) Kaum muda adalah kelompok pengguna media sosial yang penting. Remaja sering menggunakan media sosial untuk berbagi aktivitas pribadi, seperti berbagi cerita dan foto dengan teman-temannya. Pengguna media sosial memiliki kebebasan untuk berkomentar dan mengungkapkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa rasa khawatir. Namun, perlu diingat bahwa menggunakan media sosial juga

memiliki risiko, termasuk pencurian identitas dan kejahatan. Perkembangan remaja merupakan fase dimana mereka mencari jati diri melalui interaksi dengan teman sebayanya.

Namun, remaja masa kini sering melihat penggunaan media sosial sebagai indikator kesegaran dan popularitas, sehingga mereka yang menyimpang dari media sosial seringkali dianggap ketinggalan zaman. Meski media sosial bisa memberikan dampak positif, namun penggunaannya juga bisa luput dari perhatian.

METODOLOGI PENELITIAN

Untuk memfasilitasi sifat eksplorasi penelitian, desain kualitatif digunakan. Tujuan Tujuan dari proyek ini adalah untuk mengumpulkan informasi terbatas tentang perspektif kaum muda potensi dampak media sosial pada kesehatan mental dan kesejahteraan. Kami menggunakan perspektif konstruktivis makrososial karena mendorong tingkat analisis yang lebih luas dan interpretatif. Hal ini dianggap tepat karena perspektif ini membentuk dasar dari banyak penelitian yang mengkaji pengalaman dan sikap anak muda, dan mencerminkan posisi bahwa fenomena masa kanak-kanak dan konstruksi masa kanak-kanak bersifat cair. Secara khusus, landasan teoretis yang mendasari ini memungkinkan penelitian, sebagai wacana sosial. dan media sosial diteliti oleh akun remaja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Hanya menggunakan media sosial untuk tetap terhubung dengan teman, tetapi juga untuk mendapatkan popularitas atau pengakuan dari orang lain (Andiarna: 2020). Faktanya, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, serta menyebabkan masalah sosial dan perilaku. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan membantu mereka membangun kebiasaan yang sehat dalam penggunaan teknologi.

Ardian dan Sari (2018) Adanya media sosial telah memberikan banyak manfaat bagi masyarakat, terutama dalam hal penyebaran informasi. Saat ini, media sosial menjadi platform online yang sangat dominan bagi pengguna internet, karena memungkinkan setiap orang untuk terhubung dengan orang lain di seluruh dunia. Beberapa contoh dari platform media sosial yang populer adalah Facebook, Twitter, Instagram, dan aplikasi online lainnya yang kini sangat sering digunakan oleh pengguna internet.

Kantor Regional WHO telah melakukan studi tentang perilaku kesehatan anak sekolah (HBSC) di Eropa. Dalam laporan tersebut, terungkap bahwa kesejahteraan mental remaja di banyak negara mengalami penurunan antara tahun 2014 dan 2018. Direktur Regional WHO untuk Eropa mencatat peningkatan jumlah anak yang melaporkan masalah kesehatan mental seperti rendah diri, kecemasan, dan mudah tersinggung di seluruh wilayah. Penurunan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, ekonomi, dan penggunaan teknologi digital. Perkembangan teknologi juga membawa kerentanan baru, misalnya melalui cyberbullying. Data menunjukkan bahwa sekitar sepuluh persen remaja pernah mengalami cyberbullying paling tidak sekali dalam dua bulan.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Remaja

Masalah kesehatan mental pada anak muda yang disebabkan oleh kecanduan media dapat diminimalisir melalui kegiatan sosial yang menyehatkan. Sebuah studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dan jangka panjang berpotensi mengganggu kesehatan mental dan fisik remaja. Stres jangka panjang yang dihasilkan dari penggunaan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah pada remaja dan berdampak buruk pada organ tubuh seperti jantung dan ginjal. Oleh karena itu, perlu merawat kesehatan mental dan fisik remaja dengan cara yang sehat dan tepat, seperti memperbanyak kegiatan sosial yang positif.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja selama pandemi Covid-19. Temuan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Oleh karena itu, penggunaan media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi Covid-19. Sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi, belajar online, dan mencari hiburan. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan media sosial yang bijak membutuhkan pengendalian diri, pengaturan emosi, dan pola pikir yang sehat. Dengan demikian, remaja dapat mengoptimalkan manfaat media sosial dan menghindari risiko dampak negatifnya.

REFERENSI

- Andiarna, F. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. 17(2).
- Ardian, I N N and Sari, T U. (2018). Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 1(1): 152-156
- Rosmalina, A & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*. 4(1): 49.
- Septiana, N. Z. (2021). 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(1): 1-13.
- Siti, A. (2018). Pengaruh Pemanfaatan Whatsapp Terhadap Interaksi Anak dan Orang Tua Peserta Didik SMPN 10 Pontianak. *Jurnal Pontianak: Universitas Tanjung Pura*.
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan. *Jurnal Tinta*. 2(1): 41-52.
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 3(2): 83-90.
- Zubaedi. (2011). *Desain Pendidikan Karakter*. Jakarta: Kencana