"PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA"

Nurul Islamiyah[1], Dr. Khodijah Dra. M. SI [2]
[1] Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
[2] Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Alamat e-mail : [1]nurul.islamiyah2005@gmail.com, Alamat e-mail : [2]Uchykhadijah7@gmail.com

ABSTRACT

Social media is a key way to interact in today's technological age, especially for teens who love sharing stories and photos. Social media can form communities and help express themselves, but it can also lead to mental health problems and the risk of abuse. Users should be aware of the adverse effects of social media use.

Keywords: Influence social media, mental health, teenagers

ABSTRAK

Media sosial adalah cara utama untuk berinteraksi di era teknologi sekarang, terutama bagi remaja yang suka berbagi cerita dan foto. Media sosial bisa membentuk komunitas dan membantu mengekspresikan diri, tetapi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan risiko penyalahgunaan. Pengguna harus berhati-hati terhadap dampak buruk dari penggunaan media sosial.

Kata Kunci: pengaruh sosial media, kesehatan mental, remaja

A. Pendahuluan

Manusia merupakan individu sosial yang membutuhkan hubungan dengan orang lain untuk mencapai kesejahteraan dan kemajuan. Studi yang dilakukan oleh Rahman mengungkapkan bahwa manusia biasanya bersikap kolaboratif dan aktif dalam aktivitas sosial. Hal ini sangat krusial bagi eksistensi mereka. Al-quran juga mengindikasikan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk memperkuat kepercayaan dan ketakutan yang dipengaruhi oleh lingkungan serta interaksi sosial. Ini membentuk kondisi psikososial serta perkembangan karakter mereka di berbagai lingkungan seperti rumah, sekolah, dan komunitas.

Kondisi psikososial merujuk pada keadaan yang dialami oleh individu, meliputi aspek-aspek psikologi dan sosial. Istilah ini menggambarkan cara mana elemen-elemen psikologis dan sosial berpengaruh satu sama lain dalam kehidupan individu. Interaksi sosial merupakan koneksi antara orang-orang, kelompok, serta hubungan antara orang dan kelompok sosial lainnya. Seperti yang diungkapkan oleh Adi, interaksi sosial terjadi ketika terdapat kontrak dan komunikasi antara individu.

Perkembangan teknologi saat ini berjalan dengan cepat dan memiliki dampak yang signifikan bagi masyarakat. Teknologi memudahkan hampir semua aspek kehidupan, sehingga pengaruhnya dalam keseharian sangat besar. Salah satu contoh yang jelas terlihat ada di bidang infromasi dan komunikasi, di mana komunikasi merupakan suatu proses penyampaian pesan untuk memberikan informasi atau memengaruhi orang lain. Namun, saat ini interaksi antarmanusia sering kali dibatasi oleh media sosial dibandingkan dengan cara berbicara langsung. Teknologi telah menjadi elemen krusial dalam kehidupan modern dan terus berkaitan dengan perkembangan. Di samping membangun komunitas dalam kehidupan nyata, komunitas juga terbentuk melalui berbagai platform media sosial seperti *BBM,Facebook,* dan *WhatsApp*.

Menurut Zubaedi (2011), Media sosial merupakan teknologi daring yang mempererat ikatan antar penggunanya. Ia telah berubah menjadi lebih dari sekadar sarana komunikasi, membentuk jaringan sosial serta komunitas. Jaringan ini memberikan interaksi yang lebih mendalam dibandingkan dengan media konvensional seperti surat kabar, televisi, atau radio. Melalui media sosial, pengguna dapat berkomunikasi secara pribadi dengan orang lain kapan saja dan di mana pun selama terhubung dengan internet.

Menurut Siti A. (2018), kelompok usia muda adalah pengguna aktif media sosial dan kerap memanfaatkan platform ini untuk berbagi kegiatan pribadi. Mereka memiliki kebebasan untuk memberikan komentar dan menyampaikan pendapat tentang orang lain. Namun, terdapat risiko yang berhubungan dengan pemakaian media sosial, seperti pencurian identitas dan tindakan kriminal. Tahap pertumbuhan pemuda adalah waktu mencari jati diri melalui interaksi dengan teman sebaya.

Hari ini, banyak anak muda menganggap media sosial sebagai simbol modernitas dan kepopuleran. Mereka yang tidak memanfaatkan media sosial sering dipandang sebagai orang yang tidak mengikuti perkembangan zaman. Media sosial dapat memberikan manfaat yang baik, tetapi juga bisa memiliki dampak yang merugikan.

B. Metode Penelitian

Desain kualitatif diterapkan untuk mengeksplorasi pandangan anak muda mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Tujuan dari proyek ini adalah untuk mengumpulkan data terkait perspektif tersebut. Kami menerapkan pendekatan konstruktivis sosial untuk analisis yang lebih mendalam. Hal ini krusial karena meneliti pengalaman dan sikap generasi muda, serta memberikan landasan bagi penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman ini berubah seiring perkembangan usia. Teori tersebut memungkinkan penelitian dipandang sebagai bagian dari diskursus sosial. Media sosial dievaluasi dari perspektif remaja.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja

Mereka memanfaatkan media sosial agar tetap berhubungan dengan teman-teman dan untuk meningkatkan popularitas. Namun, penggunaan yang berlebihan bisa berdampak negatif pada kesehatan mental, meningkatkan kemungkinan depresi, kecemasan, dan masalah sosial. Sangat penting bagi orang tua dan pengawas untuk membantu memantau penggunaan media sosial oleh anak serta membangun kebiasaan yang sehat. Media sosial juga menawarkan banyak keuntungan, seperti meningkatkan akses informasi, dan platform seperti *Facebook, Twitter,* serta *Instagram* sangat digemari oleh pengguna internet.

Kantor Regional WHO melaksanakan penelitian tentang kebiasaan kesehatan siswa di Eropa dan menemui bahwa kesehatan mental anak muda menurun selama periode 2014 hingga 2018. Direktur regional Eropa mengamati adanya peningkatan dalam jumlah anak-anak yang merasa malu, cemas, dan mengalami masalah kesehatan mental di seluruh kawasan. Penurunan ini dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk pemanfaatan teknologi. Perkembangan teknologi membawa risiko baru, seperti perundungan siber, yang dialami oleh sekitar 10% remaja dalam dua bulan terakhir.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Remaja

Masalah kesehatan mental di kalangan pemuda dapat diminimalkan melalui aktivitas sosial yang positif. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis mereka. Tekanan yang muncul dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berpotensi membahayakan jantung serta ginjal. Dengan demikian, sangat penting untuk mendukung kesehatan remaja dengan metode yang

konstruktif dan produktif melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial.

E. Kesimpulan

Tujuan dari studi penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan sosial generasi muda selama Pandemi Covid-19. Temuan menunjukkan adanya keterkaitan signifikan antara ketiga variabel tersebut. Media sosial dapat mendukung kesehatan mental serta kesejahteraan sosial pemuda selama masa pandemi. Kalangan remaja memanfaatkan media sosial untuk mengakses informasi, berinteraksi, belajar secara daring, dan mencari hiburan. Namun, penggunaannya perlu dilakukan dengan bijak, yang memerlukan pengendalian diri, pengelolaan emosi, dan pemikiran yang sehat. Dengan cara ini, generasi muda dapat merasakan manfaat dari media sosial sekaligus menghindari potensi dampak negatif.

DAFTAR PUSTAKA

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 Peggunaan 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.