

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental

The Influence of Social Media on Mental Health

Hernita^{1*}, Dwi Amalia Sari², Bukhari³, Nesa Fatna⁴, Cut Maria Veriana⁵, Putri Umni⁶ & Ainul Yakin⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

Disubmit: 17 Maret 2025; Diproses: 17 Maret 2025; Diaccept: 30 Maret 2025; Dipublish: 31 Maret 2025

*Corresponding *Corresponding author: E-mail: hernitafahmi@gmail.com

Abstrak

Dalam era globalisasi yang semakin kompleks, media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari Generasi Z. Orang lain berpendapat bahwa media sosial adalah media online yang memungkinkan orang berinteraksi satu sama lain dan menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah pesan menjadi percakapan interaktif. Namun, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2025 di SMA IT Muhammadiyah, Desa Geulanggang Teungoh kec. Kota Juang kab Bireuen. Partisipan pada kegiatan ini terdiri dari usia remaja berjumlah 68 partisipan. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan, dimana tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini kelompok pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat permasalahan yang ada ditempat pelaksanaan pengabdian. Pelatihan kesehatan mental ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pengetahuan pada remaja tentang kesehatan mental dan bagaimana penanganannya. Penyuluhan ini menyoroti perlunya intervensi dan strategi untuk mengelola penggunaan media sosial dengan cara yang sehat, serta meningkatkan kesadaran tentang dampak potensial dari media sosial terhadap kesehatan mental.

Kata kunci: Media Sosial; Kesehatan; Mental

Abstract

In an era of increasingly complex globalization, social media has become an important part of the daily lives of Generation Z. Others argue that social media is an online medium that allows people to interact with each other and uses web-based technology that turns messages into interactive conversations. However, the use of social media is also associated with various mental health problems. This activity was held on February 10, 2025, at SMA IT Muhammadiyah, Geulanggang Teungoh Village, Kota Juang District, Bireuen Regency. Participants in this activity consisted of 68 teenagers. The community service was carried out in three stages, where the first stage was the preparation stage. At this stage, the community service group conducted a preliminary survey to identify existing problems at the community service location. This mental health training was conducted with the aim of providing knowledge to teenagers about mental health and how to handle it. This counseling highlighted the need for interventions and strategies to manage social media use in a healthy manner, as well as raising awareness about the potential impact of social media on mental health.

Keywords: Social Media; Health; Mental

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.140

Rekomendasi mensitasi :

Hernita.H., Sari.DA., Bukhari.B., Fatna.N., Veriana.CM., Umni.P & Yakin.A. 2025, Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 4 (3): Halaman. 143-147

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 (Aisyah Fitriah, et.al, 2023). Dalam era globalisasi yang semakin kompleks, media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari Generasi Z (Sakti & Yulianto, 2018). Media sosial merupakan situs dimana seseorang dapat membuat web page pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan melakukan komunikasi. Menurut Winda Fronika (2019) Media sosial merupakan situs dimana seseorang dapat membuat web page pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan melakukan komunikasi. Sedangkan menurut (Rozali, dkk 2021) Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Media sosial memiliki efek positif dan negatif. Orang lain berpendapat bahwa media sosial adalah media online yang memungkinkan orang berinteraksi satu sama lain dan menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah pesan menjadi percakapan interaktif. Namun, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental (Yasin et al., 2022). World Health Organization melaporkan pada tahun 2017 terdapat 10–20% anak-anak dan

remaja yang menderita gangguan kesehatan jiwa (Aisyah Fitriah et.al, 2023).

Tekanan untuk selalu terhubung dan responsif di media sosial dapat menyebabkan beberapa efek samping misalnya seperti kelelahan digital, kondisi di mana individu merasa lelah secara mental dan emosional karena terlalu banyak menggunakan teknologi digital (Yasin et al., 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, sehingga penting untuk mengatasi masalah ini dengan cara-cara yang efektif, seperti mengurangi penggunaan media sosial dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih seimbang. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang potensi negatif media sosial dan cara-cara mengatasinya. Pendidikan dan dukungan dari orang tua, guru, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk membantu Generasi Z mengelola penggunaan media sosial mereka dengan bijak. Pengembangan strategi kesehatan mental yang efektif, seperti program kesehatan mental di sekolah dan komunitas, serta penggunaan teknologi untuk mempromosikan kesehatan mental, juga dapat membantu mengurangi dampak negatif media sosial pada Generasi Z. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, penting untuk terus mengeksplorasi cara-cara untuk memanfaatkannya dengan sehat dan positif, sambil meminimalkan dampak negatifnya pada kesehatan mental (Putri et al., 2016).

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2025 di SMA IT Muhammadiyah, Desa Geulanggang Teungoh kec. Kota juang kab Bireuen. Partisipan pada kegiatan ini terdiri dari usia remaja berjumlah 68 partisipan. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan, dimana tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini kelompok pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat permasalahan yang ada ditempat pelaksanaan pengabdian. Tahap selanjutnya merupakan tahapan pelaksanaan pengabdian. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi atas hasil dicapai oleh peserta pengabdian sesuai data. Pelatihan kesehatan mental ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pengetahuan pada remaja tentang kesehatan mental dan bagaimana penanganannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 1 hari dimana hari pertama adalah pemaparan materi dan evaluasi kegiatan pelatihan. Dari kegiatan ini didapatkan karakteristik peserta kegiatan berdasarkan usia dan jenis kelamin, yaitu:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=68)

Karakteristik	Jumlah	%
Usia (tahun)		
15-<16 tahun	25	36,7
16-<17 tahun	21	30,8
17-<18 tahun	22	32,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	44,1
Perempuan	38	55,8

Sumber Tabel: SPSS

Hasil penelitian kami melalui survey google formulir dengan

mengajukan beberapa pertanyaan terkait penggunaan media sosial pada generasi Z, dengan beberapa pertanyaan survey sebagai berikut:

Tabel 2. Seberapa sering anda menggunakan sosial media dalam sehari ?

Karakteristik	Jumlah	%
Sangat sering	35	51,4
Sering	15	22,0
Biasa	10	14,7
Sedikit	8	11,7

Sumber Tabel: SPSS

Beberapa pertanyaan di atas mendapatkan respon dari 68 responden mulai dari usia 17-22 tahun 51,4% responden menggunakan media sosial dengan sangat sering, sedangkan 22% menggunakannya dengan sering. Dengan perkembangan media sosial yang cepat, banyak orang yang bisa menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk membuka akun media sosial mereka di computer ataupun ponsel. Media sosial adalah platform yang memungkinkan orang untuk berkomunikasi dan terhubung dengan orang lain dan berbagi berita dengan sesama.

Tabel 3. Media sosial apa yang paling sering digunakan ?

Karakteristik	Jumlah	%
Whatsapp	20	29,4
Instagram	23	33,8
Tiktok	11	16,7
Youtube	8	11,7
Lain-lain	6	8,8

Sumber Tabel: SPSS

Media sosial yang paling sering digunakan oleh responden adalah WhatsApp 29,4%, dan Instagram 33,8%. Mereka mampu menghabiskan waktu berjam-jam didepan computer ataupun ponsel untuk mengakses internet. Bermain game, berbicara, berbagi foto atau video, melakukan panggilan video, dan memperbarui status adalah beberapa fitur yang tersedia. Jumlah masyarakat

yang bergantung pada media sosial semakin meningkat.

Tabel 4. Apakah anda merasa cemas saat tidak bisa mengakses internet ?

Karakteristik	Jumlah	%
Ya	50	73,5
Tidak	18	26,4

Sumber Tabel: SPSS

Sekitar 73,5% responden mengatakan mereka cemas dan tertekan ketika tidak dapat mengakses media sosial. Banyak studi telah menyatakan bahwa pemakaian media sosial, terutama di kalangan remaja, dapat meningkatkan tingkat stres psikologis serta meningkatkan risiko terkena gangguan kecemasan dan depresi. Tambahan lagi, kecenderungan untuk terus-menerus online di platform sosial sering kali dikaitkan dengan penurunan rasa percaya diri. Semua ini dapat saling terhubung dan menyebabkan mengalami depresi.

Tabel 5. Apakah anda sepakat bahwa sosial media mengganggu kesehatan mental ?

Karakteristik	Jumlah	%
Ya	60	73,5
Tidak	8	11,7

Sumber Tabel: SPSS

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z adalah topik yang mendapat persetujuan luas, dan 73,5% responden mengakui pengaruhnya yang signifikan. Generasi ini, yang lahir ditengah kemajuan teknologi yang pesat, mengalami dampak yang berbeda-beda berdasarkan interaksi individu mereka dengan media sosial. Salah satu konsekuensi penting dari penggunaannya adalah penurunan tingkat kebahagiaan secara keseluruhan di kalangan Generasi Z. Namun, terdapat perbedaan pendapat dalam menilai implikasi kesehatan mental dari media sosial pada generasi ini. Remaja berisiko mengalami gangguan mental yang berdampak buruk pada kehidupan mereka, jika kesehatan mental mereka tidak dijaga dengan baik. Beberapa ciri yang mungkin muncul pada

psikosis antara lain perubahan kepribadian, kesulitan untuk beristirahat, kehilangan motivasi, perubahan berat badan, isolasi sosial, dan kesulitan dalam belajar. Jika remaja mengalami gejala-gejala ini, remaja harus mendapatkan pertolongan khusus. Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat mengatasi keseharian dengan lebih baik, menjaga hubungan, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Penting bagi remaja untuk mengetahui tanda-tanda penyakit mental dan meminta bantuan jika diperlukan. Remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam segala aspek kesehatan mentalnya dengan dukungan yang tepat. Tetapi sebaliknya remaja yang memiliki penyakit mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan belajar, mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari masyarakat, cenderung ingin mengakhiri hidupnya sendiri dan kesehatan fisik yang semakin menurun. Cara mengatasi dampak negatif media sosial yaitu, Edukasi tentang penggunaan, batasan waktu. Berbicara dan mendengarkan. Penting bagi orangtua dan pendidik untuk mendengarkan keluhan dari anak maupun muridnya karena yang mereka perlukan adalah seseorang yang bisa mendengarkan mereka. Menghabiskan waktu luang Bersama, dengan menghabiskan waktu luang bersama dapat membuat ikatan lebih erat dan mencegah ketergantungan terhadap media social



Gambar 1 . Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Secara keseluruhan, temuan ini memiliki implikasi penting untuk penelitian tentang kesehatan mental dan penggunaan media sosial, khususnya dalam konteks generasi Z. Efek negatif dari intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan emosional dan sosial. Penyuluhan ini menyoroti perlunya intervensi dan strategi untuk mengelola penggunaan media sosial dengan cara yang sehat, serta meningkatkan kesadaran tentang dampak potensial dari media sosial terhadap kesehatan mental. Dengan memahami hubungan ini, pengembang platform media sosial, profesional kesehatan mental, dan individu dapat bekerja sama untuk mengatasi dan memitigasi dampak negatif yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Fitriah, et.al. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Journal Of Education and Learning*. Vol. 1 No. 1 June 2023, 32-38.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang Email*, 1-15.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., ... & Kebon, T. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Interaksi-Online*, 6(4), 1-12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/21950/20197>
- 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. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>