

Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Nurul Hapizah¹, Nina Naomi Hafifah²,
Hafizahnurul967@gmail.com¹, ninanaomihafifa@gmail.com²,

Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai^{1,2}.

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa. Penggunaannya memberikan berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi, akses informasi, dan pengembangan jaringan sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti kecemasan, stres, depresi, rendahnya harga diri, dan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai penelitian terdahulu yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan media sosial yang bijaksana dan edukasi mengenai kesehatan mental bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Stres, Kecemasan

Abstract

Social media has become an essential part of students' lives. Its use provides various benefits, including facilitating communication, access to information, and social networking development. However, excessive social media use can negatively affect students' mental health, such as anxiety, stress, depression, low self-esteem, and sleep disorders. This study aims to analyze the impact of social media use on students' mental health. The method used is a literature review by examining relevant previous studies. The results indicate that high-intensity social media use is associated with an increased risk of mental health problems. Therefore, wise social media use and mental health education are needed among students.

Keywords: Social Media, Mental Health, Students, Stress, Anxiety

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling banyak digunakan saat ini adalah

media sosial. Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, membangun relasi, serta mengekspresikan diri secara daring. Berbagai aplikasi seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, dan X (Twitter) telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Kemudahan akses internet serta kepemilikan smartphone yang semakin luas menyebabkan penggunaan media sosial terus meningkat dari tahun ke tahun.

Menurut laporan DataReportal (2024), Indonesia memiliki lebih dari 139 juta pengguna media sosial aktif, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai salah satu pengguna terbesar. Kelompok usia tersebut didominasi oleh mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk berbagai keperluan, mulai dari komunikasi, hiburan, pembelajaran, hingga pengembangan jaringan sosial. Keberadaan media sosial memberikan banyak manfaat dalam mendukung aktivitas akademik mahasiswa, seperti memudahkan akses informasi, memperluas wawasan, serta mempercepat komunikasi antar individu maupun kelompok.

Namun demikian, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan juga menimbulkan berbagai permasalahan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada fase transisi menuju kedewasaan, menghadapi tuntutan akademik, penyesuaian sosial, serta persiapan karier di masa depan. Ketika penggunaan media sosial tidak dilakukan secara bijaksana, berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, hingga gangguan tidur dapat muncul dan memengaruhi kualitas hidup mahasiswa.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup secara efektif, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan yang harus dijaga dan diperhatikan. Gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, menurunnya kemampuan bersosialisasi, serta berkurangnya produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu fenomena yang sering ditemukan pada pengguna media sosial adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. FOMO mendorong individu untuk terus memeriksa media sosial secara berulang sehingga menimbulkan ketergantungan dan mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Abi-Jaoude, Naylor, dan Pignatiello (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan gangguan psikologis pada remaja serta dewasa muda.

Selain itu, media sosial sering kali menjadi sarana terjadinya social comparison atau perbandingan sosial. Mahasiswa cenderung membandingkan kehidupan, pencapaian, penampilan fisik, maupun kondisi ekonomi mereka dengan apa yang ditampilkan oleh pengguna lain di media sosial. Padahal, sebagian besar konten yang ditampilkan merupakan

representasi terbaik dari kehidupan seseorang dan tidak selalu mencerminkan kondisi sebenarnya. Akibatnya, banyak mahasiswa yang merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, mengalami penurunan kepercayaan diri, bahkan menunjukkan gejala depresi. Penelitian Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkorelasi dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan psychological distress pada kalangan muda.

Permasalahan lain yang muncul akibat penggunaan media sosial adalah cyberbullying atau perundungan siber. Cyberbullying merupakan tindakan intimidasi, penghinaan, pelecehan, atau ancaman yang dilakukan melalui media digital. Bentuk perundungan ini sering kali menimbulkan dampak psikologis yang lebih berat dibandingkan perundungan secara langsung karena dapat terjadi kapan saja dan menjangkau audiens yang lebih luas. Menurut penelitian Karim et al. (2020), korban cyberbullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan, depresi, serta penurunan harga diri.

Di sisi lain, media sosial juga dapat memberikan dampak positif apabila digunakan secara proporsional dan bertanggung jawab. Media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran, pengembangan keterampilan, peningkatan kreativitas, serta media untuk membangun hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa tidak selalu bersifat negatif, melainkan bergantung pada intensitas penggunaan, tujuan penggunaan, serta kemampuan individu dalam mengontrol perilaku digitalnya.

Dalam konteks pendidikan, peran bimbingan dan konseling sangat penting untuk membantu mahasiswa memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Dina, dan Putra (2023) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan karakter peduli dan kualitas interaksi sosial peserta didik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian Putra, Simaremare, dan Dina (2024) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan.

Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, penggunaan media sosial menjadi isu yang penting untuk dikaji lebih mendalam karena memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa perlu diimbangi dengan pemahaman mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental agar mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara sehat dan produktif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa serta

mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikologis mahasiswa..

B. KAJIAN TEORI

1. Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan bertukar informasi dalam jaringan internet. Media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi serta membangun hubungan sosial secara virtual. Menurut penelitian terbaru, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan identitas diri, interaksi sosial, dan pencarian dukungan emosional bagi mahasiswa.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Pada mahasiswa, kesehatan mental menjadi aspek penting karena mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan pribadi. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, prestasi akademik yang lebih baik, serta hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat ditandai dengan munculnya stres, kecemasan, depresi, kesepian, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan ketika individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat.

3. Dampak Positif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

a. Memperluas Dukungan Sosial

Media sosial memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam memperoleh berbagai informasi dan pengetahuan secara cepat. Berbagai platform seperti YouTube, Instagram, TikTok, dan LinkedIn menyediakan konten edukatif yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan wawasan akademik, keterampilan, serta pengetahuan mengenai kesehatan mental. Melalui media sosial, mahasiswa juga dapat mengakses informasi mengenai strategi pengelolaan stres, layanan konseling, dan edukasi kesehatan mental yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis mereka. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Khalaf et al. (2023) menyebutkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana penyebaran informasi dan edukasi yang efektif bagi remaja dan dewasa muda apabila digunakan secara tepat. Dengan akses informasi yang luas, mahasiswa dapat lebih mudah memperoleh sumber belajar dan dukungan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mentalnya.

b. Akses Informasi dan Edukasi

Media sosial memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam memperoleh berbagai informasi dan pengetahuan secara cepat. Berbagai platform seperti YouTube, Instagram, TikTok, dan LinkedIn menyediakan konten edukatif yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan wawasan akademik, keterampilan, serta pengetahuan mengenai kesehatan mental. Melalui media sosial, mahasiswa juga dapat mengakses informasi mengenai strategi pengelolaan stres, layanan konseling, dan edukasi kesehatan

mental yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis mereka. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Khalaf et al. (2023) menyebutkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana penyebaran informasi dan edukasi yang efektif bagi remaja dan dewasa muda apabila digunakan secara tepat. Dengan akses informasi yang luas, mahasiswa dapat lebih mudah memperoleh sumber belajar dan dukungan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mentalnya

c. Sarana Ekspresi Diri

Media sosial juga berfungsi sebagai sarana ekspresi diri yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental mahasiswa. Melalui unggahan, tulisan, foto, video, maupun berbagai bentuk konten kreatif lainnya, mahasiswa dapat mengekspresikan perasaan, pengalaman, pendapat, dan identitas diri mereka. Kemampuan untuk mengekspresikan diri secara autentik dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian Bunker et al. (2024) menemukan bahwa individu yang merasa mampu menampilkan dirinya secara autentik di media sosial cenderung mengalami lebih sedikit gejala gangguan kesehatan mental dan tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, media sosial memungkinkan mahasiswa memperoleh umpan balik positif dan dukungan dari lingkungan sosialnya, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

4. Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

a. Stres dan Kecemasan

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa. Tuntutan untuk selalu mengikuti informasi terbaru, merespons pesan dengan cepat, serta keinginan untuk memperoleh pengakuan melalui jumlah suka, komentar, dan pengikut sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) membuat mahasiswa merasa khawatir ketika tidak terhubung dengan media sosial sehingga memicu kecemasan yang berkelanjutan. Penelitian yang dilakukan oleh Di Cara et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kecemasan dan menurunnya kesejahteraan psikologis pada dewasa muda.

b. Depresi

Media sosial juga dapat memicu munculnya gejala depresi pada mahasiswa. Hal ini terjadi karena mahasiswa sering melakukan perbandingan sosial (social comparison) dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih sukses, bahagia, atau ideal di media sosial. Perbandingan tersebut dapat menimbulkan perasaan rendah diri, tidak percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi. Penelitian Cui et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya tingkat depresi dan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi ketergantungan seseorang terhadap media sosial, semakin besar pula risiko munculnya gejala depresi.

c. Cyberbullying

Cyberbullying atau perundungan siber merupakan salah satu dampak negatif yang sering terjadi dalam penggunaan media sosial. Bentuk cyberbullying dapat berupa penghinaan, penyebaran informasi palsu, pelecehan verbal, ancaman, maupun komentar negatif yang dilakukan melalui platform digital. Mahasiswa yang menjadi korban cyberbullying berisiko mengalami gangguan emosional, kehilangan kepercayaan diri, kecemasan, depresi, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Shannon et al. (2022) menunjukkan bahwa pengalaman negatif di media sosial, termasuk cyberbullying, berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda.

d. Kesepian dan Isolasi Sosial

Meskipun media sosial dirancang untuk memudahkan komunikasi, penggunaan yang berlebihan justru dapat meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi sosial. Interaksi yang terjadi secara virtual sering kali tidak mampu menggantikan kualitas hubungan sosial secara langsung. Mahasiswa yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial cenderung mengurangi interaksi tatap muka dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Penelitian Pop, Iorga, dan Iurcov (2022) menemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan meningkatnya perasaan kesepian pada kalangan mahasiswa dan dewasa muda. Perasaan kesepian tersebut dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius apabila tidak ditangani dengan baik.

e. Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan dampak lain yang sering dialami mahasiswa akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Banyak mahasiswa menggunakan media sosial hingga larut malam sehingga waktu tidur menjadi berkurang. Paparan cahaya biru (blue light) dari layar gawai

juga dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur. Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan tidur, kualitas tidur yang buruk, kelelahan, dan penurunan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Penelitian mengenai penggunaan media sosial bermasalah pada dewasa muda menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan gangguan pola tidur dan penurunan kesehatan mental secara keseluruhan.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai pada Program Studi Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini merupakan penelitian dengan studi lapangan (field research). Data diperoleh dari artikel ilmiah, jurnal nasional dan internasional, serta buku yang relevan dengan topik penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa yang diterbitkan pada tahun 2020- 2025. Penelitian melakukan pengumpulan data dengan observasi dan wawancara dengan beberapa orang informan untuk mengumpulkan data yang terkait dengan Dampak kesehatan mental

mahasiswa.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dianalisis, ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari cenderung mengalami tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi dibandingkan pengguna dengan durasi yang lebih rendah. Selain itu, fenomena perbandingan sosial (social comparison) menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi rendahnya harga diri mahasiswa.

Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami cyberbullying memiliki risiko lebih besar mengalami depresi dan isolasi sosial. Di sisi lain, media sosial dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara produktif, seperti untuk kegiatan akademik, pengembangan keterampilan, dan komunikasi positif. Hasil penelitian Lubis, Dina, dan Putra (2023) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan karakter peduli dan interaksi sosial yang sehat di lingkungan pendidikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Selain itu, penelitian Putra, Simaremare, dan Dina (2024) menemukan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan motivasi individu. Regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Media sosial memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, serta membangun relasi sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Penelitian Sharma, John, dan Sahu (2020) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi.

Mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial secara moderat.

Salah satu dampak yang paling sering ditemukan adalah munculnya kecemasan (anxiety). Mahasiswa sering merasa perlu untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak tertinggal informasi atau aktivitas teman-temannya. Kondisi ini dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO). Perasaan tersebut mendorong mahasiswa untuk memeriksa media sosial secara terus-menerus sehingga menimbulkan stres dan ketidaknyamanan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Di Cara et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis serta meningkatnya tingkat kecemasan pada kalangan dewasa muda.

Selain kecemasan, penggunaan media sosial juga dapat memicu

depresi akibat perilaku social comparison atau perbandingan sosial. Mahasiswa sering membandingkan kehidupan, prestasi akademik, kondisi ekonomi, maupun penampilan fisik mereka dengan konten yang ditampilkan pengguna lain. Karena sebagian besar konten di media sosial hanya menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang, perbandingan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri dan menurunkan harga diri. Penelitian Zhang dan Liu (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup individu.

Dampak lain yang ditemukan adalah gangguan tidur dan menurunnya kualitas hidup mahasiswa. Banyak mahasiswa menggunakan media sosial hingga larut malam sehingga waktu istirahat berkurang. Kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi saat perkuliahan, serta meningkatkan risiko gangguan emosional. Data World Health Organization (WHO, 2024) menunjukkan adanya peningkatan penggunaan media sosial bermasalah yang berkaitan dengan menurunnya kesehatan mental dan kesejahteraan generasi muda. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis mahasiswa.

Meskipun demikian, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif. Apabila digunakan secara bijaksana, media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran, pengembangan keterampilan, serta dukungan sosial yang bermanfaat bagi mahasiswa. Media sosial juga dapat membantu mahasiswa memperoleh informasi akademik, memperluas jaringan pertemanan, dan meningkatkan kreativitas. Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada intensitas penggunaan, tujuan penggunaan, serta kemampuan individu dalam mengelola aktivitas digitalnya. Mahasiswa yang mampu mengontrol penggunaan media sosial dan menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang mengalami ketergantungan terhadap media sosial.

E. KESIMPULAN

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dampak positif meliputi kemudahan komunikasi, akses informasi, dan pengembangan relasi sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, cyberbullying, dan FOMO. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijaksana. Perguruan tinggi juga perlu memberikan edukasi kesehatan mental dan layanan konseling yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

F. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa,

perguruan tinggi, dan pihak terkait dalam menciptakan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan produktif.

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu menggunakan media sosial secara bijaksana dengan mengatur durasi penggunaan setiap harinya agar tidak menimbulkan ketergantungan. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran untuk lebih selektif dalam menerima dan menyebarkan informasi serta menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Mahasiswa juga perlu mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan manajemen stres agar dapat menghadapi berbagai tekanan yang muncul akibat interaksi di dunia digital.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat meningkatkan program edukasi mengenai literasi digital dan kesehatan mental melalui seminar, pelatihan, maupun kegiatan akademik lainnya. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling perlu dioptimalkan sebagai sarana pendampingan bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan psikologis akibat penggunaan media sosial. Kampus juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental dengan mendorong interaksi sosial secara langsung dan kegiatan positif di luar dunia digital.

3. Bagi Dosen dan Konselor

Dosen serta konselor diharapkan lebih aktif dalam memberikan pendampingan dan edukasi kepada mahasiswa mengenai dampak positif maupun negatif penggunaan media sosial. Konselor dapat menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok, konseling individu, serta program pencegahan yang bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa

dalam menjaga kesehatan mental dan membangun perilaku digital yang sehat.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan tetap memberikan perhatian, dukungan emosional, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan mahasiswa. Dukungan keluarga yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji dampak penggunaan

media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun mixed methods. Selain itu, penelitian dapat difokuskan pada platform media sosial tertentu, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, serta strategi intervensi yang efektif untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa.

6. Saran Utama

Penggunaan media sosial tidak perlu dihindari, tetapi perlu dikelola secara sehat, seimbang, dan bertanggung jawab. Dengan pemanfaatan yang tepat, media sosial dapat menjadi sarana pengembangan diri, peningkatan pengetahuan, serta memperluas relasi sosial tanpa mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, kerja sama antara mahasiswa, keluarga, perguruan tinggi, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan digital yang aman, positif, dan mendukung kesejahteraan psikologis.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Bunker, C. J., Balcerowska, J. M., Precht, L. M., Margraf, J., & Brailovskaia, J. (2024). Perceiving the self as authentic on social media precedes fewer mental health symptoms: A longitudinal approach. *Computers in Human Behavior*, 152, 108077. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108077>
- Di Cara, N. H., Winstone, L., Sloan, L., Davis, O. S. P., & Haworth, C. M. A. (2022). The mental health and well-being profile of young adults using social media. *npj Mental Health Research*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.1038/s44184-022-00011-w>
- Dina, R. (2024). Dampak Self-Disclosure di Media Sosial terhadap Pembentukan Self-Concept Siswa. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 13(1). URL: <https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id>
- Dina, R. (2024). Dampak self-disclosure di media sosial terhadap pembentukan self-concept siswa. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 13(1). <https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id>
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus*, 12(6), e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kurniawati, D., & Sari, P. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 120–131.
- Lubis, M. A., Dina, R., & Putra, S. (2023). Improving the Caring Character of the School Environment Through Providing Group Guidance Services Using Discussion Techniques. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 207–216. URL: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/165>

84

- Lubis, M. A., Dina, R., & Putra, S. (2023). Improving the caring character of the school environment through providing group guidance services using discussion techniques. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(2), 207–216.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/16584>
- Nurul Hapizah: Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Putra, S., Simaremare, A., & Dina, R. (2024). The Relationship Between Emotion Regulation and Teacher Work Motivation At Vocational High School. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(1), 1–6.
URL: <https://journal.coution.com/index.php/coution/article/view/74>
- Putra, S., Simaremare, A., & Dina, R. (2024). The relationship between emotion regulation and teacher work motivation at vocational high school. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(1), 1–6. <https://journal.coution.com/index.php/coution/article/view/74>
- Sharma, M. K., John, N., & Sahu, M. (2020). Influence of social media on mental health: A systematic review. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(5), 467–475. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000631>
- World Health Organization. (2022). Mental health and well-being. <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
- World Health Organization. (2024). Teens, screens and mental health. <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>
- Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: A longitudinal study. *BMC Psychology*, 11(1), 289. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>
- Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., & Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year undergraduates. *Frontiers in Psychology*, 14, 1184125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1184125>