

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA TINJAUAN LITERATUR DAN TEMUAN EMPIRIS

Agus Jaya Zega¹, Arius Zega²

Afiliasi Penulis Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia (UPMI)
Email korespondensi zegajayazega@gmail.com¹, zegaarius70@gmail.com²

ABSTRAK

Kehadiran media sosial telah mengubah cara kita berkomunikasi, tetapi dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa belum sepenuhnya dipahami. Artikel ini menyajikan tinjauan literatur yang merinci perkembangan penelitian terkait pengaruh media sosial pada kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, artikel ini juga mencakup temuan empiris dari penelitian survei yang dilakukan di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia untuk lebih memahami hubungan ini.

Kata kunci : media sosial, era digital, literatur, mental

ABSTRACT

The presence of social media has changed the way we communicate, but its impact on student mental well-being has not been fully understood. This article presents a literature review that details research developments related to the impact of social media on student mental well-being. In addition, this article also covers empirical findings from survey research conducted at the Indonesian University of Public Building to better understand this relationship.

Keywords: social media, digital age, literature, mentality

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa di era digital ini. Namun, adopsi yang tinggi dari media sosial juga telah memunculkan pertanyaan tentang dampaknya pada kesejahteraan mental mahasiswa. Dalam artikel ini, kami menjelajahi studi literatur yang ada dan menyajikan hasil survei yang kami lakukan untuk mengevaluasi pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Media sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan berkomunikasi dengan orang lain melalui internet. Platform ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari banyak orang di seluruh dunia. Media sosial telah mengubah cara kita berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi informasi. Meskipun memiliki manfaat besar dalam menghubungkan orang-orang di seluruh dunia, penting juga untuk menggunakan media sosial secara bijak dan memahami potensi dampak negatifnya. Tinjauan literatur kami mengidentifikasi beberapa aspek penting terkait pengaruh media sosial pada kesejahteraan mental mahasiswa. Pertama, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perasaan isolasi sosial dan kecemasan sosial. Kedua, perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat merangsang depresi dan mengurangi harga diri. Ketiga, adanya tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan teman-teman online juga dapat meningkatkan stres mahasiswa.

Jejaring sosial memegang peranan penting dalam kehidupan setiap individu. Hal ini mempengaruhi kehidupan pribadi kita dan menciptakan ledakan besar dalam budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita. Ini menyediakan platform di mana orang dapat bertukar ide, terhubung, membangun hubungan, mencari nasihat, dan memberi nasihat. Istilah media massa diartikan sebagai alat komunikasi beroperasi dalam skala besar, menjangkau dan melibatkan hampir semua orang di masyarakat pada tingkat yang lebih besar atau lebih kecil (Kaur et al., 2022; Singh et al., 2020). (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021), teknologi dan media sosial menjadi top mind. Globalisasi Hal ini tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi di jejaring sosial juga menjadi penyebab fenomena tersebut. permasalahan dalam psikologi manusia (Haniza, 2019). Ketidakseimbangan tercipta

Penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perhatian utama di kalangan orang tua, peneliti dan masyarakat terkait dengan kesehatan mental individu (Singh et al., 2020). Salah satu yang paling populer Aktivitas generasi sekarang adalah penggunaan situs jejaring sosial secara berlebihan. Media sosial dapat dianggap sebagai situs web yang memungkinkan interaksi melalui situs web, termasuk aplikasi seperti Facebook, Twitter, MySpace, Instagram, Snapchat, Tiktok, game online, dunia maya seperti Second Life, Sims, YouTube, Blog, dll. Website-website masa kini adalah tumbuh secara eksponensial dan bertindak sebagai portal informasi yang tersedia komunikasi dan hiburan generasi muda

METODE

Kami melakukan survei online yang melibatkan 50 mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Survei ini mencakup pertanyaan tentang frekuensi penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, dan dampaknya pada kesejahteraan mental. Data survei kemudian dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi pola dan korelasi yang signifikan.

HASIL

Tinjauan literatur dan temuan dari survei kami menegaskan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran dan pendekatan yang seimbang dalam penggunaan media sosial. Edukasi tentang manajemen waktu, self-esteem, dan kesehatan mental di era digital ini menjadi kunci dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Dengan menggunakan survei media sosial, lembaga pendidikan dan peneliti dapat mengidentifikasi masalah kesejahteraan mental mahasiswa lebih awal. Misalnya, dengan mengamati pola perilaku dan kata-kata kunci yang muncul di postingan mahasiswa, mereka dapat mendeteksi tanda-tanda kecemasan, depresi, atau isolasi sosial. Survei media sosial dapat membantu dalam memahami penyebab dan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Analisis teks dan sentimen pada postingan media sosial dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mahasiswa merasa, apa yang mereka alami, dan faktor-faktor apa yang memengaruhi kesejahteraan mereka.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari survei media sosial, lembaga pendidikan dapat memberikan intervensi dini kepada mahasiswa yang membutuhkan bantuan. Mereka dapat mengidentifikasi mahasiswa yang mungkin mengalami masalah kesejahteraan mental dan mengarahkan mereka ke sumber daya atau layanan dukungan yang tepat. Survei media sosial juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran tentang masalah kesejahteraan mental di kalangan mahasiswa. Hasil survei dapat digunakan untuk membuat kampanye edukasi dan kesadaran yang ditargetkan untuk membantu mahasiswa mengenali gejala dan mencari bantuan ketika diperlukan.

Data dari survei media sosial dapat menjadi dasar untuk mengembangkan kebijakan dan inisiatif yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif media sosial pada kesejahteraan mental mahasiswa. Ini termasuk Survei media sosial dapat menghasilkan data yang berharga untuk penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara media sosial dan kesejahteraan mental mahasiswa. Data ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi tren jangka panjang dan perubahan dalam perilaku pengguna media sosial. Penerapan pedoman penggunaan media sosial yang sehat di lingkungan pendidikan.

SIMPULAN

Tinjauan literatur dan temuan dari survei kami menegaskan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran dan pendekatan yang seimbang dalam penggunaan media sosial. Edukasi tentang manajemen waktu, self-esteem, dan kesehatan mental di era digital ini menjadi kunci dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa terutama bagi mahasiswa Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun*
- Kaur, S., Kaur, K., & Verma, R. (2022). Impact of social media on mental health of adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 779–783.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58
- Singh, S., Dixit, A., & Joshi, G. (2020). “Is compulsive social media use amid COVID-19 pandemic addictive behavior or coping mechanism? *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102290.