

**MEDIA SOSIAL & KESEHATAN MENTAL (STUDI PERSEPSI
MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON)**

Yusran Haryanto S.¹, Ansar Suherman², Muh. Hidayatullah³

Universitas Muhammadiyah Buton^{1,2,3}
yusranharyantos@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan kurang terkontrol terhadap kesehatan mental penggunanya. Metode penelitian menggunakan bentuk penelitian deskriptif dengan metodologi kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan media sosial secara berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko psikologis seperti kecemasan dan depresi, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala gangguan mental. Pola penggunaan yang kompulsif diduga dipengaruhi oleh desain platform media sosial yang memancing pengguna untuk terus terlibat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis dan mental. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa kontrol yang baik berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental penggunanya. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak sangat penting, dengan meningkatkan kesadaran literasi digital sejak dini.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Studi Persepsi, Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton.

ABSTRACT

This research aims to highlight the negative impact of excessive and poorly controlled use of social media on users' mental health. The research method uses a descriptive research form with a qualitative methodology. The research results show that excessive use of social media is associated with increased psychological risks such as anxiety and depression, in line with previous research findings, which show a correlation between the intensity of social media use and symptoms of mental disorders. Compulsive usage patterns are thought to be influenced by the design of social media platforms that lure users to continue engaging, which in turn can hurt psychological and mental conditions. Excessive use of social media without proper control has the potential to harm the mental health of users. Therefore, prevention efforts through education about the wise use of social media are significant by increasing awareness of digital literacy from an early age.

Keywords: Social Media, Mental Health, Perception Studies, Muhammadiyah University Buton Students.

PENDAHULUAN

Internet diciptakan lebih dari 40 tahun yang lalu, dan sejak saat itu, seluruh dunia telah melihat seberapa cepat dan luas ia telah berkembang. Media sosial menjadi alat komunikasi interpersonal. Orang dapat secara terbuka memperkenalkan diri kepada orang lain dan menampilkan kepribadian dan karakter sosial mereka melalui berbagai platform. Tanpa disadari, peningkatan ini telah menghubungkan orang ke dunia virtual. Media sosial melalui jaringan seluler, dengan semua daya tarik dan potensi, telah menjadi contoh yang paling bermasalah dari ekspansi Internet dalam hal kecanduan di masyarakat.

Media sosial mengacu pada platform online seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual di mana orang dapat dengan mudah terlibat, berbagi, dan menghasilkan informasi. Wikis, blog, dan situs jejaring sosial adalah platform media sosial yang paling banyak digunakan di kalangan komunitas di seluruh dunia. "Sebuah kelompok aplikasi berbasis Internet yang dibangun berdasarkan ideologi dan teknologi Web 2.0 dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dihasilkan pengguna" adalah bagaimana Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial. Siapa pun dapat membuat situs web pribadi di jejaring sosial dan terhubung dengan teman-teman untuk bertukar pesan dan informasi (Luthfiana, 2020).

Saat ini, media sosial lebih sering digunakan untuk menunjukkan rasa eksistensi diri yang membengkak, sehingga kadang-kadang tidak ada perbedaan antara dunia nyata dan dunia virtual. Dengan media sosial, penggunaan sekarang lebih luas. Media sosial sekarang mampu melakukan lebih dari sekadar memberikan informasi tentang keberadaan kita; itu juga dapat digunakan untuk menggantikan kehidupan fisik kita dengan yang virtual. seperti mengirim pesan, meninggalkan komentar pada pesan orang lain, memperluas lingkaran sosial seseorang, menemukan pasangan, berbagi foto, membuat forum untuk diskusi, dan sebagainya.

Media sosial telah berakar dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa yang terlibat dalam lingkungan digital. Karena fenomena ini, orang dapat berkomunikasi, jaringan, dan berbagi pengalaman online dalam pengaturan sosial yang unik. Penggunaan media sosial memiliki dampak positif pada konektivitas dan berbagi pengetahuan, tetapi juga memiliki efek negatif yang semakin kompleks dan signifikan pada kesehatan mental.

Dampak penggunaan media sosial selain terkait dengan kesehatan mental juga berkaitan dengan kesejahteraan (*wellbeing*) khususnya kesejahteraan sosial (*social-wellbeing*). Kesejahteraan sosial itu sendiri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki stabilitas sosial dan kedamaian (Septiana, 2021).

Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, WhatsApp, dan Telegram adalah beberapa contoh media sosial. Kehadiran media sosial dapat berfungsi sebagai platform untuk berbagi informasi dan pertukaran selain memfasilitasi interaksi interpersonal. Memiliki akun media sosial sangat penting bagi Millennials dan Generasi Z. Selain menjadi alat belajar, media sosial memberikan cara bagi mereka untuk mengekspresikan identitas mereka (Budury et al., 2020).

Media sosial mengandung konten positif dan buruk, sehingga dapat memiliki efek positif dan negatif. Penggunaan media sosial secara teratur dapat menyebabkan kecanduan, terutama dalam hal kesehatan mental siswa. Banyak bahkan menutup diri, menggambarkan sesuatu yang salah dan menolak untuk menempatkan diri

mereka dalam situasi di mana mereka tidak dapat mengekspresikan emosi mereka, yang membuat mereka takut, gugup, dan depresi.

Kesehatan mental seseorang adalah aspek penting dari keberadaan mereka, karena kesehatan mental memungkinkan untuk berfungsi dengan lancar dan tanpa usaha dalam urusan sehari-hari. Secara umum, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan pikiran normal dengan keinginan untuk menjalani kehidupan moral (berdasarkan prinsip-prinsip agama dan budaya) dalam keluarga, komunitas, dan bidang eksistensi lainnya. Karena ini, kesehatan mental telah muncul sebagai salah satu aspek yang paling penting dari kelangsungan hidup manusia. Hal ini diperlukan untuk komunikasi yang efektif, sosialisasi, dan interaksi interpersonal, dari tingkat individu hingga tingkat masyarakat (Thursina, 2023).

Satu dari tujuh remaja antara usia 10 dan 19 diperkirakan menderita penyakit mental yang telah didiagnosis di seluruh dunia, menurut data UNICEF. Salah satu dari lima penyebab utama kematian di kalangan remaja dalam kelompok usia mereka, bunuh diri mengklaim nyawa sekitar 46.000 dari mereka setiap tahun. Hasil preliminar dari survei global terhadap orang dewasa dan anak-anak di 21 negara, yang dilakukan oleh UNICEF dan Gallup dan diterbitkan dalam *The State of the World's Children 2021*, menunjukkan bahwa, rata-rata, 1 dari 5 orang muda yang disurvei, usia 15 sampai 24, mengatakan mereka sering merasa depresi atau memiliki sedikit minat dalam melakukan apa pun (Sa'diyah et al., 2022).

Faktor risiko utama gangguan kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial yaitu durasi penggunaan media sosial, tingginya aktivitas di media sosial, investasi personal pada media sosial dan adiksi media sosial. Anak muda saat ini sangat rentan mengalami gangguan pada kesehatan mental, terutama remaja dimana akan banyak perubahan yang terjadi secara emosional dan psikologis. Seiring berkembangnya zaman, perkembangan teknologi juga berperan pada kesehatan mental remaja (Diva et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis tertarik mengangkat judul skripsi untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa. Judul yang akan digunakan untuk penulisan skripsi adalah **“Media Sosial & Kesehatan Mental (Studi Persepsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton)”**.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan bentuk penelitian deskriptif dengan metodologi kualitatif dalam penelitian ini. Metode kualitatif adalah jenis studi yang menganalisis dan melukis gambaran fenomena, peristiwa, atau pemikiran dan perilaku individu serta kelompok orang. Di sini, fokusnya adalah pada masalah kualitas data (kedalaman) daripada kuantitas.

Wawancara terbuka digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menyelidiki dan memahami sikap, pendapat, emosi, dan perilaku individu atau kelompok orang. Wawancara dengan informan dan penggunaan berbagai sumber referensi ilmiah, termasuk berita, situs web, dan jurnal ilmiah merupakan dasar dari analisis data yang dilakukan untuk penelitian ini. Wawancara ini dilakukan kepada informan, yaitu Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton. Penelitian ini menggunakan studi deskriptif kualitatif untuk memecahkan masalah serta mendeskripsikan bagaimana strategi yang efektif untuk mengetahui lebih jauh mengenai persepsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton tentang dampak kesehatan mental akibat media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti memaparkan hasil penelitian mengenai persepsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan Mental. Data diperoleh Melalui Wawancara mendalam dengan 5 orang mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Muhammadiyah Buton.

1. Karakteristik Informan

Informan dari penelitian ini telah dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria tertentu yaitu Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton yang aktif bermedia sosial dan mahasiswa yang terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental ringan.

Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang terdiri dari mahasiswi universitas muhammadiyah buton yang berusia antara 19-22 tahun.

Tabel 1
Karakteristik Responden

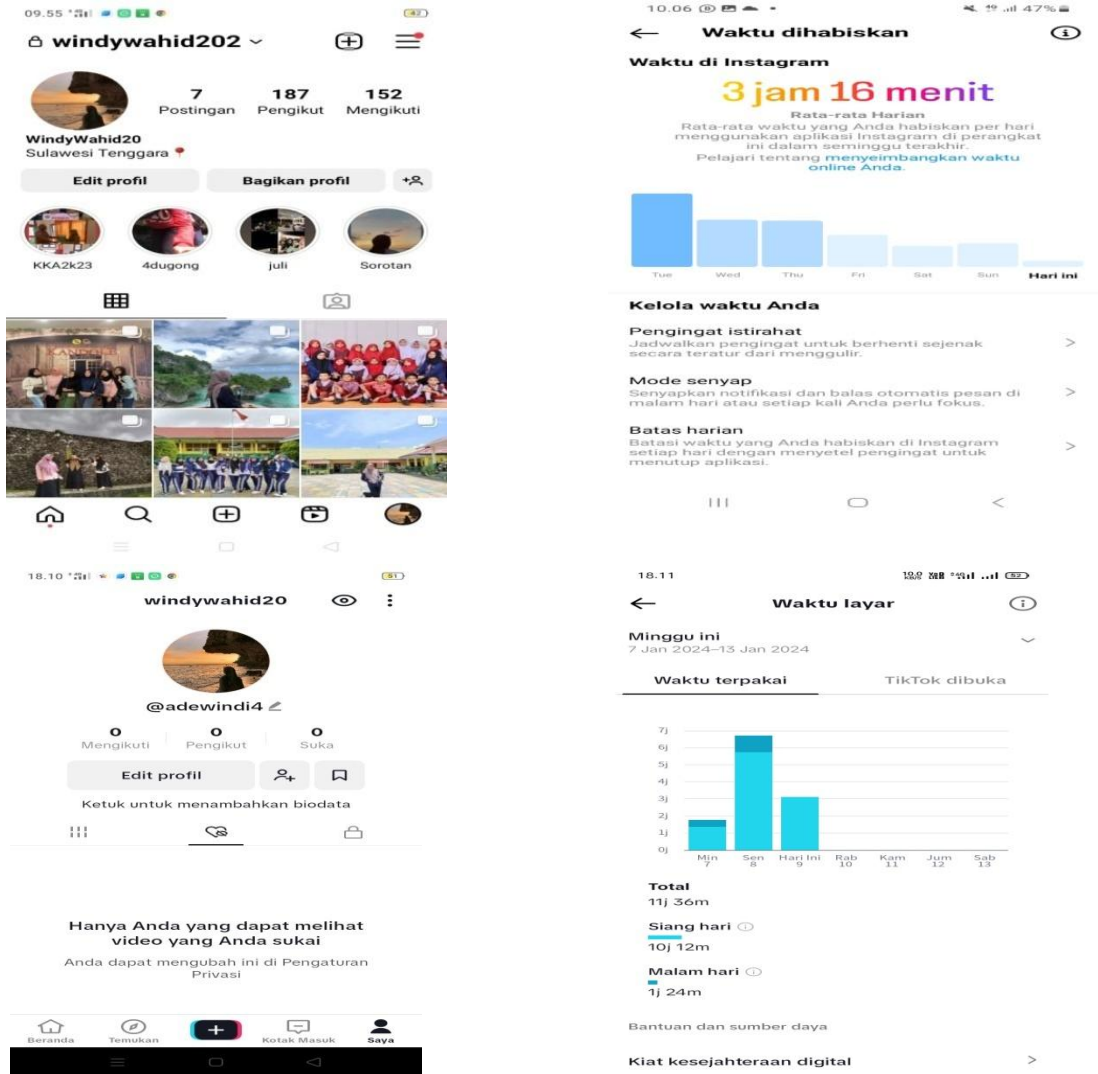
No.	Nama	Umur	Prodi
1	Windy wahid	21	PGSD
2	Wa ode harnita	20	Akuntansi
3	Indah aprianti	20	PGSD
4	Hadijah	22	Ekonomi
5	Windi	19	Biologi

2. Penggunaan Media Sosial

Semua informan mengaku menggunakan media Sosial dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa media sosial yang sering digunakan oleh para mahasiswa tersebut. Durasi penggunaan media sosial informan rata-rata mencapai lebih dari 3 jam perhari, dengan tujuan utama untuk mencari informasi, berkomunikasi, hiburan, dan mengisi waktu luang.

Seperti yang diungkapkan Windy Wahid (21 tahun) mahasiswi jurusan PGSD:

“Saya sadar kok kalau sudah kecanduan dalam menggunakan media sosial. Ketika sudah menggunakan HP saya bisa lupa waktu. Dalam sehari Bisa 5-6 jam saya habiskan untuk scroll IG, dan TIKTOK. Karena itu saya sering bergadang karena keasyikan bermain sosial media. Akibatnya pada saat perkuliahan pagi saya sering mengantuk ketika jam perkuliahan. Saya juga jarang lagi mengobrol langsung dengan teman sekampus, lebih senang berinteraksi di media sosial”. (sumber: hasil wawancara Windy wahid/08-01-2024).



Gambar 1. Profil Instagram/Tiktok dan Waktu penggunaan Instagram/Tiktok @windywahid202

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa windy wahid (21) menyadari telah kecanduan dalam menggunakan media sosial. Ia menghabiskan waktu 5-6 jam bahkan bisa lebih dalam sehari hanya untuk scrolling Instagram dan Tiktok dan dia sering lupa waktu saat menggunakan media sosial.

Kebiasaan ini berdampak pada kualitas tidur dan berdampak pada saat ada perkuliahan dia sering mengantuk. Selain itu, windy lebih banyak berinteraksi via media sosial daripada berkomunikasi langsung dengan teman-teman.

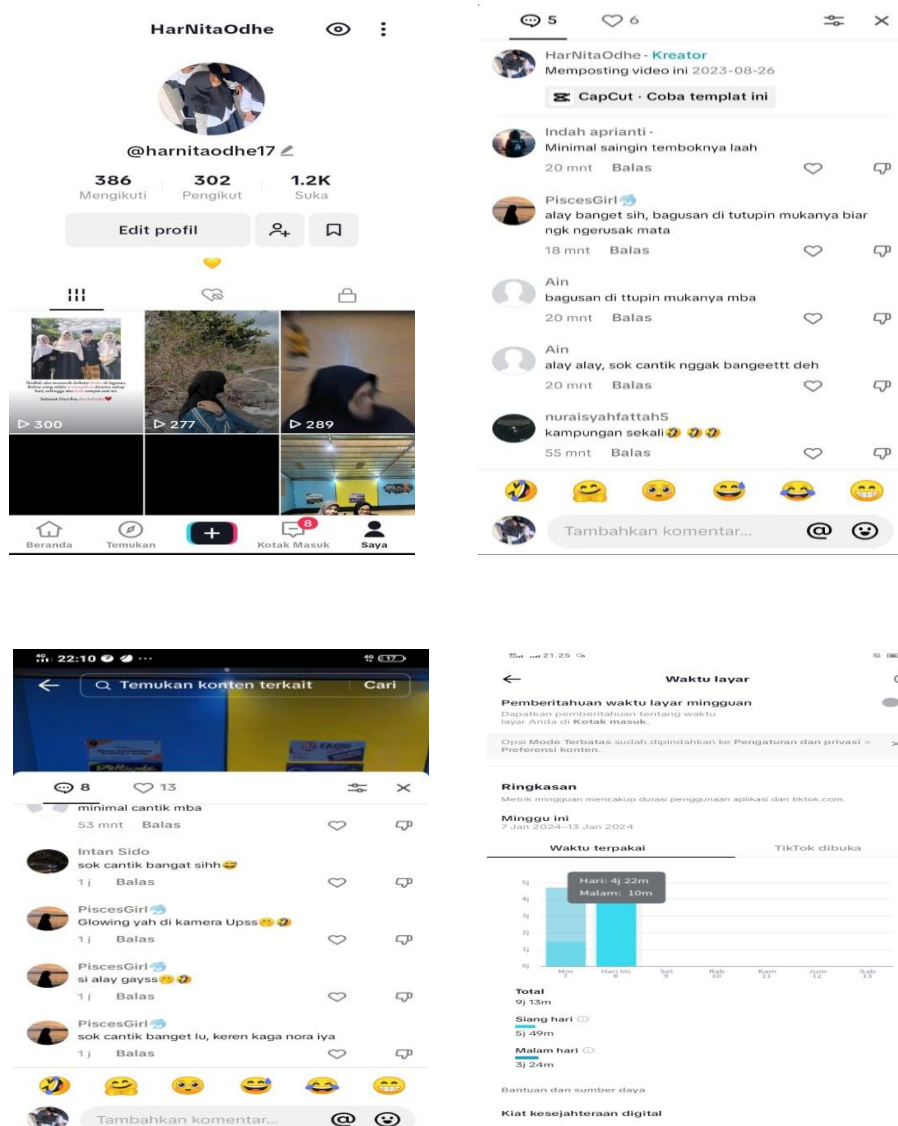
Dokumentasi akun media sosial windy juga menunjukkan aktivitas yang cukup tinggi dan intens dalam penggunaan media sosial. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa ia mudah kecanduan dalam mengakses media sosial hingga lupa waktu. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi memunculkan dampak negatif seperti gangguan tidur, konsentrasi, dan kurangnya interaksi sosial secara langsung.

Berdasarkan temuan ini windy wahid (21) dinilai menunjukkan gejala adiksi dan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal ini perlu menjadi

perhatian untuk dilakukan upaya preventif dan kuratif terkait risiko kesehatan mental dari penggunaan media sosial secara berlebihan.

Seperti juga yang dikatakan oleh Wa Ode Harnita (20) Mahasiswi Akuntansi:

“Saya aktif menggunakan media sosial seperti TikTok. Namun saya kerap mendapatkan komentar negatif dan bully terkait konten video yang saya unggah. Hal ini sering membuat saya merasa sedih, kecewa, dan frustrasi. Saya juga menjadi sangat cemas dan takut untuk membuat konten baru di TikTok akibat trauma dengan pengalaman bully sebelumnya. Kondisi mental saya jelas terganggu karena hal ini. Saya menjadi pemurung, menarik diri dari pergaulan, dan prestasi akademik saya di kampus juga terus menurun”(sumber: hasil wawancara Wa Ode Harnita/08-01-2024).



Gambar 2. Profil Instagram/Tiktok dan Waktu penggunaan Instagram/Tiktok @harnitaodhe17

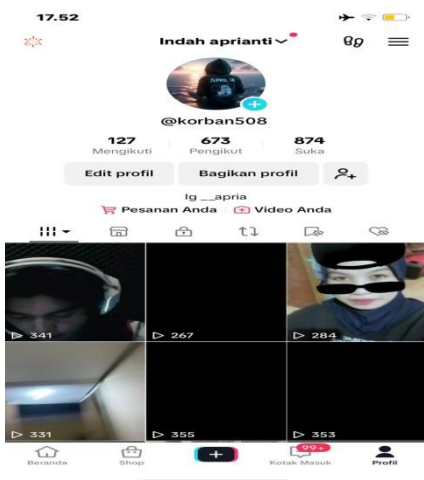
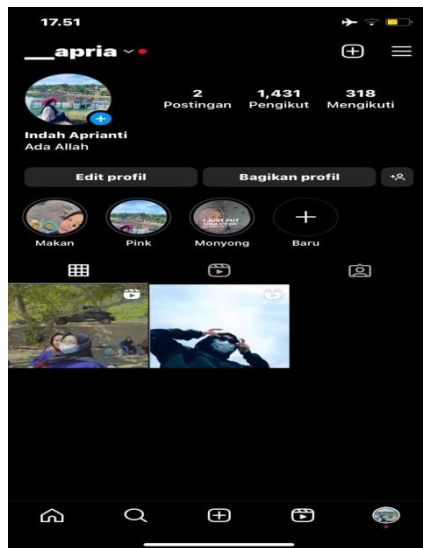
Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa Wa Ode Harnita (20) kerap mendapat

komentar negatif dan cyberbullying pada konten Tiktok yang dibuatnya. Hal ini berdampak pada kondisi psikologis dan kesehatan mentalnya. Dokumentasi akun media sosial Harnita juga menunjukkan beberapa komentar negatif dan hujatan yang ditunjukkan kepadanya. Komentar tersebut berpotensi semakin memperburuk kondisi psikologis Harnita.

Seperti juga yang dikatakan oleh Indah Aprianti (20) Mahasiswi PGSD :

“Saya Indah Aprianti jurusan Biologi di Universitas Muhammadiyah Buton. Saya sangat aktif menggunakan media sosial seperti Instagram dan TikTok. Rata-rata saya menghabiskan waktu lebih dari 3-4 jam sehari untuk berselancar dan memposting di media sosial tersebut.

Awalnya saya merasa itu hal yang menyenangkan dan membantu saya terhubung dengan banyak orang. Tapi lama-kelamaan, intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan itu berdampak buruk bagi kesehatan mental saya. Saya jadi sulit fokus belajar dan mengerjakan tugas kuliah. Sering begadang hampir setiap malam hanya untuk melihat-lihat media sosial. Pola tidur saya jadi tidak teratur. Selain itu, saya juga jadi merasa minder dan iri dengan kehidupan orang lain yang saya lihat di media sosial.”(sumber: hasil wawancara Indah Aprianti/09-01-2024).



Gambar 3. Profil Instagram/Tiktok dan Waktu penggunaan Instagram/Tiktok @indahaprianti

Berdasarkan kutipan wawancara dan aktivitas di media sosial milik Indah Apriani (20) tersebut, kita dapat melihat bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa kontrol yang baik dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang. Indah mengaku sudah kecanduan menghabiskan waktu berjam-jam untuk berselancar dan memposting konten di Instagram dan TikTok setiap harinya.

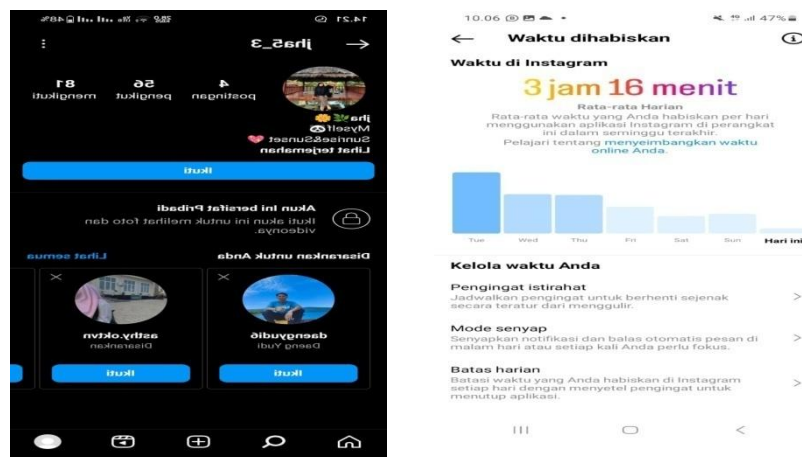
Kasus Indah Aprianti menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa kontrol yang baik dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda.

Hal ini terlihat dari pengakuan Indah yang menghabiskan lebih dari 3-4 jam per harinya untuk aktif di Instagram dan TikTok. Intensitas waktu yang tinggi ini nyatanya berdampak negatif, di antaranya sulit berkonsentrasi, begadang frekuensi tinggi, pola tidur tidak teratur, hingga munculnya perasaan minder dan iri setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua platform media sosial tersebut memiliki potensi addictive atau menyebabkan kecanduan bagi penggunanya. Fitur-fitur seperti scroll tak terbatas dan kustomisasi algoritma konten diduga menjadi pemicu utama, dimana pengguna seolah "dipaksa" untuk terus membuka aplikasi. Oleh karena itu kasus ini menjadi peringatan, agar kita semua dapat bijak dalam menggunakan teknologi dan media sosial dengan memperhatikan dampaknya terhadap kesehatan mental. Terutama bagi kalangan Mahasiswa yang paling rentan terkena dampak buruk penggunaan media sosial berlebihan.

Seperti juga yang dikatakan oleh Hadijah (22) Mahasiswi Ekomomi :

"Saya menghabiskan banyak waktu setiap hari untuk menggunakan Instagram dan TikTok. Saya bisa menghabiskan lebih dari 3 jam sehari di setiap aplikasi itu. Saya suka melihat postingan teman-teman saya, membuat video sendiri, dan mengikuti tren terbaru. Tetapi saya mulai merasa itu semua sangat menyita waktu saya. Saya jadi sulit fokus pada kuliah dan tugas-tugas saya. Saya juga merasa sangat tertekan untuk membuat postingan yang bagus supaya mendapat banyak like. Itu membuat saya cemas dan sering merasa tidak cukup baik. Saya sadar penggunaan media sosial yang berlebihan ini sudah mulai berdampak buruk pada kesehatan mental saya. Saya ingin bisa mengontrolnya lebih baik lagi supaya bisa fokus dengan kuliah saya dan tidak lagi merasa terbebani." (sumber: hasil wawancara Hadijah 29-01-2024).





Gambar 4. Profil Instagram/Tiktok dan Waktu penggunaan Instagram/Tiktok @hdjh_05

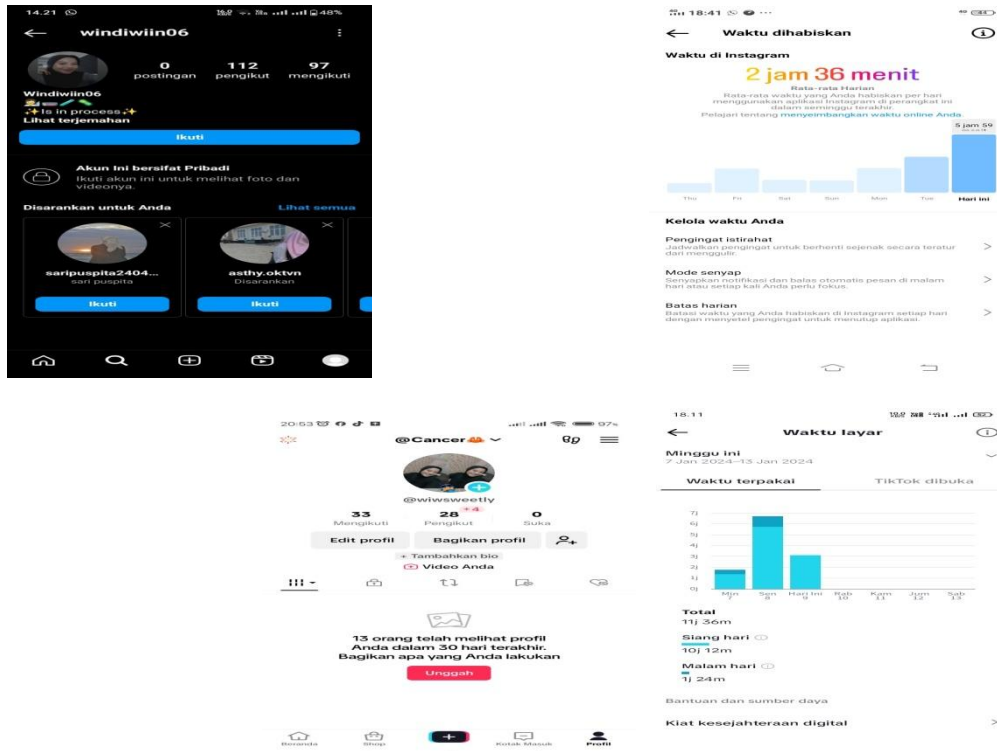
Berdasarkan hasil wawancara dengan Hadijah serta dokumentasi aktivitas media sosialnya, terlihat bahwa Hadijah menghabiskan lebih dari 3 jam per hari untuk beraktivitas di Instagram dan TikTok. Dia terlihat sangat aktif berinteraksi melalui postingan, komentar, dan aktif mengikuti story maupun live streaming influencer-influencer tertentu.

Aktivitas intensif dalam menggunakan kedua media sosial tersebut hampir dilakukan sepanjang hari, yang mana berdampak pada berkurangnya waktu produktif Hadijah untuk berkuliah dan mengerjakan tugas. Seringkali, fokus belajar Hadijah juga terusik akibat notifikasi media sosial yang terus menerus muncul dari smartphonanya. Tak jarang Hadijah merasa sangat asyik berselancar di TikTok hingga lupa waktu dan melupakan tugas yang harus dikerjakan. Di luar dampak negatif pada fokus akademiknya, ketergantungan berlebihan Hadijah pada media sosial juga berdampak pada kondisi psikologisnya. Dengan terus berusaha membuat konten yang mendapat banyak like dan view, tak jarang Hadijah merasa terbebani dan cemas apabila gagal mendapat respons bagus dari konten buatannya. Belum lagi, ia juga lebih sensitif dan mudah merasa dihakimi atau diserang apabila membaca komentar negatif tentang dirinya di media sosial.

Secara keseluruhan, pola ketergantungan media sosial yang berlebihan pada Hadijah berisiko mengganggu kesehatan mentalnya dalam jangka panjang apabila tidak segera ditangani. Ia membutuhkan regulasi diri yang lebih baik dalam mengendalikan kebiasaan bermedia sosialnya agar dampak negatifnya bisa diminimalisasi.

Seperti juga yang dikatakan oleh Windi (19) Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Buton Fakultas Biologi :

“Saya merasa sangat tergantung dengan Instagram dan TikTok. Setiap hari saya menghabiskan lebih dari 3 jam untuk berselancar dan memposting di kedua media sosial itu. Saya juga suka banget posting OOTD (*outfit of the day*) saya sendiri buat dapat banyak like dan pujian di kolom komentar. Namun belakangan saya jadi susah konsentrasi kuliah gara-gara terus cek story orang atau scrolling feed Instagram. Begitu buka Instagram atau TikTok, bisa lupa waktu sampai berjam-jam. Bahkan tugas kuliah jadi sering terbengkalai karena asik bermain media sosial. Saya juga jadi sensitive dan gampang tersinggung kalau postingan saya di Instagram nggak dapat banyak like. Apalagi kalau ada teman yang nggak nge-like atau comment foto saya, rasanya kecewa berat. Hal-hal kecil begitu aja bikin saya bad mood dan ngerasa orang lain jahat sama saya. Padahal saya sadar itu berlebihan, tapi tetap aja kepikiran terus. Saya rasa saya butuh bantuan cara mengendalikan penggunaan media sosial biar nggak ganggu perkuliahan dan kesehatan mental saya.” (sumber: hasil wawancara windi 30-01-2024).



Gambar 5. Profil Instagram/Tiktok dan Waktu penggunaan Instagram/Tiktok @Windiwin06

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi aktivitas di akun media sosial milik Windi, terlihat bahwa ia menghabiskan sangat banyak waktu setiap harinya untuk beraktivitas di Instagram dan Tiktok, yaitu lebih dari 3 jam. Tingginya intensitas penggunaan kedua platform media sosial itu berdampak pada menurunnya konsentrasi Windi saat kuliah. Ia kerap kesulitan fokus mengikuti perkuliahan dan sering melalaikan atau bahkan melupakan tugas-tugas kuliahnya karena asik menggunakan media sosial.

Selain gangguan fokus dan produktivitas akademik, Windi juga menunjukkan tanda-tanda gangguan kesehatan mental seperti sensitivitas dan kekecewaan berlebihan terhadap respons followers di media sosialnya. Misalnya, ia akan merasa sangat sedih dan kecewa jika postingannya tidak mendapatkan banyak like atau komentar positif dari teman-temannya. Bahkan dari unggahan dan aktivitasnya, terlihat Windi tengah mencari perhatian dan pengakuan melalui media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Secara keseluruhan, Windi sadar bahwa kebiasaan bermedia sosialnya yang berlebihan telah berdampak negatif baginya. Ia ingin bisa mengendalikan diri agar dampak buruknya tidak makin parah. Untuk itu Windi memerlukan bantuan dan bimbingan agar bisa lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan menjaga kesehatan mentalnya.

3. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan wawancara Mendalam, ditemukan beberapa dampak penggunaan media sosial yang dirasakan informan terhadap kesehatan mental mereka, antara lain:

1. Stres dan kecemasan akibat membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media sosial. Beberapa informan mengaku sering merasa iri dan minder saat melihat

- kehidupan orang lain dimedia sosial yang terlihat lebih sempurna.
2. Tertekan dan Depresi akibat *bullying dan hate speech*, media sosial dapat menjadi tempat bagi orang-orang untuk menyakiti orang lain dengan kata-kata. Hal ini dapat menyebabkan penggunaannya dapat merasa tertekan dan depresi.
 3. Gangguan konsentrasi dan produktivitas karena terlalu sering membuka media sosial. Beberapa informan sulit berkonsentrasi saat belajar dan mengerjakan tugas karena mudah terganggu notifikasi dari media sosial.
 4. Perasaan kesepian dan terisolasi, meskipun secara online terhubung dengan banyak orang. Beberapa informan justru merasa semakin kesepian karena komunikasi di media sosial terasa dangkal dan kurang bermakna.
 5. Perasaan FOMO (*Fear of Missing Out*) karena takut ketinggalan informasi di media sosial, sehingga selalu merasa perlu mengecek media sosial terus-menerus.
 6. Gangguan Pola tidur karena terlalu asyik menggunakan media sosial hingga larut malam. Beberapa informan mengaku sering begadang hingga dini hari karena terlalu asik chattingan dan browsing di media sosial.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton beranggapan penggunaan media sosial berlebihan berdampak negatif bagi kesehatan mental, dapat dianalisis bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki persepsi atau kesadaran tinggi atas risiko kecanduan media sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang juga mendukung pandangan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa kontrol yang baik dapat berkorelasi dengan berbagai gejala gangguan mental, seperti Kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga kepercayaan diri yang rendah. Sifat media sosial yang dirancang agar pengguna betah berlama-lama di platformnya diduga menjadi penyebab utama manifestasi dampak buruk tersebut (Purba, 2022; Sardono, 2021; Rahayu & Wibowo, 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang digunakan yaitu, teori perbandingan individu yang dikemukakan oleh Melvin de Fleur. Menurut teori tersebut, individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dalam hal penampilan, kemampuan, dan gaya hidup. Penggunaan media sosial memungkinkan pengguna membandingkan kehidupannya dengan orang lain, yang dapat memengaruhi persepsinya terhadap dirinya sendiri (Schønning et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton merasa tertekan dan minder saat membandingkan kehidupan mereka di media sosial dengan orang lain. Ini sejalan dengan teori perbandingan individu, di mana perbandingan sosial dapat memiliki dampak negatif terhadap harga diri dan kesehatan mental.

1. Presepsi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton Terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental.

Berikut ini adalah paparan mengenai persepsi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton tentang dampak media sosial bagi kesehatan mental:

- 1) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton beranggapan bahwa penggunaan media sosial yang berlebih dapat berdampak buruk bagi kondisi mental penggunanya.
- 2) Dampak-dampak negatif yang dirasakan seperti gangguan tidur, cemas/gelisah, sulit

konsentrasi, mood tidak stabil, hingga gejala depresi ringan. Informan mengalami paling tidak 1 dari gejala tersebut.

- 3) Penyebab utama dari dampak negatif tersebut adalah durasi penggunaan media sosial yang sangat tinggi, rata-rata lebih dari 3-4 jam per hari. Ini yang kemudian memicu berbagai keluhan psikologis.
- 4) Faktor lainnya adalah konten media sosial yang kerap tidak sesuai dengan realita. Membanding-bandingkan hidup sendiri dengan kehidupan orang lain yang di media sosial yang seringkali glamor dan idealis membuat pengguna rentan minder atau tidak percaya diri.
- 5) Adapula mahasiswa yang menyinggung soal ujaran kebencian/bullying dan komentar negatif di media sosial yang mempengaruhi mood dan mental seseorang.

2. Faktor-faktor yang membawa dampak negatif bagi kesehatan mental dari penggunaan media sosial pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton

Berdasarkan hasil penelitian, berikut ini adalah faktor-faktor yang membawa dampak negatif dari penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton:

- 1) Durasi penggunaan media sosial yang sangat tinggi yaitu lebih dari 3-4 jam per hari. Ini adalah faktor utama yang kerap memicu munculnya berbagai keluhan psikologis.
- 2) Konten media sosial yang tidak sesuai realita dan cenderung menampilkan kehidupan orang lain secara glamor dan idealis. Hal ini rentan membuat pengguna minder dan tidak percaya diri dengan hidupnya sendiri.
- 3) Terpapar konten-konten berbahaya seperti ujaran kebencian, body shaming, aktivitas berisiko tinggi tanpa peringatan, dll yang memiliki efek buruk bagi psikologis pengguna.
- 4) Kurangnya interaksi positif dan dukungan sosial di luar media sosial. Mahasiswa yang kesulitan berbaur di kampus atau masyarakat cenderung "terjebak" di dunia maya dan makin parah dampak negatifnya.
- 5) Kondisi psikologis yang rentan sejak awal, seperti memiliki mental disorder tertentu, pribadi introvert dan tertutup, atau minimnya coping skill. Ini memperparah efek negatif dari faktor-faktor penyebab lainnya.

Berdasarkan temuan-temuan pada penelitian ini, tampak bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa kontrol di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton sudah sangat meresahkan. Jika dibiarkan, risiko gangguan mental akibat media sosial akan semakin meningkat dan sulit diatasi di kemudian hari. Oleh karena itu, sangat penting bagi pihak universitas, dosen, orangtua, dan masyarakat umum untuk bersinergi meningkatkan kesadaran tentang bahaya berlebihan di media sosial. Sosialisasi, edukasi, dan kampanye anti kecanduan media sosial perlu digalakkan, terutama di lingkungan akademik (Astuti et al., 2022).

Dengan upaya preventif dan kuratif seperti ini, diharapkan mahasiswa tetap dapat menikmati manfaat positif media sosial, namun terhindar dari jebakan dampak buruknya. Mari kita dukung generasi muda kita untuk tumbuh dengan cara yang lebih bijak, sehat, dan bermartabat di era digital saat ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti paparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa kontrol yang baik berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental

penggunanya.

Secara umum, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton menunjukkan kesadaran yang baik mengenai risiko kecanduan media sosial dan dampak buruknya terhadap kondisi mental. Mayoritas informan memiliki persepsi tinggi bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan resiko psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang secara konsisten menemukan korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dengan manifestasi berbagai gejala gangguan mental. Semakin sering seseorang mengakses dan terpapar konten media sosial, semakin besar risiko mereka mengalami gangguan mood, penurunan kepercayaan diri, hingga depresi ringan.

Fenomena ini diduga erat kaitannya dengan desain platform media sosial yang sengaja dibuat addictive dan menstimulasi pengguna untuk terus bereksplorasi demi meningkatkan engagement. Tanpa disadari, pola penggunaan yang kompulsif ini dapat memengaruhi kondisi psikologis dan mental pengguna.

Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui edukasi penggunaan media sosial yang bijak dan tak berlebihan sangat diperlukan. Dengan meningkatkan kesadaran literasi digital sejak dini, diharapkan dampak negatif tentang dampak penggunaan media sosial bagi mental pengguna dapat diminimalisir di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., Nuraeni, R., & Rina, N. (2022). Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi Covid. *Promedia*, 8(2) <https://doi.org/10.52447/promedia.v8i2.6601>
- Budury, S., Fitriyari, A., & Sari, D. J. E. (2020). Media Sosial dan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/6423/pdf>
- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita, H. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37–45. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.184>
- Luthfiana, S. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Motivasi Belajar Sejarah Siswa Kelas XII di Sman 6 Banjarmasin*. <https://osf.io/4f5b7/download>
- Rahayu, R., & Wibowo, E. (2018). Persepsi dan Sikap Bahasa Masyarakat Lampung Selatan terhadap Penggunaan Bahasa Indonesia di Harian Lampung Post. *Tuah Talino*, 12(1) anbahasa.kemdikbud.go.id/jurnal/index.php/tuahtalino/article/view/1100
- Purba, N. I. (2022). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Potensi Belajar Siswa Di Sdn No 108030 Siboras Desa Silau Padang Kecamatan Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai*. Universitas Islam Negeri Sumatera Barat. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/20012>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3). <https://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/2802>
- Sardono, S. (2021). Persepsi dan Mindset Bersekolah bagi Anak Desa di Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 39–48. <https://doi.org/10.33084/suluh.v6i2.2467>

- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents - A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- 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. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>