

Artikel Indikasi Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Penggunaan Media Sosial

Afita Haniy Phitaloka¹, Adella Putri Ramdhani², Vella
Zelica Aldama³

^{1,2,3}Program Studi S1 Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Surabaya
afita.23460@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Mental health is something that cannot be separated from what every human being experiences. Not a few people experience mental health issues, and this happens due to internal and external factors. Mental health is a condition where there is stability in a person's soul in facing all the pressures in life, realizing their potential, and being able to contribute well to their environment. Mental health occurs in every group, both teenagers and adults. However, the majority of mental health problems occur among teenagers. This is because, during these times, many teenagers actively participate in various organizations and communities, do assignments from college or school, and have internal and external relationships, which are several factors for mental disorders. Apart from that, in this era of sophisticated technology, the existence of smartphones and various social media platforms is also a triggering factor for mental disorders in society, especially among teenagers. It is not uncommon for incidents to occur due to the use of social media. Usually, social media is used to share photos or videos, comment, or link each other's accounts. However, it is not uncommon for bullying to occur on social media platforms. It can be concluded that there is a need for education about mental health in the community. This article aims to provide information related to mental health on social media and the impact of using social media. This research use a qualitative descriptive method of literature study in analyzing data. Based on this method, this article use trusted sources from articles, books and journals which are used as references in its study.

Keywords: *Mental Health; Teenagers; Education; Social Media; Adult*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang tidak lepas dari apa yang dialami setiap manusia. Tidak sedikit dari beberapa orang mengalami gangguan kesehatan mental dan hal tersebut sering terjadi karena faktor internal maupun eksternal. Kesehatan mental atau Mental Health merupakan suatu kondisi dimana terdapat kestabilan pada jiwa seseorang dalam menghadapi segala tekanan dalam kehidupan, menyadari apa yang menjadi potensinya serta bisa berkontribusi dengan baik di dalam lingkungannya. Gangguan mental terjadi pada setiap kalangan, baik remaja maupun orang dewasa. Tetapi, mayoritas gangguan mental terjadi pada kalangan remaja. Karena, pada masa-masa tersebut banyak dari kalangan remaja aktif mengikuti berbagai organisasi maupun komunitas, mengerjakan tugas dari perkuliahan atau sekolah serta hubungan relasi antar internal maupun eksternal yang menjadi beberapa faktor gangguan mental. Selain itu, di era teknologi yang serba canggih ini dengan adanya ponsel pintar dan beberapa media sosial juga menjadi faktor pemicu adanya gangguan mental pada masyarakat khususnya pada remaja. Tak jarang dari peristiwa yang terjadi akibat penggunaan media sosial. Biasanya pemanfaatan media sosial untuk membagi foto atau video, berkomentar, maupun saling mentautkan akun satu sama lain. Tetapi, tak jarang adanya pembulian pada platform media sosial. Dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan edukasi mengenai kesehatan mental pada masyarakat. Artikel ini bertujuan memberikan informasi terkait kesehatan mental pada media sosial serta dampak dari penggunaan media sosial. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif studi pustaka dalam menganalisis data. Berdasarkan metode tersebut dalam pembuatan artikel ini menggunakan sumber-sumber terpercaya berasal dari artikel, buku,

maupun jurnal yang dijadikan sebagai referensi dalam pengkajiannya.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Remaja; Edukasi; Media Social; Remaja

1. Pendahuluan

Komunikasi merupakan suatu hal yang dasar bagi seorang manusia sebagai makhluk sosial. Sama halnya dengan makan, minum dan berpakaian. Berkomunikasi merupakan suatu cara untuk bisa berinteraksi antar satu sama lain. Berkomunikasi merupakan suatu hal yang dominan dalam kehidupan sehari-hari. Ada banyak faktor yang membuat seseorang berkomunikasi. Berkomunikasi sendiri merupakan suatu aktivitas mendistribusikan suatu pesan melalui suatu media dari komunikator ke komunikan. Dari kegiatan berkomunikasi tersebut selain bisa berinteraksi antar satu sama lain yaitu bisa membentuk konseptual diri sendiri, menunjukkan eksistensi diri kita, mengungkapkan perasaan, serta memperoleh berbagai informasi. Dalam konteks komunikasi beragam alur sistemnya. Mulai komunikator menyampaikan gagasan/pesan hingga media sebagai alat pendistribusian sampai ke komunikan hingga terjadinya feedback pada suatu komunikasi. Media sosial merupakan suatu media yang paling dominan dipakai oleh masyarakat dalam berinteraksi satu sama lain. Media sosial merupakan suatu alat dalam membangun relasi dengan banyak orang baik relasi jarak jauh maupun jarak dekat. Hadirnya media sosial ini menggantikan peran surat yang dulunya digunakan sebagai suatu media dalam penyampaian pesan. Perbedaannya, melalui media sosial mereka lebih efektif dan efisien dibandingkan surat pos. Beragam fitur yang memungkinkan pengguna dalam melakukan suatu interaksi dan belum pernah diketahui sebelumnya membuat mereka semakin penasaran dan akhirnya mencoba. Tetapi, seiring bergantinya tahun fitur tersebut juga berganti dan lebih berkembang. Contohnya adanya fitur efek wajah, pesan suara, emoji, video call dan sebagainya sebagai pelengkap dalam aplikasi media sosial. Media sosial berbagai macamnya mulai dari aplikasi Instagram, twitter, WhatsApp, Facebook dan lain sebagainya. Dari media sosial itu memang beragam informasi yang kita dapatkan, tetapi juga ada informasi yang seharusnya tidak kita terima. Semua itu terjadi karena faktor sensasi dan validasi dari seseorang serta mengikuti tren. Selain itu, media sosial juga dapat dipergunakan dalam mengakses pendidikan dan pertumbuhan perekonomian. Dalam memperoleh beragam informasi ada beberapa cara yang bisa digunakan salah satunya yaitu di media sosial. Media sosial sekarang menjadi platform yang sering dipakai masyarakat dalam berkomunikasi khususnya komunikasi jarak jauh. Sehingga mereka bisa menjaga hubungan satu sama lain. Tetapi, semakin berganti zaman media sosial kini menjadi suatu faktor adanya gangguan kesehatan mental. Banyak hal terjadi seperti cyberbullying, video/foto pornografi, informasi-informasi negatif yang mempengaruhi kejiwaan seseorang, komentar dari netizen dan sebagainya. Selain itu, pencarian validasi dan mengikuti trend dengan maksud agar tidak ketinggalan berita terbaru menjadi suatu acuan masyarakat mendominasi penggunaan media sosial. Tak banyak dari mereka yang kecanduan terhadap media sosial dan hal tersebut terjadi pada masyarakat usia anak-anak, remaja, maupun dewasa. Tetapi, lebih dominan pada usia remaja yang terkena dampak dari kesehatan mental. Tak banyak dari mereka diluar sana yang terkena dampak dari media sosial, seperti bermain handphone disaat orang lain berbicara, mengabaikan etika tata krama yang baik, dan lain sebagainya. Apalagi, semakin berganti tahun fitur-fitur baru bermunculan sehingga membuat mereka berkeinginan mengetahui dan mencoba dari keberagaman fitur tersebut.

Oleh karena itu, dalam artikel ini disajikan agar dapat memberikan edukasi atau pengetahuan terkait kesehatan mental pada masyarakat khususnya pada dunia digital yang kini menjadi suatu faktor dominan dalam munculnya gangguan kejiwaan seseorang. Selain itu, artikel ini memberikan informasi tips dan trik menjaga kesehatan mental.

2. Metode Penelitian

Penulis dalam pembuatan artikel ini menggunakan metode deskriptif kualitatif studi pustaka dalam menganalisis data yaitu penggunaan metode ini didasarkan pada kesimpulan dan analisis terhadap realita nyata. Berdasarkan metode tersebut dalam pembuatan artikel ini menggunakan sumber-sumber terpercaya berasal dari artikel, buku, maupun jurnal yang dijadikan sebagai referensi dalam pengkajiannya. Penentuan fokus dalam penelitian berdasarkan sumber-sumber yang diambil yaitu pemilihan topik, penggalian informasi secara rinci dengan berdasar perbandingan dari segala informasi yang informasional atau empiri dari beberapa informasi di artikel, buku pedoman, jurnal maupun laporan makalah penelitian yang dimana setelah dikumpulkan menjadi satu kesatuan yang utuh akan dilakukan penyuntingan ulang. Penyuntingan ulang dimaksud ialah memperbaiki segala konteks dan hasil kajian tersebut dari segi kalimat, isi dan fakta, penggunaan tanda baca serta penambahan beberapa kalimat yang kurang berdasarkan hasil kajian. Tanpa adanya penuntingan ulang, kami tidak akan mengetahui apa yang perlu diperbaiki dalam segi kepenulisan penelitian tersebut. dari segi referensi kami menggunakan referensi dari web GoogleScholar dan beberapa artikel yang ada di Google. Setelah itu, kami akan membandingkan serta mengambil beberapa ide dari referensi tersebut kemudian kami kembangkan apa yang kurang atau ditambahi dalam artikel tersebut yang kemudian kami cantumkan pada artikel ini dan hasil pengkajian dari berbagai referensi tadi setelah disunting kami diskusikan bersama dan kemudian dilakukan pengkoreksian ulang dengan memperbaiki, menambah, ataupun mengurangi. Teknik dalam pengumpulan data yaitu akan diambil kesimpulan secara deduktif berdasarkan hasil dari pengumpulan data tersebut. Secara holistik, dengan menggunakan teknik secara deduktif itu berdasarkan hasil pendapat kami berdasarkan penelitian yang ada. Yaitu, setelah dikaji berbagai referensi kami mengolahnya menggunakan bahasa kami sendiri dan membuat keputusan berdasarkan analisis dan logika kami dengan acuan berbagai sumber referensi tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

A. PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental yaitu kondisi dimana kesehatan atau kesejahteraan pada diri seseorang baik fisik maupun psikis, dapat mengetahui nilai atau potensi terhadap dirinya sendiri, kemampuan dalam beradaptasi yang baik, serta dapat mengatasi segala situasi dan mampu berkontribusi secara baik.

Adapun tujuan dari kesehatan mental yaitu pengusahaan agar tidak terjadi adanya gangguan mental atau kejiwaan pada diri seseorang, lebih mencintai dirinya sendiri, mampu mengetahui apa yang menjadi potensi dalam dirinya, serta menjadi pribadi yang positif bagi lingkungannya. Tujuan tersebut dapat tercapai jika seseorang melakukan beberapa hal berikut seperti usaha preservatif (pemeliharaan), preventif (pencegahan), suportif (pengembangan dan peningkatan) dan korektif (perbaikan).

- Karakteristik aspek pribadi yang sehat mental yaitu:
 - *Aspek fisik*: perkembangan kondisi yang normal yang baik dan mampu melakukan suatu pekerjaan dengan baik.
 - *Aspek psikis*: mampu berpikir secara kreatif dan inovatif serta dapat mampu mengambil keputusan sendiri serta terdapat self-respect terhadap diri sendiri.
 - *Aspek sosial*: dapat berinteraksi satu sama lain dan memiliki sikap kepedulian terhadap sesama.
 - *Aspek moral dan religius*: beriman kepada Allah SWT, bersikap jujur dan amanah serta mengamalkan ajara-ajaran kebbaikannya kepada dunia.
- Ciri-ciri orang yang tidak sehat mentalnya atau *mental illness* yaitu:

- Gangguan kecemasan
- Gampang tersulut emosi/pemarah/agresif
- Tidak bahagia dalam berinteraksi sosial
- Tidak memiliki rasa percaya diri
- Mengalami gejala sakit fisik (psikosomatis) seperti stres
- Tidak beriman kepada Allah SWT

Kesehatan mental dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal adalah berasal dari dalam diri individu seperti sifat, bakat, hereditas dan sebagainya. Dan faktor eksternal adalah berasal dari luar diri individu seperti lingkungan, politik, hukum, sosial budaya, dan pemerintah.

Faktor eksternal yang menjadi salah satu faktor dominan berpengaruh terhadap kesehatan mental pada masyarakat. Contohnya, pada lingkungan keluarga. Dimana lingkungan tersebut yang pertama kali manusia alami. Sama halnya dengan media sosial merupakan suatu faktor eksternal yang menjadi acuan dalam kesehatan mental pada masyarakat. Akibat ditimbulkannya pada media sosial yaitu gangguan kecemasan dan depresi yang disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yakni hujatan komentar netizen. Media sosial sebagai tempat pendistribusian foto maupun video juga sebagai ajang banyaknya jumlah pengikut pada suatu akun atau bisa kita kenal sebagai *follower*. Tak jarang dari mereka yang menggunakan media sosial sebagai tempat untuk pamer. Dari hal itulah yang memunculkan perasaan iri dan dengki. Selain itu, dengan meniru gaya dari beberapa akun yang diikuti yang tidak sesuai dengan kondisi kehidupan seseorang. Adapun akibat dari media sosial ini seperti merubah bentuk tubuh dan meniru orang yang dikagumi dengan melakukan operasi plastik, diet yang tidak sehat dan sebagainya yang memicu timbulnya gangguan mental.

B. PENGERTIAN DAN KARAKTERISTIK MEDIA SOSIAL

Media sosial atau sosial media adalah suatu platform digital yang digunakan untuk melakukan suatu aktivitas berinteraksi antar satu sama lain serta sebagai tempat digital dalam mendistribusikan foto dan video dari pengguna.

Pada dasarnya dengan kehadiran media sosial ini dapat membantu masyarakat dalam menjaga hubungan jarak jauh antar teman maupun keluarga. Selain itu, bisa digunakan sebagai tempat dalam membangun personal branding untuk mempermudah dikenal banyak orang dalam karir. Tidak hanya itu, dengan adanya media sosial ini masyarakat dapat mengetahui beragam informasi. Berikut fungsi dan manfaat media sosial:

- Fungsi media sosial:
 - **Komunikasi:** sebagai tempat untuk berinteraksi antar satu sama lain kapan saja dan dimana saja tanpa ada batasan jarak dan waktu.
 - **Branding:** sebagai tempat membangun suatu citra dari pengguna terkait keunikan, kehidupan sehari-hari, produk dan lain sebagainya.
 - **Tempat usaha/marketing:** sebagai platform dalam melakukan transaksi jual beli antar produsen dan konsumen yang memudahkan menjangkau banyak konsumen dan lebih efektif dan efisien dalam transaksi.
- Manfaat media sosial:
 - **Sarana dalam menggapai berbagai macam informasi**
Melalui media sosial ini bisa memperoleh berbagai macam informasi yang sebelumnya belum diketahui oleh masyarakat. Pengaksesan juga lebih efektif dan efisien yaitu bisa diakses kapan dan dimana saja dengan berbagai fitur lengkap.

- **Tempat untuk sharing dan belajar/course**
Melalui media sosial juga digunakan sebagai tempat pengaksesan pendidikan atau kursus yang dilakukan secara virtual. Disitu masyarakat akan membuat suatu transaksi pembelian course dan menggali lebih lanjut program-program yang dipromosikan.
 - **Membangun bisnis**
Semakin berganti tahun media sosial kini terdapat fitur shop online yang memungkinkan pengguna dalam melakukan transaksi jual-beli. Selain itu, mereka juga bisa membangun reseller atau menjadi seller dari produk mereka. Kemudahan dalam melakukan penjualan barang dengan memposting brand dari produk serta menyertakan beberapa foto dari barang yang dijual kemudian diperjual-belikan. Fitur pembayaran dilakukan secara online dengan mentransfer sejumlah uang di beberapa pilihan metode pembayaran seperti via Bank, E-wallet, maupun tunai. Pembeli hanya mengikuti beberapa alur dari pembelian yang ada di aplikasi tersebut dan bisa membatalkannya kapan saja. Fitur pengiriman akan dikirimkan oleh kurir.
 - **Membangun banyak relasi**
Melalui media sosial kita bisa berinteraksi antar satu sama lain dengan berbagai relasi, baik di dalam negeri maupun luar negeri dengan mudah. Selain itu, bisa membangun branding terkait keunikan atau kelebihan yang kita miliki dalam karir kita di masa depan atau bisa dijadikan portfolio dalam menunjang karir dan kita bisa lebih dikenal banyak orang dengan kemampuan yang kita miliki. Selain itu, dengan menjangkau relasi dari dalam maupun luar negeri bisa belajar dari budaya maupun adat istiadat mereka yang dimana bisa memperluas wawasan dan pengetahuan kita. Tidak hanya itu, bisa saling berbagi informasi mengenai destinasi wilayah tempat tinggal kita. Kita juga bisa belajar dari segi penggunaan bahasa sehari-hari yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- **Karakteristik Media Sosial**
Menurut Nasarullah (2015) terdapat karakteristik dari media sosial yakni:
- 1) *Jaringan (Network)*
Suatu sinyal penghubung antara dua perangkat atau lebih.
 - 2) *Infomasi (Information)*
Suatu hal yang paling penting bagi para pembaca yang dibuat oleh content creator dalam mendukung akun mereka untuk meningkatkan interest sehingga para pembaca tertarik dan mentautkan akun mereka pada akun si creator yang membuat informasi tersebut.
 - 3) *Arsip (Archive)*
Suatu dokumen/file yang disimpan secara khusus untuk dapat ditemukan kembali di kala waktu tertentu.
 - 4) *Interaksi (Interactivity)*
Suatu hubungan komunikasi antar dua orang atau lebih dalam suatu hubungan di suatu media atau secara face to face.
 - 5) *Simulasi Sosial (Simulation of Society)*
Media sosial digunakan sebagai tempat dalam melakukan interaksi antar satu sama lain dengan penggunaan fitur-fitur yang ada yang tidak diketemukan sebelumnya oleh pengguna di dunia nyata.
 - 6) *Konten oleh Pengguna (User-Generated Content)*
Suatu relasi simbiosis yang memberikan kesempatan bagi para pengguna untuk turut berpartisipasi dalam suatu konten media sosial dan tidak hanya mengacu pada satu orang saja, tetapi lebih dari satu orang.

C. PERUBAHAN SOSIAL

➤ **Konsep Perubahan Sosial**

Perubahan sosial merupakan perubahan yang terjadi pada struktur kehidupan pada masyarakat. Baik dari norma, wewenang, tingkah laku, nilai maupun gaya hidup dari suatu masyarakat yang mengakibatkan timbulnya suatu dampak. Baik dampak positif maupun negatif.

Definisi perubahan sosial menurut beberapa ahli sosiologi: Soerjono Soekanto (2009:262-263).

- a) Kingsley Davis; mengartikan “perubahan yang terdapat pada struktur dan fungsi masyarakat”
- b) MacIver; mengatakan “perubahan dalam sistem dan keseimbangan hubungan sosial”
- c) JL. Gillin dan JP.Gillin; mengatakan “perubahan sosial yang menjadi suatu variasi dalam perubahan kondisi geografis, kebudayaan material, komposisi penduduk, ideologi maupun difusi pada masyarakat”
- d) Selo Soemardjan; rumusannya “segala perubahan sistem sosial pada lembaga kemasyarakatan yang mengacu pada nilai, sikap dan pola perilaku pada masyarakat”.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan perubahan sosial adalah perubahan yang terjadi pada struktur tatanan masyarakat, baik dari segi pola pikir maupun tingkah laku.

➤ **Karakteristik Perubahan Sosial**

- Berpengaruh besar pada unsur kebudayaan material terhadap unsur kebudayaan immaterial.
- Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada struktur dan fungsi masyarakat.
- Perubahan sistem hubungan dan keseimbangan hubungan sosial.
- Perubahan sosial yang menjadi suatu variasi dalam perubahan kondisi geografis, kebudayaan material, komposisi penduduk, ideologi maupun difusi pada masyarakat
- Modifikasi pola kehidupan masyarakat
- Segala perubahan sistem sosial pada lembaga kemasyarakatan yang mengacu pada nilai, sikap dan pola perilaku pada masyarakat

➤ **Karakteristik Perubahan Sosial**

Menurut Soerjono Soekanto (2009:275-282) Secara umum penyebab dari perubahan sosial budaya dibedakan atas dua golongan besar, yaitu:

A. Perubahan yang berasal dari masyarakat.

- 1) Bertambah atau berkurangnya penduduk menjadi suatu penyebab dalam perubahan sosial pada suatu masyarakat. Penyebab tersebut akibat dari adanya perpindahan atau penambahan sejumlah masyarakat yang mengakibatkan terjadinya perubahan struktur tatanan pada lingkup masyarakat.
- 2) Penemuan-penemuan baru pada ilmu pengetahuan dan teknologi terhadap perubahan zaman yang memberikan suatu gagasan atau ide yang bermacam-macam yang menyebar, diakui, dan diterapkan pada masyarakat.

B. Perubahan yang berasal dari luar masyarakat.

- 1) Menurut Soerjono Soekanto penyebab yang berasal dari lingkungan alam fisik akibat dari ulah dari masyarakat itu sendiri, seperti penebangan dan pembakaran hutan secara liar yang menimbulkan terjadinya tanah longsor maupun banjir
- 2) Terjadinya peperangan dengan penggunaan peralatan yang canggih antar masyarakat yang menimbulkan berbagai dampak negatif sangat dasyat
- 3) Terdapat berbagai macam pengaruh dari kebudayaan masyarakat lain.
- 4) Suatu interaksi antar satu sama lain yang memicu timbulnya suatu pengaruh
- 5) Adanya media massa yang menjadi pemicu dalam perubahan sosial pada masyarakat

D. PENGARUH MEDIA SOSIAL PADA MASYARAKAT

Pengertian Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2015) adalah suatu daya yang timbul akibat dari suatu benda atau seseorang yang mengakibatkan terdapat perubahan pada segi watak, tingkah laku maupun kepercayaan. Dari pengertian di atas telah dikemukakan sebelumnya bahwa pengaruh adalah merupakan suatu daya yang dapat mengubah suatu pola pikir, watak, perilaku maupun kepercayaan pada masyarakat yang dimana sebelumnya terdapat hubungan timbal balik antar individu satu dengan yang lain yang salah satu atau beberapa menjadi pemengaruh dan yang lain mendapatkan suatu hasil dari akibat pengaruh tersebut. Pengaruh dapat menimbulkan beberapa efek negatif maupun positif bagi si penerima.

Setiap kehidupan di masyarakat pasti akan mengalami perubahan secara cepat atau lambat. Media memegang peran dalam hal ini. Perkembangan media sosial mengakibatkan perubahan budaya, etika dan norma yang ada. Indonesia memiliki penduduk dengan berbagai macam suku, ras dan agama sehingga mempunyai banyak potensi perubahan sosial. Media sosial adalah media online yang dapat memberikan informasi lebih luas. Media online juga mengubah cara berkomunikasi secara cepat. Berbeda dengan zaman dahulu ketika hendak berkomunikasi harus mengirimkan pesan melalui surat kabar sehingga membutuhkan waktu yang lama karena surat harus diantar kurir ke beberapa daerah. Namun, tanpa sadar media sosial memiliki berbagai macam fitur msupun aplikasi sehingga mempunyai dampak negatif dan positif pada masyarakat. Saat media sosial ini hadir di kalangan masyarakat Indonesia telah menarik banyak perhatian sehingga dapat mengubah perilaku. Seharusnya digunakan untuk mencari informasi dan menjalin relasi lebih luas tapi sekarang menjadi sebuah sarana untuk saling menghina, saling menjatuhkan dan mengkritik seseorang secara berlebihan. Meskipun seperti itu media sosial masih efektif dalam memberikan informasi dan memiliki kontribusi besar bagi penggunanya saat digunakan dengan baik. Semakin tingginya penggunaan media sosial juga mengakibatkan masyarakat mengunggah hal pribadi kehidupannya yang dapat menimbulkan kejahatan dan mempengaruhi kesehatan mental dengan melihat pencapaian atau kesenangan orang lain, terkadang sebagian orang merasa tertekan sehingga berpengaruh pada ketenangan hidupnya. Maka dari itu sangat penting untuk memanfaatkan teknologi digital pada kesehatan mental. Media sosial menimbulkan perubahan masyarakat dengan makin luasnya internet tersebar ke penjuru dunia juga harus bijaksana saat menggunakannya supaya bekerja seperti seharusnya.

E. DAMPAK POSITIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Media sosial sangat bebas dalam penggunaannya tergantung individu masing-masing sehingga mempunyai dampak negatif dan dampak positif. Dampak positif di antaranya adalah media sosial sebagai sarana untuk menyebarkan informasi, bertukar pesan secara mudah tanpa ribet, menyambung tali silaturahmi dengan kerabat jauh, mempermudah saat berbelanja atau berjualan dan juga dapat mengembangkan keterampilan sosial. Media sosial sebagai sarana untuk menyebarkan informasi yaitu ketika suatu daerah mengalami musibah semua orang dapat langsung mengetahui informasi tersebut tanpa datang ke lokasi kejadian. Bertukar kabar juga menjadi lebih mudah karena adanya jaringan internet di sosial media membuat saling berhubungan meskipun sedang jarak jauh. Media sosial kini sebagai sarana perbelanjaan, tidak perlu turun kepasar untuk membeli sesuatu hanya dengan membuka aplikasi lalu berbelanja sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak perlu mengantri untuk mendapatkan sesuatu yang laku keras di pasaran. Mengembangkan keterampilan juga bisa melalui media sosial sekaligus mendapatkan suatu pujian. Ketika mengupload karya akan membuat orang lain termotivasi sehingga ingin melakukan sesuatu yang dapat membanggakan dirinya. Media sosial dapat mempertemukan dengan teman dari berbagai daerah juga negara karena jaringannya yang cukup luas. Selain itu adanya media sosial ini lebih murah dalam pengaksesannya, masyarakat cukup membeli paket data internet. Menanggapi kembali dari hal diatas, media sosial juga dapat mempermudah dalam penyebaran informasi dan

jangkauannya juga lebih luas. masyarakat hanya mengirim sejumlah gambar atau video dalam waktu singkat pemrograman yang ada di media sosial tersebut akan mendistribusikannya dalam waktu yang cepat.

F. DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Selain memiliki dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif. Adapun dampak negatif dari media sosial yaitu:

➤ ***Tidak bisa berinteraksi dengan orang lain***

Adanya media sosial yang memiliki beragam fitur yang membuat masyarakat tertarik dan sebelumnya belum pernah mereka temukan membuat mereka lebih memilih memuaskan rasa keingintahuan mereka terhadap sesuatu yang baru. Tidak adanya manajemen yang baik dalam penggunaan media sosial membuat mereka over sehingga melupakan berinteraksi dengan orang di sekitar mereka. Selain itu, tidak jarang masyarakat yang bermain ponsel disaat orang sedang berbicara. Hal ini menunjukkan tidak adanya rasa penghargaan terhadap orang di sekitar mereka. Tidak hanya itu, adanya game mobile yang kini sedang marak dikalangan pemuda, membuat mereka lebih fokus terhadap hal tersebut dan melupakan bagaimana menggali suatu ilmu dan terkadang mereka lupa tentang sopan santun terhadap orang yang lebih tua.

➤ ***Kegelisahan terhadap FOMO (Fear Of Missing Out)***

Salah satu dampak negatif media sosial berikut yaitu takut ketinggalan berita atau update terbaru yang membuat mereka selalu online dan terus fokus mencari berita-berita terbaru dan mengikuti tren dengan harapan mendapat suatu validasi. Dalam perolehan informasi tidak harus lebih awal atau lebih terupdate. Oleh karena itu, diperlukannya batasan terhadap diri sendiri mengenai penggunaan media sosial yang kini masyarakat cenderung takut ketinggalan tren zaman sekarang dan hanya sekedar popularitas saja.

➤ ***Modus penipuan media sosial/berita hoax***

Kasus penipuan berkedok pinjaman online kerap kali terjadi dengan memberikan keuntungan besar tanpa memikirkan bunga yang didapat dan legalitas dari sumber tersebut. Selain itu, kasus undian berhadiah yang mengatasnamakan perusahaan tertentu juga sering terjadi dengan modus hadiah puluhan hingga ratusan juta dengan metode undian yang begitu mudah dan mentransfer sejumlah uang terhadap hadiah yang didapat.

➤ ***Kesehatan mental terganggu***

Kecanduan terhadap media sosial membuat seseorang memiliki gangguan terhadap kesehatan mental mereka. Contohnya kasus cyberbullying media sosial dengan komentar-komentar negatif, mengikuti trend atau gaya dari akun yang diikuti dan tidak disesuaikan dengan kondisi dan situasi. Selain itu, karena terlalu kecanduan dan berakibat mengalami gangguan ketergangguan terhadap media sosial.

➤ ***Menimbulkan kontroversi/konflik***

Dari media sosial ini masyarakat bebas mengeluarkan pendapat, gagasan atau ide yang dimana dengan adanya kebebasan ini membuat masyarakat semena-mena tanpa memperhatikan akibat dari yang ditimbulkan. Dengan hal tersebut membuat terjadinya kericuhan secara online dengan saling berkomentar negatif, menjatuhkan, maupun pembulian dan berakibat buruk bagi yang menerimanya.

G. TIPS/SOLUSI MENGATASI KECANDUAN TERHADAP MEDIA SOSIAL DALAM KESEHATAN MENTAL

Kasus kecanduan media sosial sedang marak terjadi saat ini dan kebanyakan terjadi pada remaja. Hal ini terkadang juga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dengan adanya kasus-kasus akibat dari kecanduan media sosial, berikut tips/solusi yang bisa diterapkan:

- Membuat time management yang baik dalam penggunaan sosial media/batasi penggunaannya
- Mencari kegiatan/hobi baru untuk mengisi waktu luang
- Perbanyak aktivitas yang dapat berinteraksi dengan orang lain, seperti mengikuti volunteer, organisasi maupun komunitas
- Jauhkan gadget dari genggamannya
- Menghapus aplikasi media sosial sementara
- Perbanyak olahraga dan pola tidur yang baik

4. Kesimpulan

Dari hasil yang dibahas pada artikel ini dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a) Kesehatan mental yaitu kondisi dimana kesehatan atau kesejahteraan pada diri seseorang baik fisik maupun psikis, dapat mengetahui nilai atau potensi terhadap dirinya sendiri, kemampuan dalam beradaptasi yang baik, serta dapat mengatasi segala situasi dan mampu berkontribusi secara baik.
- b) Media sosial merupakan suatu media yang dipergunakan oleh masyarakat dalam membangun relasi atau berinteraksi antar satu sama lain. Dengan adanya media sosial masyarakat lebih mudah dalam mengakses segala informasi yang ada dan lebih efektif juga efisien.
- c) Perubahan yang terjadi pada masyarakat sejak adanya media sosial kini menjadi suatu acuan dalam memepertimbangkan segala aspek dalam memperbaikinya. Seperti yang kita ketahui, banyak masyarakat lebih cenderung mengorbankan waktu dan tenaga hanya untuk popularitas di media sosial dan mencoba beberapa fitur yang ada disana. Semua hal itu berasal dari faktor rasa keingintahuan akan suatu hal yang baru dan kurangnya manajemen yang baik dalam pengelolaannya.
- d) Pengaruh yang ditimbulkannya pun beragam mulai dari kemudahan dalam akses sampai ke tahap pendistribusian informasi dan gaya hidup sosial mereka. Adanya media sosial ini tidak hanya memberikan dampak positif yaitu dapat mengetahui beragam informasi yang sebelumnya belum diketahui. Tetapi, juga menimbulkan dampak negatif yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, diperlukannya edukasi mengenai kesehatan mental terhadap media sosial kepada masyarakat mengenai bahaya serta manajemen yang baik dalam penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan menanamkan suatu kesadaran di dalam diri sendiri mengenai kesehatan mental. Tidak hanya itu, pengaruh akibat dari penggunaan media sosial ini beragam mulai dari adanya kebebasan berpendapat tanpa melihat dari segi perspektif maupun empati yang mengakibatkan terjadinya konflik. Mereka menggerakkan atau membangun suatu grup yang dimana terjadinya kesenjangan sosial yang mengakibatkan perpecahan. Dengan berbagai komentar negatif dan tindakan pembulian secara online kerap kali terjadi.
- e) Melalui artikel ini menjadi salah satu edukasi dalam mengurangi tingkat penggunaan media sosial yang mempengaruhi kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- [1] Diana Vidya Fakhriyani. 2019. Kesehatan Mental. *Duta Media Publishing*. Jawa timur, Pamekasan
- [2] Asriyanti Rosmalina, Tia Khaerunnisa. 2021. Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Profesional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/8755>
- [3] Komunikasipraktis. 2022. Pengertian dan Karakteristik Media Sosial. <https://www.komunikasipraktis.com/2022/12/pengertian-karakteristik-media-sosial.html>
- [4] Gramedia. Pengertian dan Karakteristik Media Sosial. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-media-sosial/>
- [5] Siloam Hospital. Kenali Gejala Kecanduan Media Sosial dan Cara Mengatasinya. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/kecanduan-media-sosial>
- [6] The Conversation. Enam Cara Melindungi Kesehatan Mental Anda dari Bahaya Media Sosial. <https://theconversation.com/enam-cara-melindungi-kesehatan-mental-anda-dari-bahaya-media-sosial-119304>
- [7] Multimedia Nusantara Polytechnic. 10 Dampak Media Sosial dari Sisi Positif dan Negatifnya. <https://mnp.ac.id/feature/dampak-media-sosial/>
- [8] Repository Universitas Tulungagung. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. <https://repository.unita.ac.id/index.php/items/show/204>
- [9] Kompasiana. Pengaruh Media Sosial. <https://www.kompasiana.com/tikazulaikha29/602d0a6e8ede4866c1779692/pengaruh-media-sosial-di-masyarakat>
- [10] Kompasiana. Pengaruh Media Sosial Kesehatan Mental Masyarakat di Era Digital. <https://www.kompasiana.com/farashabrina6836/647b80ff82219953df761472/pengaruh-sosial-media-terhadap-kesehatan-mental-masyarakat-di-era-digital>
- [11] CloudHost. Dampak Positif Dan Negatif Dari Penggunaan Media Sosial. <https://idcloudhost.com/blog/dampak-positif-dan-negatif-dari-penggunaan-media-sosial/>
- [12] A. Raffiq. 2020. Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Jurnal Ilmu Sosial dan politik*. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/GlobalKomunika/article/view/1704>