Jurnal Psikologi Insight
Halaman Jurnal : https://ejournal.upi.edu/index.php/insight

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Amalia Mufidah[1], Ujang Rohman[2], Shalahudin Ismail[3]

[1,2,3]Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Indonesia
Email: mufidahamal45@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the effect of intensity of social media use on mental health of students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. This study uses a quantitative approach with a correlational design. 100 students were involved as subjects in the study. The Social Media Addiction Scale (BSMAS) was used to measure the level of dependence on social media, while the Health Questionnaire-12 (GHQ-12) was used to measure general mental health disorders. The results of the study revealed a positive correlation between the intensity of social media use and symptoms of mental disorders, although the effect was only 9.9 percent. This finding highlights that, although social media plays a role in shaping the psychological condition of students, there are still other factors that contribute to students' mental well-being. The practical implication of this study is the need for intervention programs to help students manage their use of social media in a healthier and wiser way to maintain their mental stability.

Keywords: *Intensity of Social Media Use, Mental Health, Students.*

Abstrak

Studi ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. 100 mahasiswa dilibatkan sebagai subyek dalam penelitian. Social Media Addiction Scale (BSMAS) digunakan untuk mengukur tingkat ketergantungan terhadap media sosial, sedangkan untuk mengukur gangguan kesehatan mental umum digunakan Health Questionnaire-12 (GHQ-12). Hasil penelitian mengungkapkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala gangguan mental, meskipun pengaruhnya hanya sebesar 9,9 persen. Temuan ini menyoroti bahwa, meskipun media sosial memiliki peran dalam membentuk kondisi psikologis mahasiswa, masih terdapat faktor lain yang berkontribusi pada kesejahteraan mental mahasiswa. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan bijak guna menjaga stabilitas mental mereka.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Informasi Artikel

Diterima: 12-12-2024
Direvisi: 08-03-2025
Diterbitkan: 01-04-2025

1. PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial oleh mahasiswa telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. *Platform* seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *Facebook* digunakan untuk berinteraksi, membangun jaringan sosial, dan berbagi informasi. Namun, peningkatan intensitas penggunaan media sosial ini menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Menurut beberapa penelitian, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri (Gunawan et al., 2021). Selain itu, paparan konten negatif dan perbandingan sosial yang tidak realistis seringkali memperburuk kondisi psikologis pengguna (Jayanti, 2022).

Di era digital saat ini, di mana mengakses media sosial menjadi lebih mudah dan cepat, kekhawatiran ini semakin relevan. Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang rentan, seringkali menghabiskan waktu luang mereka di media sosial tanpa menyadari dampak negatifnya. Kurangnya kesadaran akan risiko ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas akademik dan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Kusumawardani et al., 2024; Nurohmat et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami seberapa besar intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa telah menjadi fenomena yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial memiliki dua sisi, yaitu sisi positif, seperti memperluas jaringan sosial dan meningkatkan dukungan emosional, dan sisi negatif, seperti memicu perbandingan sosial negatif dan meningkatkan tekanan untuk tetap terhubung secara terus-menerus. Dampak negatif ini dapat menimbulkan berbagai gejala psikologis, termasuk stres, kecemasan, hingga kecenderungan depresi (Fitriah et al., 2023).

Menurut teori adiksi media sosial, penggunaan media sosial secara berlebihan bisa menimbulkan keterikatan emosional dan perilaku yang intens, yang menyebabkan individu sulit mengendalikan penggunaannya. Adiksi ini ditandai oleh beberapa elemen inti seperti ketergantungan yang meningkat, toleransi, serta adanya konflik intrapsikis yang sering muncul ketika individu ingin berhenti tetapi merasa sulit untuk melakukannya. Teori ini menyoroti bahwa semakin kuat ketergantungan seseorang pada media sosial, semakin besar risiko bagi individu untuk mengalami ketidakseimbangan emosional dan gangguan psikologis (Zarate et al., 2023).

Di sisi lain, teori tentang kesehatan mental umum memandang kesehatan mental sebagai keadaan yang mencakup kesejahteraan emosional, kemampuan mengatasi stres, serta adaptasi terhadap tuntutan sehari-hari. Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk paparan media sosial. Ketika paparan tersebut menjadi intens dan sulit dikendalikan, kesehatan mental seseorang dapat terganggu. Faktor-faktor seperti perasaan cemas, depresi, dan gangguan fisik yang berhubungan dengan stres seringkali muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dihasilkan dari interaksi berlebihan di media social (Gu et al., 2023; Hystad & Johnsen, 2020).

Oleh karena itu, teori ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali oleh mahasiswa dapat mengganggu keseimbangan emosi dan kognitif mereka dan meningkatkan kerentanan mereka terhadap stres dan kecemasan. Hubungan ini penting dalam memahami bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat berperan sebagai sumber

risiko bagi kesehatan mental, terutama dalam konteks perkembangan psikologis mahasiswa yang masih berada dalam tahap pembentukan identitas dan kemandirian (Hardy et al., 2013; Zsila et al., 2023).

Penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji hubungan antara media sosial dan kesehatan mental. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Thorisdottir et al. (2020) menemukan bahwa lebih banyak waktu yang dihabiskan di media sosial dikaitkan dengan gejala depresi *mood*, kecemasan sosial, dan kecemasan fisik pada remaja. Selain itu, penelitian yang sama menyoroti bahwa hubungan antara gejala depresi serta kecemasan fisik dan media sosial meningkat seiring waktu. Meski begitu riset ini menunjukkan adanya "efek yang relatif kecil," dengan beberapa remaja mengalami peningkatan gejala psikologis namun sebagian besar pengaruhnya dianggap tidak signifikan secara klinis (Thorisdottir et al., 2020).

Selain itu, studi Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menyoroti bahwa media sosial dapat menyebabkan gejala depresi dan kecemasan karena perbandingan sosial negatif dan tekanan untuk selalu aktif secara digital (Keles et al., 2020). Namun, penelitian kedua penelitian diatas masih terbatas pada populasi umum tanpa mempertimbangkan karakteristik unik mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademis, sosial, dan perkembangan psikologis.

Lebih jauh lagi, riset oleh Valkenburg et al. (2022) menunjukkan adanya hasil yang inkonsisten terkait dampak media sosial, dengan beberapa pengguna mengalami peningkatan kesejahteraan sementara lainnya mengalami penurunan. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan dengan mengeksplorasi bagaimana aspek-aspek kecanduan media sosial memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan memeriksa apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Harapannya, penelitian ini dapat menghasilkan pemahaman mengenai bagaimana dimensi tersebut memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa, sehingga memberikan wawasan baru untuk mengelola dampak negatif media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas yang berlebihan dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa intensitas dan pola penggunaan media sosial dapat memengaruhi tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. METODE

2.1 Partisipan

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Negeri Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria menggunakan media sosial secara rutin. Jumlah sampel ditetapkan sebanyak 100 orang untuk memastikan hasil yang representatif.

2.2 Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan uji regresi bertujuan untuk memeriksa apakah intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental partisipan.

2.3 Instrumen

Social Media Addiction Scale (BSMAS) merupakan skala yang dikembangkan oleh Andreassen et al. (2016) untuk mengukur tingkat ketergantungan pada media sosial melalui enam item yang berkaitan dengan aspek-aspek adiksi seperti perubahan *mood*, toleransi, dan konflik akibat penggunaan media sosial. Sementara variabel kesehatan mental diukur menggunakan General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) dari Goldberg (1992) yang terdiri dari 12 item untuk menilai gangguan kesehatan mental umum seperti disfungsi sosial, depresi, kecemasan, dan kehilangan kendali diri. Skor GHQ-12 menunjukkan bahwa skor yang lebih tinggi menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental seseorang lebih buruk, yang mengindikasikan adanya gejala-gejala gangguan.

Kedua alat ukur ini telah dialih bahasakan oleh peneliti sebelumnya dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang baik, yaitu Composite Reliability (CR) sebesar 0,91 dan Variance Extracted (VE) sebesar 0,65 untuk BSMAS, serta nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,7 untuk GHQ-12. Skor validitas dan reliabilitas ini mencerminkan kualitas instrumen setelah dilakukan alih bahasa, sehingga tetap dapat diandalkan dalam konteks penelitian ini (Idaiani & Suhardi, 2006; Sumaryati et al., 2024).

2.4 Prosedur

Data dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner BSMAS dan GHQ-12 yang disebarkan kepada partisipan. Survei dilakukan secara daring selama periode penelitian, yaitu dari 1 hingga 13 November 2024.

3. HASIL

Latar belakang demografi responden cukup yang beragam, berdasarkan tabel 1. mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 69 orang atau 69%, sementara 31 orang lainnya adalah laki-laki, yang mewakili 31% dari total responden. Dalam hal fakultas, distribusi responden cukup merata, dengan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) menjadi yang terbanyak, yaitu 22 orang (22%). Fakultas Psikologi (FPSI) berjumlah 15 orang (15%), sedangkan Fakultas Sains dan Teknologi (FST) dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) masing-masing berjumlah 12 orang (12%). Fakultas lainnya, seperti Fakultas Adab dan Humaniora (FAH), Fakultas Syariah (FSH), Fakultas Ushuluddin (FU), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), juga terlibat, meskipun dengan jumlah yang lebih kecil, yaitu antara 6 hingga 10 orang. Terkait angkatan, mayoritas responden berasal dari angkatan 2021, yang mencakup 49% atau 49 orang. Angkatan 2022 berjumlah 19% (19 orang), diikuti oleh angkatan 2024 dengan persentase 19% (19 orang). Angkatan 2020 dan 2019 masing-masing memiliki 4% (4 orang) dan 1% (1 orang) dari total responden sebanyak 100 mahasiswa.

Tabel 1. Data Demografi

Data	Kategori	∑	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	31	31%
	Perempuan	69	69%
Fakultas	FAH	6	6%
	FDK	12	12%
	FEBI	9	9%
	FISIP	7	7%

	FPSI	15	15%
	FSH	10	10%
	FST	12	12%
	FTK	22	22%
	FU	7	7%
Angkatan	2019	1	1%
	2020	4	4%
	2021	49	49%
	2022	19	19%
	2023	8	8%
	2024	19	19%

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang ditunjukkan pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,087. Karena nilai ini melebihi tingkat signifikansi standar ($\alpha = 0,05$), maka data dianggap berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas data telah terpenuhi, sehingga data dapat dilanjutkan ke analisis berikutnya. Setelah melakukan uji normalitas, data dianalisis kembali untuk melihat hubungan awal antara kedua variabel. Dari hasil uji korelasi Pearson (lihat tabel 2), didapatkan hasil adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Nilai korelasi sebesar 0,314 dengan signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,001 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0,01$). Ini berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula masalah kesehatan mental yang dilaporkan oleh mahasiswa.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

		Intensitas Penggunaan media sosial	Gangguan kesehatan mental
Intensitas Penggunaan media sosial	Pearson Correlation	1	.314**
	Sig. (2 tailed)		.001
	N	100	100
Gangguan kesehatan mental	Pearson Correlation	.314**	1
	Sig. (2 tailed)	.001	
	N	100	100

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Setelah didapatkan bahwa terdapat hubungan antar dua variabel, maka analisis regresi dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari intensitas penggunaan media social terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dapat dilihat pada tabel 3, model regresi sederhana yang dibentuk untuk memprediksi kondisi kesehatan mental mahasiswa berdasarkan intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa nilai konstanta (intersep) adalah 9,266, dan koefisien untuk variabel intensitas penggunaan media sosial adalah 0,360. Ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor intensitas penggunaan sosial media akan meningkatkan skor gangguan kesehatan mental hingga 0,360, dengan asumsi variabel lain konstan. Karena skor gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi menunjukkan kondisi mental yang semakin buruk, yang berarti intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif terhadap tingkat masalah kesehatan mental, atau dengan kata lain, semakin besar intensitas penggunaan media sosial, semakin buruk kondisi kesehatan mental mahasiswa. Nilai signifikansi yang

diperoleh adalah 0,01 (lebih kecil dari 0,05), sehingga pengaruh ini signifikan secara statistik. Nilai Beta standar sebesar 0,314 juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap penurunan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	9.266	2.101		4.409	<,001
	Penggunaan Sosial Media	.360	.110	.314	3.280	.001

a. Dependent Variabel: Gangguan Kesehatan Mental

Lebih lanjut, hasil analisis regresi lihat menunjukkan adanya hubungan positif namun lemah antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,314. Nilai *R Square* sebesar 0,099 mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial hanya menjelaskan sekitar 9,9% variasi dalam kesehatan mental mahasiswa. Ini berarti sebagian besar variasi dalam kesehatan mental disebabkan oleh faktor lain di luar intensitas penggunaan media sosial. Selain itu, *standard error of the estimate* sebesar 3,869 menunjukkan sejauh mana nilai yang diamati cenderung menyimpang dari garis regresi. Secara keseluruhan, meskipun terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, pengaruhnya relatif kecil, yang menunjukkan adanya faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.314[a]	.099	.090	3.869

a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Sosial Media
b. Dependent Variable: Gangguan Kesehatan Mental

4. DISKUSI

Hubungan positif yang terlihat menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi pula gejala masalah kesehatan mental yang mereka rasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas keterlibatan di media sosial berperan dalam mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, meskipun efeknya tidak dominan. Temuan tersebut dipertegas dengan model regresi sederhana yang memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi faktor signifikan dalam memengaruhi kondisi mental. Walaupun efeknya terbilang moderat, adanya pengaruh ini relevan dalam konteks kehidupan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan sosial dan akademik. Signifikansi hubungan ini, yang ditemukan pada tingkat kepercayaan yang sangat tinggi, memperkuat bahwa media sosial memiliki peran tersendiri dalam membentuk kesejahteraan emosional mahasiswa.

Meskipun hasil analisis memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan kesehatan mental, penting untuk dicatat bahwa variabilitas kondisi kesehatan mental mahasiswa tidak sepenuhnya ditentukan oleh aktivitas di media sosial. Sebagian besar dari variasi ini kemungkinan berasal dari faktor lain di luar penggunaan media sosial, seperti tekanan akademis, hubungan sosial, atau faktor personal. Artinya, pengaruh

media sosial kepada kesehatan mental hanya menjadi salah satu bagian dari rangkaian faktor yang lebih kompleks dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriah et al. (2023), yang menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu tekanan psikologis, seperti stres dan kecemasan. Selain itu, menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi untuk menimbulkan perasaan cemas dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri akibat adanya perbandingan sosial yang negatif (Fitriah et al., 2023). Terdapat penelitian lain yang juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa ketergantungan yang tinggi pada media sosial secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan di kalangan pengguna muda, terutama saat mereka merasa terpacu untuk mempertahankan citra sosial yang ideal di *platform online* mereka (Du et al., 2024). Selain itu, hasil penelitian ini juga mendapat dukungan dari temuan Thorisdottir et al. (2020) yang mengidentifikasi bahwa semakin banyak waktu yang digunakan di media sosial, semakin besar pula kecenderungan individu untuk merasakan tekanan psikologis. Selain itu, Thorisdottir et al. (2020) menemukan bahwa gejala seperti kecemasan fisik dan mood depresi meningkat seiring dengan durasi penggunaan media sosial, terutama bagi individu yang rentan terhadap perbandingan social. Serupa dengan itu, penelitian oleh Sun (2023) menemukan bahwa peningkatan gejala stres berkaitan dengan waktu yang lebih banyak dihabiskan di media sosial, terutama pada pengguna yang secara aktif membandingkan dirinya dengan orang lain. Kesamaan ini menunjukkan bahwa fenomena perbandingan sosial serta tekanan untuk terus-menerus selalu terhubung, yang sering terjadi di media sosial, berperan dalam menghambat keseimbangan emosional mahasiswa.

Namun, penelitian ini menemukan hasil yang sedikit berbeda jika dibandingkan dengan studi lain, salah satunya dengan studi dari Valkenburg et al. (2022), yang menunjukkan adanya hasil inkonsisten terkait pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Dalam studinya, Valkenburg et al (2022) mengamati bahwa tidak semua pengguna mengalami efek negatif yang sama; sebagian bahkan mengalami peningkatan kesejahteraan emosional sebagai hasil dari interaksi di media sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa dampak media sosial dapat berbeda tergantung pada konteks penggunaan dan tujuan individu dalam menggunakannya. Perbedaan ini mengisyaratkan bahwa hasil penelitian kami tidak bersifat universal, melainkan mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor individu, seperti tujuan penggunaan media sosial atau tingkat keterpaparan pada konten yang bersifat memicu stres atau membangun dukungan.

Hal ini dapat dijelaskan oleh penelitian dari Rüther et al. (2023), yang menyoroti pentingnya kemampuan regulasi diri individu dalam memoderasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut mereka, individu dengan keterampilan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengendalikan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial serta menghindari perbandingan sosial yang merugikan. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial, sehingga dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dapat diminimalisir. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian kami yang menunjukkan dampak negatif media sosial secara lebih dominan. Perbedaan ini memperkuat pemahaman bahwa selain intensitas penggunaan, faktor-faktor internal seperti regulasi diri juga berperan penting dalam menentukan bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut perlu mempertimbangkan variasi dalam

kemampuan regulasi diri sebagai variabel yang relevan untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang pengaruh media sosial (Rüther et al., 2023).

Untuk memperdalam temuan penelitian ini, kita dapat merujuk pada teori adiksi media sosial yang menyoroti keterikatan emosional yang berkembang dari penggunaan yang berlebihan, yang mengemukakan bahwa semakin banyak seseorang menggunakan media sosial, semakin kuat keterikatan emosional yang terbentuk; ini menyebabkan pengguna cenderung terus terlibat intensif hingga mengorbankan aspek lain dalam hidupnya. Hasil dari penelitian ini, mendukung pandangan tersebut, di mana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan mahasiswa rentan terhadap ketidakseimbangan emosional dan gangguan psikologis akibat interaksi yang tidak produktif atau membebani. Selain itu, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental juga dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial; seringnya mengamati kehidupan orang lain di media sosial dapat memicu perbandingan dengan diri sendiri, khususnya pada aspek ideal seperti pencapaian atau gaya hidup yang tampak lebih baik. Penelitian oleh Appel et al. (2015) menemukan bahwa individu yang lebih sering melakukan perbandingan sosial di media sosial cenderung mengalami penurunan harga diri dan meningkatkan gejala depresi, mengindikasikan bahwa media sosial sering kali menciptakan lingkungan yang memperburuk perasaan tidak berharga atau ketidakpuasan diri. Kondisi ini dapat terjadi pada mahasiswa yang merasa terbebani oleh tuntutan sosial tidak realistis, yang pada akhirnya menciptakan stres psikologis berkelanjutan.

Teori kesehatan mental umum, yang berfokus pada keseimbangan emosional, juga memberikan perspektif penting dalam memahami temuan ini. Teori tersebut mengemukakan bahwa kesejahteraan emosional adalah aspek fundamental dari kesehatan mental, dan paparan terhadap stresor atau kondisi yang tidak seimbang, seperti interaksi media sosial yang intens, dapat mengganggu keseimbangan tersebut. Mahasiswa yang terpapar media sosial dalam intensitas tinggi bisa jadi mengalami tekanan tambahan dalam kehidupannya, terutama jika aktivitas di media sosial menambah beban emosional, seperti perbandingan sosial atau tuntutan untuk selalu aktif. Ketidakseimbangan ini, jika dibiarkan, akan memengaruhi stabilitas emosional mahasiswa dan menghambat kemampuan mereka dalam mengelola stres (Appel et al., 2016).

Selain itu, temuan penelitian ini dapat dilihat dari perspektif coping maladaptif, di mana penggunaan media sosial berlebihan sering kali menjadi cara yang tidak produktif untuk mengatasi tekanan atau stres; dalam situasi ini, mahasiswa mungkin menggunakan media sosial sebagai pelarian dari tantangan nyata dalam kehidupan sehari-hari, tetapi koping semacam ini justru menciptakan lingkaran masalah baru yang meningkatkan kecemasan dan tekanan emosional. Menurut Brailovskaia dan Margraf (2021), penggunaan media sosial yang berlebihan sebagai *coping mechanism* malah memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan gejala depresi serta kecemasan. Beberapa riset mendukung temuan bahwa media sosial yang berlebihan tidak hanya gagal memberikan solusi tetapi juga memperparah ketidakseimbangan emosional mahasiswa (Brailovskaia et al., 2022).

Selain koping maladaptif, ketergantungan pada media sosial juga menciptakan kecenderungan untuk mengalami "*fear of missing out*" (FoMO), yaitu perasaan cemas karena merasa tertinggal dari orang lain; terdapat studi yang menunjukkan bahwa FoMO yang tinggi

menyebabkan individu merasa cemas jika tidak segera terlibat dalam aktivitas media sosial, yang bagi mahasiswa dengan tekanan sosial atau akademis dapat menjadi beban tambahan bagi kesehatan mental mereka (Przybylski et al., 2013). Perspektif lain yang mendukung temuan ini adalah bahwa media sosial membentuk pola pikir negatif melalui siklus informasi berulang, di mana konten seperti berita atau postingan negatif dapat memicu respons emosional berlebihan, terutama jika individu sulit mengatur eksposur terhadapnya. Paparan informasi negatif atau menyesatkan dalam media sosial memperburuk keadaan mental penggunanya, terutama bagi yang rentan terhadap kecemasan atau stres. Secara keseluruhan, berbagai teori ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan jumlah waktu yang dihabiskan, tetapi juga dengan cara mahasiswa menggunakannya dan motivasi di balik penggunaan tersebut (Brailovskaia et al., 2023).

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya program kesadaran penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa untuk membantu mereka mengelola dampak negatif terhadap kesehatan mental. Program literasi digital dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai risiko penggunaan media sosial yang berlebihan dan mengajarkan cara memanfaatkan *platform* dengan bijak, seperti menghindari perbandingan sosial yang negatif. Penelitian oleh Simons et al. (2015) menunjukkan bahwa literasi media digital mengurangi dampak buruk media sosial dengan memberikan keterampilan untuk memilah konten. Universitas juga dapat mengadopsi program berbasis teknologi yang mengajarkan pengelolaan stres dan hubungan sosial sehat (Simons et al., 2013). Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, dengan bukti empiris yang mendukung teori adiksi media sosial (Zarate et al., 2023) dan teori perbandingan sosial (Appel et al., 2016).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, ketergantungan pada kuesioner sebagai alat pengukuran dapat menghasilkan bias subjektif karena bergantung pada persepsi responden. Kedua, pendekatan *cross-sectional* yang digunakan tidak memungkinkan peneliti untuk menggali hubungan kausal secara mendalam antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Selain itu, sampel yang terbatas pada mahasiswa di satu universitas membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian ini untuk populasi mahasiswa secara keseluruhan atau kelompok usia lainnya. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sebaiknya menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat perubahan dari waktu ke waktu dan mengeksplorasi lebih dalam dimensi penggunaan media sosial, seperti jenis konten yang dikonsumsi, frekuensi interaksi sosial, serta durasi akses, karena setiap dimensi ini dapat memberikan pengaruh berbeda terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan variabel moderasi, seperti dukungan sosial dan regulasi diri (yang telah ditemukan pada penelitian lain), yang diduga dapat memperkuat atau melemahkan dampak media sosial terhadap kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Semakin intens penggunaan media sosial, semakin banyak masalah kesehatan mental yang dialami. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial dapat menjadi faktor stres bagi mahasiswa yang sering terpapar

perbandingan sosial negatif dan mengalami tekanan untuk mempertahankan citra diri yang ideal. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial hanya menyumbang sekitar 9,9% terhadap variasi kesehatan mental, menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program intervensi yang mendukung kesadaran dan pengelolaan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa untuk menjaga keseimbangan mental seperti melalui literasi digital.

REFERENSI

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of addictive behaviors*, *30*(2), 252.

Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *34*(4), 277–289.

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 44–49.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 90–96.

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and mindfulness as protective factors against addictive social media use during the COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, *17*, 1–10.

Brailovskaia, J., Miragall, M., Margraf, J., Herrero, R., & Baños, R. M. (2022). The relationship between social media use, anxiety and burden caused by coronavirus (COVID-19) in Spain. *Current Psychology*, *41*(10), 7441–7447.

Brailovskaia, J., Truskauskaite-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., & Margraf, J. (2023). The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology, 42*(5), 3713–3724.

Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S. L., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology, 12*(1), 1–22.

Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Anugrah Utama, M., Falah, O. K., Miati, A., Razzan, M. R., & Taqiyurrizal, M. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi. *Educate: Journal of Education and Learning, 1*(1), 32–38.

Goldberg D. (1992). General Health Questionnaire (GHQ-12). Windsor, UK: NFER-Nelson.

Gu, X., Obrenovic, B., & Fu, W. (2023). Empirical study on social media exposure and fear as drivers of anxiety and depression during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability (Switzerland), 15*(6).

Gunawan, H., Anggraeni1, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12*(2), 282–295.

Hardy, S. A., Francis, S. W., Zamboanga, B. L., Kim, S. Y., Anderson, S. G., & Forthun, L. F. (2013). The roles of identity formation and moral identity in college student mental health, health-risk behaviors, and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology, 69*(4), 364–382.

Hystad, S. W., & Johnsen, B. H. (2020). The dimensionality of the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): Comparisons of factor structures and invariance across samples and time. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–11.

Idaiani, S., & Suhardi. (2006). Validitas dan reabilitas General Health Questionnaire untuk skrining disres psikologik dan disfungsi sosial di masyarakat. *Buletin Penelitian Kesehatan, 34*(4), 161–173.

Jayanti, H. D. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2022, 91–102.

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.

Kusumawardani, D., Hana, Y., Akmalannisa, I., & Azizah, P. N. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. *At-Thullab: Mahasiswa Studi Islam, 3*(1), 14–26.

McCloud, T., & Bann, D. (2019). Financial stress and mental health among higher education students in the UK up to 2018: Rapid review of evidence. *Journal of Epidemiology and Community Health, 73*(10), 977–984.

Nasir, M. (2025). Strategi penggunaan media digital untuk kesehatan mental pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon: Indonesia. *Jurnal Pustaka Cendekia Pendidikan, 2*(3), 236-246.

Nurohmat, Latief, R., & Safrudiningsih. (2023). Pengaruh media sosial terhadap produktifitas Gen Z. *Dialektika Komunika: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah, 11*(1), 2023.

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848.

Putri, W. T. A. (2017). Dampak penggunaan sosial media secara berlebihan terhadap regulasi diri anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 243-250.

Rüther, L., Jahn, J., & Marksteiner, T. (2023). #influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience. *Frontiers in Psychology, 14*(October), 1–8.

Setiawan, A. F. (2024). Peran regulasi diri terhadap perilaku phubbing dan implikasinya pada ketahanan pribadi (Studi pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada). *Jurnal Ketahanan Nasional, 30*(2), 147-160.

Simons, G., Bruder, M., Van der Löwe, I., & Parkinson, B. (2013). Why try (not) to cry: Intra- and inter-personal motives for crying regulation. *Frontiers in Psychology, 3*, 1–9.

Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal Psikogenesis, 12*(1), 10–18.

Sun, L. (2023). Social media usage and students' social anxiety, loneliness and well-being: does digital mindfulness-based intervention effectively work?. *BMC Psychology, 11*(1), 1–12.

Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine, 141*, 1–17.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology, 44*, 58–68.

Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. *Addictive Behaviors Reports, 17*, 100473.

Zsila, Á., Reyes, M. E. S., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: Impacts of social media on mental health. 11–12.