



Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

The Impact of Social Media Use on Students' Mental Health

Sherly Octaviana^{1*}, Desy Safitri², Sujarwo³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

Email : sherlyoctaviana54@gmail.com¹, desysafitri@unj.ac.id², sujarwo-fis@unj.ac.id³

Article Info

Article history :

Received : 22-06-2025

Revised : 23-06-2025

Accepted : 25-06-2025

Published : 29-06-2025

Abstract

The use of social media among college students has become an unavoidable phenomenon, but it has complex effects on mental health. This literature review aims to analyze the relationship between social media use and psychological disorders among college students, including stress, anxiety, depression, and decreased self-esteem. Findings indicate that the intensity of social media use is positively correlated with various mental health issues, with 24.5% of students experiencing moderate to severe stress. The primary mechanisms include: (1) unhealthy social comparison due to exposure to filtered content, (2) psychological dependence on digital validation (Instagramxiety), and (3) paradoxical social isolation ("alone together") despite virtual connectivity. Risk factors are exacerbated by the tendency to self-diagnose based on unverified information and low digital literacy. However, social media also has the potential to serve as a mental health support tool if used wisely. This study recommends a multidimensional approach through: (1) strengthening mental health literacy on campus, (2) developing accessible counseling services, and (3) educating students on balanced social media use. These findings highlight the urgency of proactive campus policies to protect students' mental health in the digital age.

Keywords : *Student Mental Health, Social Comparison, Social Media*

Abstrak

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa telah menjadi fenomena yang tidak terelakkan, namun membawa dampak kompleks terhadap kesehatan mental. Penelitian studi literatur ini bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan gangguan psikologis mahasiswa, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Temuan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan berbagai masalah mental, dimana 24,5% mahasiswa mengalami stres sedang hingga sangat parah. Mekanisme utamanya meliputi: (1) perbandingan sosial yang tidak sehat akibat paparan konten terfilter, (2) ketergantungan psikologis pada validasi digital (Instagramxiety), dan (3) isolasi sosial paradoks ("alone together") meski terhubung secara virtual. Faktor risiko diperparah oleh kecenderungan self-diagnose berdasarkan informasi tidak terverifikasi dan minimnya literasi digital. Namun, media sosial juga berpotensi menjadi sarana dukungan mental jika digunakan secara bijak. Penelitian ini merekomendasikan pendekatan multidimensi melalui: (1) penguatan literasi kesehatan mental di kampus, (2) pengembangan layanan konseling yang mudah diakses, dan (3) edukasi penggunaan media sosial yang berimbang. Temuan ini menyoroti urgensi kebijakan kampus yang proaktif dalam melindungi kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Kata Kunci : *Kesehatan Mental Mahasiswa, Media Sosial, Perbandingan Sosial*



PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial, khususnya di kalangan generasi muda. Salah satu transformasi paling mencolok adalah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi, menjadi pengguna aktif berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, dan lainnya. Media sosial tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai alat ekspresi diri, pencarian informasi, dan bahkan pembentukan identitas sosial. Namun, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, terdapat kekhawatiran yang semakin besar mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap aspek psikologis pengguna, terutama mahasiswa yang masih berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial yang rentan. Fenomena ini mendorong perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara aktivitas media sosial dan kesehatan mental mahasiswa (Muthia Rahman Nayla, 2024).

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan erat dengan meningkatnya gejala gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, depresi, dan gangguan citra diri. Mahasiswa sering kali terpapar pada konten-konten yang menampilkan kehidupan ideal, pencapaian akademik, atau kesuksesan pribadi orang lain, yang dalam banyak kasus bersifat manipulatif dan tidak mencerminkan realitas yang sesungguhnya. Paparan terhadap konten semacam ini dapat memicu perbandingan sosial yang berlebihan, menurunkan harga diri, serta menciptakan ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Kondisi ini diperparah oleh adanya tekanan sosial untuk selalu “terhubung” dan menjaga citra positif di media sosial, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Selain itu, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) menjadi aspek psikologis lain yang sering kali muncul, menyebabkan individu merasa cemas atau tertinggal jika tidak mengikuti perkembangan atau tren terbaru di dunia maya. Tekanan-tekanan ini, secara kumulatif, dapat menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa, bahkan memengaruhi performa akademik dan relasi sosial mereka di dunia nyata (Muthia Rahman Nayla, 2024).

Meski demikian, tidak dapat diabaikan bahwa media sosial juga memiliki sisi positif dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Platform digital ini dapat menjadi wadah untuk berbagi pengalaman, menemukan dukungan emosional, serta mendapatkan akses terhadap informasi dan edukasi terkait isu-isu kesehatan mental. Komunitas daring yang terbentuk di media sosial sering kali memberikan ruang yang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan empati dari sesama pengguna yang memiliki pengalaman serupa. Penting untuk memahami bahwa dampak media sosial bersifat kompleks dan tidak selalu bersifat negatif. Pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana interaksi mahasiswa dengan media sosial membentuk kondisi psikologis mereka akan sangat bermanfaat dalam menyusun strategi intervensi yang tepat (Andi et al., 2024).



METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah **studi literatur** (library research), yang merupakan metode pengumpulan data dengan menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik pembahasan. Sumber-sumber tersebut meliputi buku akademik, jurnal ilmiah, artikel dari media terpercaya, hasil penelitian terdahulu, dokumen kebijakan, serta publikasi resmi dari lembaga terkait. Penulis melakukan identifikasi, seleksi, dan analisis terhadap literatur yang dianggap memiliki validitas dan kredibilitas tinggi, guna memperoleh gambaran yang utuh mengenai isu yang dibahas.

Studi literatur dipilih karena memungkinkan penulis untuk memahami perkembangan teori dan praktik yang telah ada, serta mengevaluasi berbagai sudut pandang dari para ahli sebelumnya. Selain itu, metode ini juga membantu dalam membangun kerangka konseptual dan menyusun argumen yang kuat dan logis berdasarkan bukti yang terdokumentasi. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil tulisan dapat memberikan kontribusi pemikiran yang bermakna dan dapat dijadikan referensi oleh pembaca maupun peneliti selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu dampak paling nyata dari penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan mahasiswa adalah meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan depresi. Fenomena ini semakin nyata ketika media sosial dijadikan sebagai pelarian utama dari tekanan kehidupan akademik dan sosial. Dalam studinya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman, ditemukan bahwa sebanyak 24,5% mahasiswa mengalami stres sedang, 10,5% mengalami stres parah, dan 6% mengalami stres sangat parah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial, semakin besar pula risiko gangguan mental yang ditimbulkan, khususnya dalam bentuk tekanan psikologis akut (Nugroho et al., 2022).

Media sosial yang sejatinya dirancang untuk memfasilitasi komunikasi dan berbagi informasi justru berkontribusi terhadap tekanan mental mahasiswa, terutama karena eksposur terhadap berita negatif, tuntutan untuk tampil sempurna, serta interaksi sosial yang dangkal namun melelahkan secara emosional. Mahasiswa yang mengakses media sosial dalam durasi panjang, khususnya pada malam hari atau dalam kondisi stres, cenderung menunjukkan penurunan kualitas tidur, kecemasan berlebih, dan kesulitan dalam konsentrasi akademik. Beban akademik yang tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen stres yang baik, diperparah oleh tekanan sosial digital, menjadi penyebab utama rentannya kesehatan mental mahasiswa di era digital saat ini (Nugroho et al., 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang berada dalam tahap pencarian identitas dan pembentukan harga diri. Sayangnya, media sosial kerap menjadi arena perbandingan sosial yang tidak sehat. Paparan terhadap foto-foto yang telah melalui proses kurasi dan filter, serta unggahan yang menampilkan pencapaian atau gaya hidup ideal, menimbulkan



tekanan psikologis tersendiri. Meiliani (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa penggunaan aplikasi kencan sebagai bentuk media sosial memiliki korelasi langsung dengan penurunan harga diri mahasiswa. Hal ini terutama terjadi saat mahasiswa merasa tidak mendapat validasi sosial yang cukup dari interaksi digital, seperti minimnya ‘like’, ‘match’, atau komentar positif.

Kebutuhan untuk diterima secara sosial di dunia maya memaksa mahasiswa membentuk persona digital yang tidak selalu selaras dengan diri mereka yang sebenarnya. Ketidaksesuaian ini, dalam jangka panjang, mengakibatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, rendahnya penghargaan terhadap tubuh (body dissatisfaction), serta munculnya gejala gangguan makan dan depresi. bahkan menyebutkan bahwa media sosial telah menjadi faktor pendorong utama persepsi negatif terhadap citra tubuh, terutama di kalangan perempuan muda. Mahasiswa laki-laki pun tak luput dari tekanan ini, terutama dalam maskulinitas digital yang menuntut tampilan fisik ideal dan kesuksesan materi (Meiliani, 2023).

Ketergantungan terhadap media sosial bukan sekadar kebiasaan, tetapi telah berkembang menjadi bentuk kecanduan yang menyerupai ketergantungan psikologis. Harahap et al., (2022) dalam studinya menyatakan bahwa tingkat ketergantungan terhadap Instagram memiliki kontribusi sebesar 26,2% terhadap gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa FIKOMM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sisa persentase lainnya mungkin dipengaruhi oleh variabel lain, tetapi hal ini membuktikan bahwa Instagram bukan sekadar platform berbagi foto, melainkan memiliki pengaruh emosional yang cukup kuat.

Gejala ketergantungan media sosial antara lain meliputi kegelisahan saat tidak membuka aplikasi, perasaan terisolasi tanpa koneksi internet, serta kebutuhan terus-menerus untuk mengecek notifikasi. Mahasiswa yang mengalami “Instagramxiety” (Instagram-anxiety) mengalami gejala kecemasan berlebihan, rasa tidak puas terhadap hidup, dan kehilangan koneksi dengan dunia nyata. Media sosial menciptakan siklus dopamin dari validasi instan, dan saat efek ini berkurang, pengguna justru merasa hampa, kesepian, dan tertekan. Ketergantungan ini jika tidak ditangani dapat menimbulkan gangguan psikologis berat seperti anhedonia (kehilangan minat menikmati hidup) dan burnout digital (Harahap et al., 2022).

Media sosial secara paradoks justru meningkatkan rasa kesepian bagi banyak mahasiswa, meskipun mereka tampak selalu “terhubung”. Platform digital sering kali memberikan ilusi hubungan sosial yang intens, padahal secara kualitas hubungan tersebut dangkal dan tidak menumbuhkan kelekatan emosional yang sehat. Mengungkapkan bahwa interaksi digital yang berlangsung terus-menerus tanpa kedalaman emosional berpotensi menurunkan kepekaan sosial dan membuat mahasiswa kehilangan keterampilan interpersonal di dunia nyata (Fasha & Alfurqan, 2024).

Alih-alih mempererat hubungan, media sosial menciptakan fenomena “alone together” di mana seseorang merasa kesepian meski sedang dikelilingi oleh banyak interaksi digital. Hal ini memperparah krisis identitas dan penarikan sosial di kalangan mahasiswa. Dalam jangka panjang,



kesepian kronis yang bersumber dari relasi digital yang dangkal berpotensi menimbulkan gangguan psikososial serius, seperti anomie (keterasingan sosial) dan depersonalisasi.

Motivasi mahasiswa dalam menggunakan media sosial sangat memengaruhi dampak psikologis yang ditimbulkan. Berdasarkan teori *Uses and Gratifications*, setiap individu memiliki motif berbeda dalam mengakses media sosial, seperti mencari hiburan, validasi diri, interaksi sosial, hingga eksplorasi identitas. Namun, jika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui media sosial, mahasiswa justru berisiko mengalami disonansi psikologis. Meiliani (2023) menyatakan bahwa motif untuk mendapatkan cinta atau validasi sosial melalui aplikasi kencan terbukti berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan dan depresi.

Mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk mengisi kekosongan emosional seperti kesepian atau kebosanan berisiko lebih besar mengalami kekecewaan ketika realitas tidak sesuai ekspektasi digital. Hal ini memperkuat dampak negatif dari perbandingan sosial dan menciptakan siklus emosional yang sulit diputus, di mana media sosial yang semestinya menjadi alat bantu justru menjadi sumber tekanan psikologis utama (Meiliani, 2023).

Salah satu dampak tidak langsung dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa adalah maraknya praktik self-diagnose (mendiagnosis diri sendiri). Nugroho et al., (2022) dalam surveinya terhadap mahasiswa UPN “Veteran” Yogyakarta mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengklaim dirinya mengalami gangguan mental seperti depresi atau kecemasan tanpa melalui pemeriksaan medis profesional. Hal ini terjadi karena melimpahnya informasi tentang kesehatan mental di media sosial yang belum tentu kredibel atau terverifikasi.

Praktik self-diagnose yang didasarkan pada artikel internet atau konten media sosial dapat memperburuk kondisi mahasiswa, sebab mereka mungkin salah memahami gejala dan mengambil tindakan yang tidak sesuai. Lebih jauh lagi, banyak kampus yang belum menyediakan layanan kesehatan mental yang memadai, membuat mahasiswa merasa tidak punya pilihan selain mengandalkan media sosial. Hal ini memperlihatkan pentingnya integrasi literasi kesehatan mental ke dalam kurikulum pendidikan tinggi serta peningkatan fasilitas konseling yang mudah diakses (Sa’diyah et al., 2022).

KESIMPULAN

Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat kompleks dan multidimensional. Mulai dari stres, depresi, penurunan harga diri, hingga isolasi sosial dan kecanduan digital, semuanya merupakan konsekuensi yang mungkin terjadi akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk melakukan intervensi berbasis edukasi digital dan layanan psikososial guna mencegah serta menangani dampak-dampak tersebut secara komprehensif. Mahasiswa juga perlu didorong untuk menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang, dengan memprioritaskan kesehatan mental mereka di atas pencitraan digital.



UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, serta sumber informasi yang berharga selama proses penulisan artikel ini. Tanpa bantuan dan kontribusi mereka, tulisan ini tidak akan tersusun dengan baik. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi bahan diskusi yang membangun bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Cindy Patricia, Erina Januarti, Muhammad Ridlo Ngainul Yaqin, Pangastuti, Citra Wulansari, Reva Ira Susanti, Syarifah, R. S., Adhiana, S., Tri, J., & Nugraha. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Citra Pendidikan (JCP)*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114>
- Fasha, Y. Z., & Alfurqan, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa PAI. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(5), 635–648. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3648>
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 2(1), 152–155. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i1.373>
- Meiliani, A. P. (2023). Pengaruh Motivasi Kencan Terhadap Kesehatan Mental. *HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(1), 43–55.
- Muthia Rahman Nayla. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei Kesadaran Mental Mahasiswa Upn Veteran Yogyakarta Di Era Digital Dan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 38–42. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31611>
- 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(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>