

## **Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi Covid**

*Post-Covid Pandemic Use of Sosial Media on Student Mental  
Health*

---

**Sri Wahyuning Astuti<sup>1</sup>**

**Reni Nuraeni<sup>2</sup>**

**Nofha Rina<sup>3</sup>**

Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Telkom University  
Alamat: Jl. Telekomunikasi No.1 Lengkong Bojongsoang Bandung  
[sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id](mailto:sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id)

---

Dikirim: 25 Desember 2022, Direvisi: 30 Desember 2022,

Diterima: 31 Desember 2022, Terbit: 31 Desember 2022.

Sitasi: Astuti,dkk, (2022), Penggunaan Media Sosial dan  
Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi Covid, Promedia.

Volume 8 (2), Desember 2022, Hal 220 - Hal 240

---

### ***Abstract***

*The development of digital media which is increasingly massive has affected the increase in users, including sosial media. Excessive use of sosial media will disrupt one's mental health. Some of them are the emergence of depression, anxiety and psychological stress. Adolescent mental health is getting serious attention because it affects physical health and quality of life. This study aims to find an overview of the use of sosial media with post-epidemic student mental health. The measuring instrument to be used for the SMAS-SF Sosial Media Addiction Scale, while to measure mental health using the Mental Health Scale. This research with early-level student respondents yielded findings, most of whom experienced sosial media addiction and had problems with their mental health.*

***Keywords: sosial media, mental health, sleep***

## **Abstraksi**

Perkembangan media digital yang semakin masiv mempengaruhi peningkatan pengguna, diantaranya media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan mengakibatkan terganggunya kesehatan mental seseorang. Beberapa diantaranya adalah munculnya depresi, kecemasan dan tekanan psikologis. Kesehatan mental remaja mendapatkan perhatian serius karena berpengaruh pada Kesehatan fisik dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mencari gambaran penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pasca pandemi. Alat ukur yang akan digunakan untuk Skala Kecanduan Media Sosial SMAS-SF, sedangkan untuk mengukur Kesehatan mental menggunakan Skala Kesehatan mental. Penelitian dengan responden mahasiswa tingkat awal ini menghasilkan temuan, sebagian besar mengalami kecanduan media sosial dan bermasalah dengan Kesehatan mental mereka.

**Kata kunci: media sosial, mental health, kualitas tidur**

---

## **I. PENDAHULUAN**

Lebih dari empat dekade telah berlalu sejak ditemukannya internet dan dunia telah menyaksikan betapa pertumbuhan internet sudah sangat masiv. Saat ini media sosial menjadi alat untuk berkomunikasi dengan orang lain. Di media ini orang secara bebas dapat memperkenalkan diri mereka kepada orang lain, dan juga menunjukkan karakter dan kepribadian sosial kepada orang lain. Pertumbuhan ini tanpa disadari telah mengikat orang kedunia maya. Manifestasi yang paling menantang dari pertumbuhan internet ini adalah media sosial melalui jaringan seluler yang dengan segala daya tarik dan

kemampuannya telah menimbulkan kecanduan kepada masyarakat (Ali et al., 2017)

Hingga hari ini media sosial mulai dari instagram, tik tok, telegram, twitter hingga Facebook telah digunakan oleh orang diseluruh penjuru dunia. Di indonesia sendiri penggunaan media sosial hingga januari 2022 sudah menyentuh angka 191,4 juta pengguna dari penduduk Indonesia yang sudah diatas 250 juta. Jumlah ini menunjukkan hanya 10 persen yang tidak terpapar media sosial atau mereka yang menggunakan internet lebih dari 90 persennya memiliki sosial media. Saat ini You Tube masih menjadi sosial media dengan pengguna terbanyak berjumlah 139 juta, peringkat kedua ada facebook dengan 129 juta dan berikutnya Instagram dan tik tok masing masing berselisih 7 juta yakni 99 dan 92 juta (Riyanto, 2020)

Rilis yang dikeluarkan badan PBB UNESCO memaparkan tingkat keaktifan masyarakat Indonesia dalam penggunaan sosial media. Dari 10 orang Indonesia 4 diantaranya sangat aktif menggunakan sosial media yakni Whats App, facebook dan Instagram. Temuan ini juga didukung oleh riset yang dilakukan oleh Indonesia baik yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan penggunaan sosial media bagi penduduk Indonesia yang berada di wilayah pedesaan maupun perkotaan karena jumlah angka penggunaan diatas 90%. Hasil riset tersebut juga mengungkapkan bahwa penggunaan terbanyak sosial media adalah kaum millennial yakni berada dikisaran 20-29 tahun dengan prosentasi perempuan yang lebih banyak 1%, yakni diangka 93,68% (Adiningtyas & Astuti, 2022)

Ibarat sebuah kehidupan yang selalu tumbuh dan berkembang, maka begitupun yang terjadi dalam sosial media. Dari tahun ketahun selalu ada inovasi dari sosial

media, mulai dari kemunculan yang baru hingga perubahan feature hingga lebih sempurna dan membuat nyaman penggunanya. Tidak heran orang menjadi larut dalam menggunakan sosial media hingga menghabiskan waktu berjam jam-jam. Kondisi ini menempatkan Indonesia menjadi negara nomer 3 dengan durasi terlama penggunaan media sosial yakni selama 3 jam 26 menit. Angka ini melampaui jumlah penggunaan global rata-rata yang menyentuh 2 jam 24 menit (Riyanto, 2020)

Durasi penggunaan sosial media yang cukup tinggi sudah tentu memunculkan efek bagi penggunanya. Sejumlah penelitian melaporkan efek penggunaan media sosial dalam tataran heavy atau kecanduan. Hasil riset terkait FOMO dari University of Pennsylvania menjelaskan bahwa mengurangi waktu menggunakan media sosial justru mampu menurunkan tingkat depresi dan kesepian. Beberapa indicator yang muncul terkait penggunaan media sosial berdasarkan riset ini selain depresi dan kesepian adalah kecemasan, dan perasaan takut tertinggal atau ditinggalkan (FOMO) (Dempsey et al., 2019)

Penggunaan media sosial bagi pelajar semakin meningkat seiring dengan masuknya paandemi covid. Selain sebagai sarana pembelajaran, penggunaan media sosial juga menjadi tempat untuk mengusir kebosanan selama menjalani lock down atau karantina. Kebiasaan yang sudah dilakukan bertahun tahun ini, terbawa hingga saat ini, meski sebagian besar aktifitas kembali normal. Sejumlah orang menyatakan bahwa mereka telah terbiasa menggunakan smartphone khususnya untuk mengkases media sosial selama berjam jam, meski pandemi telah melandai . (Antara, 2020)

Sejumlah penelitian menyebut bahwa dampak penggunaan media sosial yang berlebihan akan mengakibatkan terganggunya kesehatan mental seseorang. Beberapa diantaranya adalah munculnya depresi, kecemasan dan tekanan psikologis. Terganggunya kesehatan mental pada seseorang tentu saja menggagu pola perilaku mereka sehari-hari. Individu yang memiliki masalah dengan kesehatan mentalnya, umumnya mengalami kesulitan tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk. Tekanan psikis yang dirasakan membuat seseorang tidak mampu tidur atau beristirahat secara optimal baik dari segi waktu maupun kualitas (Yenny., Astuti, 2021)

Keluhan gangguan tidur saat ini menjadi masalah kesehatan yang umum dan mendesak di masyarakat. Gangguan tidur umumnya mengacu pada kualitas tidur yang terhambat sehingga menghambat fungsi sehari-hari. Individu yang mengalami gangguan tidur akan mengalami beberapa gejala diantaranya kantuk disiang hari, sulit berkonsentrasi dan suasana hati yang tertekan, dan untuk jangka panjangnya akan mengalami penyakit kronis. Sejumlah penelitian menyebut, di Kanada, 32% orang dewasa (berusia 18-64) melaporkan tidur kurang dari tujuh jam per malam, di Amerika Serikat dilaporkan 70 juta orang dewasa di menderita gangguan tidur kronis, sementara di eropa sekitar 45 juta orang menderita gangguan tidur kronis (Hidayat, 2015)

Di Indonesia sejumlah penelitian teerkait kualitas tidur pernah dilakukan oleh sejumlah peneliti diantaranya oleh Keswara, yang menyebutkan bahwa kualitas tidur remaja lampung dalam kategori buruk, baik dari segi waktu maupun kualitas, hasil temuan penelitian juga menunjukkan bahwa buruknya kualitas tidur terjadi

karena tingginya intensitas penggunaan gadget (Keswara et al., 2019)

Penggunaan gadget untuk mengakses media sosial umumnya dilakukan oleh remaja, dan dilakukan satu jam sebelum tidur. Padahal penggunaan media sosial lebih dekat dengan waktu tidur akan menimbulkan peningkatan gairah kognitif, menyebabkan latensi tidur yang tertunda dan kesulitan mempertahankan tidur. Dalam banyak kasus, karena komunikasi adalah alasan utama pengguna menggunakan jejaring sosial, dan orang-orang dapat berkomunikasi dengan banyak orang dalam waktu singkat, mengarah pada penggunaan yang ekstrem, khususnya di kalangan remaja.

Penggunaan ekstrim ini membuat orang lebih tertarik komunikasi di dunia maya daripada di komunikasi di ruang nyata, yang dapat mengancam kesehatan mental mereka. Gangguan seperti kecanduan internet, depresi, sosial isolasi, gangguan identitas, kehilangan emosi, dan kurang percaya diri adalah di antara gangguan umum yang muncul dari penggunaan jejaring sosial (Zakai dan Khatibi, 2011). Keisler dan Katherine (2002) berpendapat bahwa dampak sosial positif atau negatif dari Internet tergantung pada bagaimana Internet digunakan, diantaranya untuk melakukan komunikasi secara online dan dangkal. Komunikasi sosial melalui Internet lebih lemah dari komunikasi langsung dan, dalam jangka panjang, menyebabkan isolasi sosial, depresi, dan membahayakan kesehatan mental individu (Bessièrè et al., 2008)

Kesehatan mental mahasiswa sangat penting dalam masyarakat manapun karena mahasiswa termasuk pembangun masa depan masyarakat mana pun. Karena kenyataan bahwa mahasiswa menghabiskan banyak waktu

menggunakan Internet dan ponsel untuk mengerjakan pekerjaan rumah, belajar, dan penelitian sehingga beresiko pada kesehatan mental mereka. Karena itulah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pasca pandemic covid.

### **A. Kecanduan Media Sosial**

Bahasa yang tepat untuk mengartikan kecanduan media sosial muncul dari sejumlah ahli, diantaranya Sahin (2018) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial adalah seseorang yang mengakses terlalu banyak media sosial, sebagai bagian dari pemenuhan keinginan tahunan segala sesuatu yang ada dalam media sosial dengan segera mungkin. Usaha untuk mengakses keinginan tahunan ini menimbulkan toleransi, komunikasi dan masalah virtual (Sahin, 2017)

Pandangan lain terkait kecanduan media sosial datang dari Grau, Kleiser dan Bright (2019) yang menjelaskan bahwa kecanduan media sosial adalah waktu mengakses sosial media yang sangat lama sehingga mengganggu aktifitas kehidupan yang lain (Grau, S., Kleiser, S., & Bright, 2019)

Kecanduan media sosial ada juga yang menempatkan pada kecanduan internet yang memiliki hubungan yang erat dengan situs jejaring sosial. Sementara itu, Nurfajri (Nurmandia, Wigati, & Masluchah, 2013), menjelaskan bahwa kecanduan media sosial adalah bentuk kecanduan psikologis karena intensitas penggunaan yang semakin meningkat untuk dapat memenuhi kesenangan dalam dirinya. Efek yang ditimbulkan dari gangguan psikologis ini umumnya gangguan afeksi berupa depresi dan sulit beradaptasi serta gangguan sosial yakni menurunnya kualitas kehidupan social (Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, 2013)

## Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial

Beberapa aspek yang masuk dalam kecanduan media sosial menurut Sahin (2018) adalah:

a. Virtual Tolerance

Adalah kebutuhan untuk terhubung di sosial media secara kontinyu.

b. Virtual Communication aspek ini muncul karena pengguna media sosial dianggap tidak mampu menggunakan komunikasi secara langsung atau gagal merepresentasikan dirinya sehingga memerlukan media sosial sebagai sarana untuk melakukan komunikasi.

c. Virtual Problem Aspek ini menjelaskan bahwa mereka yang menggunakan media sosial dijadikan sarana pelarian terhadap masalah di kehidupan nyata

d. Virtual Information yakni aspek yang menjelaskan penggunaan media sosial untuk mendapatkan informasi (Sahin, 2017)

Sementara itu Al Menayes (2015) memaparkan aspek-aspek dalam kecanduan media sosial yaitu:

a. Sosial Consequences

Adalah konsekuensi yang muncul dari penggunaan media sosial yang berpengaruh terhadap kehidupan sosial atau aktifitas keseharian

b. Time Displacement Pengalihan waktu

Pengalihan waktu adalah kegiatan mengakses media sosial yang dimaksudkan untuk mengalihkan atau menghabiskan waktu

c. Compulsive Feelings

Penjelasan untuk ini adalah bahwa penggunaan media sosial dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi perasaan yang



tengah mereka hadapi. Umumnya mereka yang tengah mengalami perasaan sedih, sendiri dan lain-lain menggunakan media sosial sebagai tempat untuk mengatasi perasaan yang mereka alami (J. Al-Menayes, 2015)

#### Gejala-gejala Kecanduan Media Sosial

Gejala orang yang dianggap Kecanduan terhadap sosial media:

- a. Menyediakan waktu yang sangat banyak untuk sekedar berpikir atau melakukan rencana terkait apa yang akan dilakukan di media sosial.
- b. Selalu ingin menggunakan media sosial saat itu juga
- c. Sebagai sarana untuk pelarian
- d. Selalu gagal mengurangi penggunaan media sosial
- e. Gelisah saat tidak mengakses media sosial
- f. Pekerjaan dan aktifitas lain terganggu karena terlalu sering menggunakan media sosial.

#### Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial adalah:

- a. Faktor Psikologis

Faktor ini terkait dengan kepribadian, emosi, persepsi dan hal lain yang terkait dengan kondisi psikologis pengguna.

- b. Faktor Sosial

Umumnya hubungan dengan anggota keluarga, teman dan lingkungan menjadi alasan utama dari factor ini

- c. Faktor Penggunaan Teknologi

Munculnya modifikasi teknologi atau perangkat seri terbaru diantaranya menjadi salah satu hal yang menyebabkan Kecanduan media sosial (Miftahurrahmah, 2020)

## **B. Kesehatan Mental**

*Mental health* atau Kesehatan mental tidak hanya menjelaskan terkait kondisi psikologis seseorang, tapi juga meliputi kesejahteraan emosional, dan sosial. Orang yang sehat secara mental maka akan mampu berpikir dan merasakan dengan baik stimulus yang muncul dari lingkungan. Individu yang sehat secara mental juga mampu bertindak untuk menangani stress yang muncul dengan pilihan yang sehat.

Kesehatan mental tidak sama dengan penyakit mental. Mereka yang tidak sehat secara mental belum tentu didiagnosis menderita penyakit mental. Begitupun sebaliknya mereka yang mengalami penyakit mental dapat mengalami periode kesejahteraan fisik, mental, dan sosial.

Kesehatan mental memiliki beberapa aspek didalamnya, Veit dan Ware menjelaskan beberapa aspek yang termasuk dalam Kesehatan mental adalah:

### *1. Psychological Distress.*

Penjelasan untuk aspek diatas yaitu terkait dengan kondisi individu yang berada dalam keadaan mental health yang buruk. Umumnya kondisi ini terlihat dengan munculnya simtom klinis yang dirasakan individu seperti kecemasan, yang termanifestasikan pada fisik maupun psikis. Simptom lain yang juga muncul adalah depresi yang biasanya dirasakan individu sebagai perasaan sedih yang terlalu berlebihan. Simptom yang juga muncul dalam aspek ini adalah kehilangan control terhadap perilaku maupun emosi.

### *2. Psychological Well-Being Mental health*

Adalah bagaimana individu memandang positif dirinya terhadap setiap potensi yang dimilikinya. Psychological well being terkait bagaimana seseorang mampu melihat apa yang selama ini terjadi dari sisi pandang yang positif . (Laila Meiliyandrie Indah Wardina & Sri Wahyuning Astuti, 2019)

Sementara itu meskipun sulit menentukan kriteria Kesehatan mental, Alexander A. Schneiders menjelaskan beberapa kriteria mental health: a) Efisiensi Mental b) Pengendalian dan Integrasi Pikiran dan Tingkah Laku c) Integrasi Motif-motif serta Pengendalian Konflik dan Frustrasi d) Perasaan-perasaan dan Emosi-emosi yang Positif dan Sehat e) Ketenangan atau Kedamaian Pikiran f) Sikap-sikap yang Sehat g) Konsep-Diri (Self-Concept) yang Sehat h) Identitas Ego yang Adekuat i) Hubungan yang Adekuat dengan Kenyataan (Schneiders, 1984)

## **II. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini ingin menguji pengaruh dari variable Kecanduan media sosial dengan Kesehatan Mental (Creswell, 2016). Data dalam penelitian ini diperoleh dari Kuesioner dengan menggunakan Skala Kecanduan Media Sosial dan Skala Kesehatan Mental. Kuesioner disebar menggunakan google form kepada responden yang memiliki karakteristik sesuai dengan sampel penelitian.

## **III. PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental**

Berdasarkan kuesioner yang disebar melalui google form terkait penggunaan Media sosial dan Kesehatan Mental Responden didapatkan data sebagai berikut:

## 1. Demografi Responden

Tabel 1: Demografi Responden

Deskriptif		frequency	Percent
Jenis kelamin	Wanita	52	61,9
	Laki-laki	32	38,1
	Total	84	100
Usia	17	7	8,3
	18	49	58,3
	19	24	28,6
	20	4	4,8
	Total	84	100

## 2. Karakteristik Penggunaan Media Sosial

Tabel 2: Karakteristik Penggunaan Media Sosial

Deskriptif		frequency	Percent
Jenis Media Sosial	Instagram	83	99,9
	Tik-Tok	80	96,1
	Facebook	10	9,2
	Twitter	44	52,6
	Youtube	72	86,8
	Linkedin	11	13,2
Tujuan menggunakan Media Sosial	Bisnis Online	18	21,1
	Menjalin Pertemanan	65	77,6
	Mencari Informasi Terkini	70	81,6

	Mengeksplorasi	55	64,5
	Hobi		
	Berkomunikasi secara virtual	78	92,1
	Menunjang Pendidikan	59	67,1
	Mengisi waktu Kosong	74	86,8
	Ikutan Trend	17	18,4
	Lain-lain	16	17,1
Penggunaan Media Sosial Perhari	1-3 jam	7	8,3
	4-6 jam	37	44,0
	7-10 jam	28	33,3
	Lebih dari 10 jam	12	14,3

### 3. Gambaran Kecanduan Media Sosial responden

Berdasarkan perhitungan statistik, gambaran kecanduan penggunaan media sosial responden sebagai berikut:

Tabel 3: Kecanduan Media Sosial

Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
84	86,75	29	121	14,89

Berdasarkan tabel diatas, skor mean kecanduan media sosial sebesar 96,75 (SD=14,89), dengan rentang skor terendah berada diangka 29 dan skor tinggi adalah 121.

Sementara itu hasil kategorisasi Kecanduan Media Sosial responden dijelaskan dalam tabel dibawah ini

Tabel 4: Kategorisasi Kecanduan Media Sosial

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 72$	Rendah	15	17,9
$72,5 \leq x < 102$	Sedang	57	67,9
$102,5 \leq X$	Tinggi	12	14,3
	Total	84	100%

Responden yang berada dalam rentang Kecanduan Media Sosial tinggi berjumlah 12 orang atau sebanyak 14,3% persen, sedangkan yang berada di rentang sedang berjumlah 57 atau 67,9%, dan pada kategori rendah berjumlah 15 orang atau 17,9%.

Tabel 5: Perbedaan Mean Dimensi Kecanduan Media sosial

Dimensi Kecanduan Media Sosial	Mean Perdimensi	Standar deviasi
<i>Virtual Tolerance</i>	17,59	3,87
<i>Virtual communication</i>	26,30	5,59
<i>Virtual problem</i>	21,67	4,66
<i>Virtual information</i>	21,16	4,46

Berdasarkan tabel diatas, maka mean tertinggi ada pada dimensi *virtual communication* sebesar 26,30 disusul *virtual problem* 21,67, *virtual information* 21,16 dan *virtual tolerance* 17,59.

Tabel 6: Kesehatan Mental

Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
84	62,19	46	83	6,8

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Kesehatan mental sebesar 62,19 (SD=6,8), dengan rentang skor terendah berada diangka 46 dan skor tinggi adalah 83.

Sementara itu hasil kategorisasi Kecanduan Media Sosial responden dijelaskan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 7: Kategorisasi Kesehatan Mental

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 55.3$	rendah	8	9,5
$55.5 \leq x < 68.99$	sedang	62	73,8
$70 \leq X$	Tinggi	12	14,3
	Total	84	100%

Responden yang berada dalam rentang Kesehatan mental yang tinggi berjumlah 12 orang atau 14,3%, sedang 62 orang atau 73,8% dan tinggi 12 orang atau sebanyak 14,3%.

#### 4. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesa yang digunakan adalah uji korelasional untuk untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara kecanduan media sosial dengan kondisi Kesehatan mental responden

Tabel 8: Uji Hipotesis

Variabel	Pearson's Correlation	Sig	Kesimpulan
----------	--------------------------	-----	------------

---

Kecanduan media sosial	.108	,000	Berkorelasi
Kesehatan mental			

---

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan Pearson Correlation, nilai  $\text{sig.p} \leq 0.005$  terdapat korelasi antara kecanduan media sosial dengan Kesehatan mental. Sedangkan nilai korelasi sebesar .108 yang positif menandakan hubungan yang terjadi bersifat positif.

Dengan hasil korelasi ini maka hipotesis H1 diterima, yakni ada hubungan kecanduan media sosial dengan Kesehatan Mental responden.

### **B. Kecanduan Media Sosial dan Kesehatan Mental**

Penggunaan media sosial selama pandemi covid 19 semakin meningkat sebagai bagian dari aktifitas sehari-hari. Media sosial dianggap sebagai pengusir kebosanan selama menjalani pembatasan di rumah. Namun demikian kebiasaan ini terus melekat meski pandemic mulai landai. Kebiasaan menghabiskan waktu selama berjam jam menggunakan media sosial juga terlihat dari responden dalam penelitian ini, dalam sehari paling sedikit mereka menghabiskan waktu hingga 4 jam menggunakan smartphone, bahkan beberapa diantara mereka ada yang hingga 10 jam menggunakan smartphone untuk mengakses media sosial yang mereka miliki .

Media sosial yang masih menjadi favorit responden adalah Instagram, disusul tik tok kedua media sosial ini dianggap paling bisa menjadi sarana pengungkapan diri responden. Responden yang dalam hal ini masih berada dalam rentang usia dewasa awal juga menjadikan media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi dan referensi terkait gaya hidup dan aktifitas lain yang menunjang kegiatan mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil



rilis yang dikeluarkan oleh Lembaga keuangan amerika Cowen, dimana dari 2500 responden yang disurvei rata-rata mereka menghabiskan waktu hingga 45 menit perharinya untuk menggunakan applikasi Tik Tok. Waktu ini melebihi penggunaan instagram dan dibawah penggunaan facebook (Pratama, 2020)

Hubungan yang nyata terlihat dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental responden adalah munculnya kecemasan. Kecemasan ini muncul karena aktifitas yang terlalu lama menggunakan smartphone. Responden yang berjam-jam mengakses internet secara otomatis melakukan perbandingan atas apa yang disaksikan dalam media sosial yang mereka miliki. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya dari Astuti yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan menimbulkan perbandingan sosial. Mereka cenderung akan membandingkan apa yang tidak dimilikinya, dan jika kondisi ini dibiarkan terus menerus maka akan berpengaruh pada Kesehatan mental mereka diantaranya munculnya kecemasan atau overthinking (Yenny. & Astuti, 2018)

Selain kecemasan, sejumlah responden mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak berdaya dalam menghadapi hidup. Keberdayaan ini muncul karena terlalu banyak mengakses media sosial. Temuan ini sejalan dengan beberapa temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang masuk dalam kategori heavy user, membuat penggunanya merasa tidak berarti, Lelah dan tidak bersemangat menjalani hidup. Umumnya kondisi ini terjadi selain karena perbandingan sosial, juga karena kesepian yang mereka alami.

Kesepian, membandingkan diri dengan orang lain serta depresi yang muncul adalah efek yang muncul dari penggunaan media sosial. Sejumlah penelitian pendukung menghasilkan temuan, bahwa penggunaan media sosial selain memunculkan perasaan tidak berarti, umumnya mereka juga merasakan kesepain. Kesepian ini terjadi karena pertemanan yang dilakukan

didunia maya hanya bersifat umum, mereka tidak benar benar dapat menghadirkan kehangatan di dunia nyata. Tidak hanya itu munculnya sifat iri karena tayangan yang disaksikan di media sosial juga menyebabkan penggunanya merenung (rumination) dan membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain. Perilaku ini jika dibiarkan terus menerus maka akan mengganggu Kesehatan mental (Yenny., Astuti, 2021)

Sementara itu meski masih dalam kategori sedang, namun banyaknya responden yang masuk dalam klasifikasi ini perlu diberikan perhatian khusus dengan mengontrol penggunaan media sosial. Mahasiswa sudah harus mulai mengurangi aktifitas mereka di dunia maya dengan melakukan aktifitas di dunia nyata. Langkah ini bisa dimulai dengan melakukan detox media digital, yakni mulai menggunakan media sosial yang benar benar mereka butuhkan. Detox bisa dimulai dengan melakukan uninstall media sosial yang tidak benar benar mereka butuhkan, dan hanya menyisakan yang memang mereka gunakan untuk aktifitas sehari-hari (Astuti & Subandiah, 2020)

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

Rata rata pengguna media sosial yang mengakses lebih dari 4 jam sehari menggunakan waktunya untuk menjalin komunikasi dengan pengguna lain. Kecanduan media sosial memiliki efek yang langsung pada Kesehatan mental penggunaannya. Penggunaan media sosial yang sudah dalam taraf heavy memunculkan perilaku yang mempengaruhi Kesehatan mental seperti sedih, cemas dan depresi.

Pengguna media sosial yang terlalu banyak menggunakan media sosial, dapat memulai untuk melakukan detox media sosial. detox dimulai dengan mengakses media sosial yang benar benar mereka butuhkan. Langkah Pertama yang bisa dilakukan untuk melakukan detox adalah dengan mengurangi jumlah media sosial yang ada dalam smartphone.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, N., & Astuti, S. W. (2022). *Level Alexithymia Sebagai Mediator Motif Komunikasi dan Kepuasan Komunikasi*. 11, 190–201.
- Ali, H., Purwandi, L., Nugroho, H., Ekoputri W, A., & Halim, T. (2017). The Urban Middle-Class Indonesia: Financial and Online Behavior. *Alvara Research Center*.
- Antara. (2020). *Survei: 64.3 % Dari 1.522 Orang Cemas dan Depresi Karena COVID19*.
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). *Detox Media Digital (Sikap Milenial terhadap Detox Media Digital) Digital Media Detox (Millennial Behaviour towards Digital Media Detox)*. 6(2), 335–364.
- Bessière, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. S. (2008). Effects of Internet use and social resources on changes in depression. *Information Communication and Society*, 11(1), 47–70. <https://doi.org/10.1080/13691180701858851>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9(December 2018), 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Grau, S., Kleiser, S., & Bright, L. . (2019). Exploring social media addiction among student millennials. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 18(3), 298–319.
- Hidayat. (2015). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Universitas Islam Negeri Suanan Ampel*, 1–73.
- J. Al-Menayes, J. (2015). Dimensions of Social Media Addiction

- among University Students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23.  
<https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.  
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Laila Meiliyandrie Indah Wardina & Sri Wahyuning Astuti. (2019). Gambaran Kesejahteraan Psikologi Generasi Milenial Pengguna Media Digital Di Jakarta Selatan. *Southeast Asia Psychology Journal*, 7(1), 1–14.
- Miftahurrahmah, habibah. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(1), 153–160.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 4.(2), 107–119.
- Pratama, S. (2020). Pengaruh Aplikasi TIK TOK Terhadap Ekspresi Komunikasi Mahasiswa Universitas Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya Tahun 2020. *Internasional Journal of Educational Research*, 21(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607>  
<https://doi.org/10.1016/j.ijesu.2020.02.034>  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228>  
<https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773>  
<https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011>
- Riyanto, A. D. (2020). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2020*.
- Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2017(December Special Issue INTE), 515–520.

- Schneiders, A. A. (1984). *Personal Adjustmen and Mental Healt*. Rinehart, and Winston.
- Yenny., Astuti, S. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian dan perilaku perbandingan sosial. *Jurnal Psikohumanika, 1*, 68–81.
- Yenny., & Astuti, S. W. (2018). *Efek Psikologis Penggunaan Content dan Media Konvergensi Smartphone Pada Mahasiswa Efek Psikologis Penggunaan Content dan Media Konvergensi Smartphone Pada Mahasiswa. 2*, 18–35.