
TANTANGAN PSIKOLOGIS: KRISIS KESEHATAN MENTAL ANAK MUDA DI ERA DIGITAL

Dewi Lestari¹, Meytha², Muh. Miftahul Nurul Reskiawan³, Muh. Ridwan Said Ahmad⁴

Universitas Negeri Makassar^{1,2,3,4}

dewidgbunga@gmail.com¹, meythatandiera@gmail.com², muhmiftahul10@gmail.com³,
m.ridwan.said.ahmad@unm.ac.id⁴

ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang anak muda yang saat ini banyak mengalami gangguan mental akibat pengaruh internet. Kesehatan mental sangat penting untuk diperhatikan namun masyarakat di Indonesia masih banyak yang mengabaikan persoalan ini. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kepustakaan (*library research*). Sumber-sumber informasi diperoleh dari artikel jurnal yang relevan dengan topik pembahasan, baik jurnal nasional maupun internasional, buku, serta mengamati konten-konten di internet yang berkaitan dengan kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa keberadaan media sosial memberi pengaruh buruk bagi kesehatan mental anak muda. Mereka suka melakukan tindakan *self-diagnosis*, perbandingan sosial, intimidasi, serta mereka mengalami kecanduan internet. Hal-hal tersebut memberi pengaruh terhadap kesehatan mental khususnya gangguan kecemasan dan depresi. Beberapa hal yang bisa dilakukan dalam mengatasi permasalahan ini yaitu dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, berinteraksi di lingkungan sekitar, melakukan hal produktif, dan sangat penting juga untuk berkonsultasi ke psikolog atau psikiater jika dirasa perlu.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pengaruh Media Sosial, Psikologis.

ABSTRACT

This article discusses young people who are currently experiencing mental disorders due to the influence of the internet. Mental health is very important to pay attention to, but in Indonesia, many people still ignore this issue. This research uses a qualitative approach with the library research method. Information sources were obtained from journal articles relevant to the topic of discussion, both national and international journals, books, and observing internet content related to mental health. Based on the results of this study, it was found that the presence of social media has a negative impact on the mental health of young people. They tend to engage in self-diagnosis, social comparison, bullying, and experience internet addiction. These factors affect mental health, particularly anxiety and depression disorders. Some measures that can be taken to address this problem include limiting social media usage

time, interacting with the surrounding environment, engaging in productive activities, and consulting a psychologist or psychiatrist if necessary.

Keywords: *Mental Health, Psychological, Social Media Influence.*

A. PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Media sosial tidak hanya digunakan di kalangan orang dewasa namun anak-anak saat ini sudah mengenal media sosial. Keberadaan media sosial tampak seperti menjadi sebuah kebutuhan saat ini dan rasanya aneh jika kita tidak membuka media sosial dalam sehari. Media sosial memberikan banyak manfaat seperti menyediakan banyak informasi yang kita butuhkan dalam berbagai bidang, sebagai platform hiburan, berkomunikasi atau berinteraksi dengan sesama pengguna media sosial dari berbagai tempat, dan lain-lain. Namun di sisi lain media sosial juga memberikan dampak negatif salah satunya yakni berdampak pada kesehatan mental. Masih banyak yang tidak menyadari bahwa media sosial memberi pengaruh buruk terhadap kesehatan mental. Terganggunya kesehatan mental bukan saja dipengaruhi oleh lingkungan sekitar di dunia nyata, terutama anak muda yang kebanyakan menghabiskan banyak waktu di media sosial.

Berdasarkan laporan penelitian Indonesia-Adolescent Mental Health Survey dinyatakan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia mencapai angka yang signifikan, dengan satu dari tiga remaja atau sekitar 15.5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, sekitar 2.45 juta remaja, atau sekitar 5.5%, mengalami gangguan mental. Gangguan cemas merupakan jenis gangguan mental yang paling umum terjadi di kalangan remaja.

Meskipun tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin atau usia dalam prevalensi gangguan mental secara keseluruhan, terdapat perbedaan dalam prevalensi beberapa jenis gangguan mental tertentu. Namun, hanya sedikit dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang mengakses layanan dukungan atau konseling dalam 12 bulan terakhir, dengan hanya 2.6% yang pernah menggunakannya. Pentingnya akses terhadap layanan kesehatan mental tercermin dari fakta bahwa hanya sebagian kecil dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang mendapatkan bantuan. Lebih dari sepertiga dari pengasuh utama remaja menyebutkan petugas sekolah sebagai penyedia layanan yang paling sering diakses. Namun, hanya sebagian kecil dari pengasuh utama yang menyatakan bahwa remaja

mereka membutuhkan bantuan untuk masalah emosi dan perilaku, meskipun sebagian besar remaja yang mengalami masalah kesehatan mental tidak mendapatkan bantuan. Selama pandemi COVID-19, sebagian kecil remaja melaporkan peningkatan gejala kecemasan, depresi, kesepian, dan kesulitan berkonsentrasi dibandingkan sebelumnya, menunjukkan dampak negatif yang mungkin dialami remaja selama masa krisis kesehatan tersebut.

Kesehatan mental melibatkan pengetahuan dan tindakan yang bertujuan mengembangkan serta memaksimalkan potensi, bakat, dan sifat bawaan seseorang. Ini dilakukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan memberikan dampak positif pada orang sekitar, serta menghindari masalah gangguan mental (Drajat dalam Rosmalina dan Khaerunnisa, 2021).

Media sosial telah menjadi platform utama bagi penggunanya untuk mengekspresikan diri dan memamerkan aktivitas sehari-hari. Hal ini bisa menciptakan rasa iri di antara pengguna lainnya. Ketika seseorang melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih baik atau lebih menarik di media sosial, perasaan iri dan tidak puas dengan diri sendiri dapat muncul. Perasaan iri ini, jika dibiarkan berlarut-larut, bisa berkembang menjadi gangguan mental seperti depresi (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Pengguna yang mengalami depresi akibat perbandingan sosial ini sering kali merasa tertekan karena merasa hidup mereka kurang berarti dibandingkan dengan apa yang mereka lihat di media sosial. Mereka mungkin merasa gagal, tidak berharga, atau terisolasi. Tekanan ini bisa diperburuk jika mereka menjadi korban perundungan siber atau dipermalukan oleh pengguna lain. Komentar negatif, penghinaan, atau ejekan yang diterima di media sosial dapat memperburuk kondisi mental mereka. Dalam beberapa kasus yang ekstrem, tekanan mental ini bisa menyebabkan pengguna merasa sangat putus asa hingga mempertimbangkan atau bahkan melakukan tindakan bunuh diri. Kehadiran media sosial yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dan hiburan dapat berubah menjadi sumber tekanan dan penderitaan bagi mereka yang tidak mampu mengatasi dampak negatif dari interaksi sosial online.

Hasil penelitian Nayla mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mayoritas partisipan melaporkan bahwa media sosial mempengaruhi perasaan mereka tentang diri sendiri dan lingkungan sosial mereka. Banyak partisipan merasa bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan perbandingan diri dengan orang lain, yang berujung pada perasaan tidak cukup baik. Hal ini terutama terlihat dalam konteks penampilan fisik dan

pencapaian hidup, di mana media sosial memberikan standar yang seringkali tidak realistis dan sulit untuk dicapai (Nayla, 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa media sosial yang kini sudah menjadi kebutuhan manusia sangat berdampak buruk bagi penggunanya khususnya bagi kesehatan mental mereka. Namun perlu juga diketahui bahwa tingkat pengaruh buruk media sosial berbeda-beda tergantung pada penggunanya itu sendiri. Maka dari itu melalui penelitian ini akan dibahas bagaimana implikasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mencegah terjadinya dampak buruk media sosial terhadap kesehatan mental.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan untuk mendalami tantangan psikologis yang dihadapi anak muda di era digital. Data dikumpulkan melalui analisis literatur yang mencakup buku, artikel ilmiah, laporan penelitian, dan sumber-sumber relevan lainnya yang berhubungan dengan kesehatan mental anak muda dan pengaruh era digital. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi isu utama yang muncul dalam literatur, seperti pengaruh media sosial, kecanduan digital, dan lain-lain. Hasil analisis ini disusun menjadi narasi yang koheren untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang tantangan psikologis yang dihadapi anak muda di era digital dan menawarkan rekomendasi untuk mengatasi krisis kesehatan mental ini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, memainkan peran penting dalam bagaimana kita berinteraksi dan berkomunikasi. Dengan kemajuan teknologi, media sosial menawarkan platform di mana orang dapat berbagi informasi, berinteraksi dengan orang lain, dan membangun hubungan sosial tanpa batasan geografis. Di satu sisi, media sosial memberikan banyak manfaat. Misalnya, memungkinkan kita untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga, mengakses informasi dan berita terkini, serta memperluas koneksi atau interaksi. Namun, media sosial juga memiliki dampak negatif. Pengguna sering kali merasa tertekan untuk menampilkan versi ideal dari kehidupan mereka, yang dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat dan perasaan iri. Ini bisa berkontribusi pada masalah

kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, media sosial dapat menjadi tempat penyebaran informasi palsu dan perundungan siber, yang dapat berdampak serius pada kesejahteraan individu.

Menurut Shirky media sosial dan perangkat lunak sosial adalah platform yang dirancang untuk melibatkan pengguna dalam berbagai aktivitas dan kolaborasi. Fungsinya sebagai lingkungan jaringan yang memfasilitasi hubungan dan interaksi sosial antara pengguna. Media sosial memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi, berkomunikasi, dan berkolaborasi dalam berbagai bentuk, seperti teks, gambar, video, dan lainnya. Oleh karena itu, sosial dapat dianggap sebagai alat yang menghubungkan orang-orang, memungkinkan mereka untuk membangun dan memperkuat hubungan sosial. Pengguna dapat terlibat dalam diskusi, bertukar ide, dan bekerja sama dalam proyek atau kegiatan tertentu (Kartini et al., 2020).

Media sosial menampilkan berbagai macam konten dan untuk memahami bagaimana media memengaruhi kita, sangatlah penting untuk memahami alasan penggunaan media tersebut dan alasan memilih konten-konten tertentu. Perlu diketahui juga apa saja yang mendorong seseorang untuk terlibat dengan media dan faktor-faktor yang menjadi preferensi seseorang terhadap konten tertentu. Hal ini diperkuat dengan teori penggunaan dan kepuasan di mana Krcmar dan Strizhakova menjelaskan bahwa teori ini mencari jawaban atas pertanyaan mengapa individu menggunakan media atau dengan motif apa mereka memilih konten media tertentu sebenarnya adalah bagaimana mereka menggunakan media (Krcmar, 2017)

Namun dibalik manfaat media sosial yang dirasakan oleh penggunanya, ada dampak buruk dari penggunaan media sosial. Salah satu fenomena yang terjadi di kalangan anak muda adalah meningkatnya isu gangguan mental. Tidak sedikit anak muda yang membuka diri dan membagikan pengalaman terkait dengan kondisi kesehatan mental mereka melalui media sosial. Tujuan mereka membagikan pengalaman tersebut adalah sebagai bentuk edukasi terhadap pengguna media sosial lainnya untuk tetap memperhatikan kondisi mental mereka karena akan berdampak buruk jika seseorang memiliki gangguan mental namun dibiarkan terus menerus. Melalui edukasi seperti ini, mereka akan memperoleh sedikit pengetahuan tentang seperti apa gejala-gejala jika seseorang mengalami gangguan mental dan bisa mengidentifikasi kondisi mental mereka. Jika merasa memiliki gejala tersebut, maka mereka bisa mengambil tindakan tertentu untuk menangani masalah tersebut.

Salah satu tindakan yang sering ditemukan di media sosial adalah *self-diagnosis*. Tindakan *self-diagnosis* bisa menjadi fenomena yang kompleks. Di satu sisi, kemajuan dalam pemahaman tentang kesehatan mental telah memungkinkan individu untuk lebih menyadari dan mengenali gejala-gejala yang mereka alami. Ini bisa menjadi langkah awal yang positif menuju perhatian dan perawatan yang tepat. Namun, *self-diagnosis* juga bisa berisiko jika tidak didasarkan pada pengetahuan dan pemahaman yang memadai tentang gangguan mental. Tanpa bimbingan profesional, *self-diagnosis* dapat menyebabkan kesalahan interpretasi gejala, meningkatkan kecemasan, atau bahkan menghambat akses ke perawatan yang sesuai. Oleh karena itu, penting bagi individu yang merasa mengalami masalah kesehatan mental untuk mencari bantuan dari tenaga kesehatan mental yang terlatih dan berpengalaman untuk diagnosis yang akurat dan perawatan yang tepat.

Saat ini sering muncul video-video di berbagai platform media sosial yang menampilkan tanda-tanda dan gejala gangguan jiwa. Hal ini memengaruhi banyak orang yang mulai merasa bahwa mereka juga mengalami gejala yang sama, sehingga mereka mulai mendiagnosis diri sendiri dengan gangguan jiwa tertentu, yang dikenal sebagai *self-diagnosis*. *Self-diagnosis* terjadi ketika seseorang mendiagnosis dirinya sendiri berdasarkan informasi yang mereka temui di internet atau pengetahuan yang dimiliki. Namun, penting untuk diingat bahwa informasi yang ditemukan di internet seringkali tidak didasarkan pada bukti medis yang kuat atau tidak sesuai dengan prinsip *evidence-based medicine*. Oleh karena itu, *self-diagnosis* dapat menjadi berbahaya karena dapat menyebabkan ketidakpastian dan kesalahpahaman mengenai kondisi kesehatan seseorang..

Komparasi sosial merupakan proses subjektif seseorang membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada di dalam lingkungan (Festinger dalam Wahyuni dan Wilani, 2019). Dalam konteks ini, konsep psikologis ini menyatakan bagaimana individu membandingkan diri dengan orang lain di platform media sosial. Teori ini mengindikasikan bahwa pengguna terlibat dalam proses perbandingan untuk mengevaluasi kehidupan mereka sendiri, prestasi, dan atribut relatif terhadap orang lain yang mereka temui secara online.

Orang terlibat dalam perbandingan sosial di media sosial karena berbagai alasan, termasuk mencari validasi, meningkatkan harga diri, mengurangi ketidakpastian, dan melakukan perbaikan diri. Mereka mungkin membandingkan diri dengan orang lain dalam hal

penampilan fisik, gaya hidup, pencapaian, hubungan, dan aspek kehidupan lainnya. Pengguna media sosial sering mengemas dan mempresentasikan versi ideal dari diri mereka dan pengalaman mereka secara selektif secara online, menyoroti aspek positif sambil menyembunyikan yang negatif. Presentasi diri selektif ini dapat merusak persepsi dan menyebabkan perbandingan yang tidak realistis dengan orang lain.

Perbandingan sosial yang berlebihan di media sosial dapat memiliki efek psikologis negatif, termasuk penurunan harga diri, peningkatan perasaan kesepian atau depresi, peningkatan ketidakpuasan tubuh, dan kecemasan yang meningkat. Individu mungkin merasakan rasa ketinggalan atau tidak memenuhi standar yang ideal yang mereka temui online.

Selanjutnya adalah terjadinya *cyberbullying* atau tindakan intimidasi di internet yakni merujuk pada perilaku agresif atau pelecehan yang dilakukan melalui platform digital seperti media sosial, pesan teks, email, forum online, atau game online. Cyberbullying dapat mencakup berbagai jenis perilaku, termasuk mengirim pesan ancaman atau merendahkan, menyebarkan rumor atau fitnah, memposting foto atau video yang memalukan, membuat akun palsu untuk mengejek atau menyalahgunakan orang lain, atau mengisolasi dan mengecualikan seseorang dari grup atau komunitas daring.

Korban *cyberbullying* dapat menjadi siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, atau orang dewasa. Mereka yang menjadi target cyberbullying sering kali mengalami tekanan psikologis yang signifikan, seperti depresi, kecemasan, merasa rendah diri, dan bahkan pemikiran atau percobaan bunuh diri. Tindakan ini dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius pada kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan perkembangan sosial korban. Hal ini dapat mengganggu belajar, mengganggu hubungan dengan teman sebaya, mengurangi harga diri, dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Sikap kecanduan bermain media sosial juga memberikan dampak negatif pada mental seseorang. Saat ini media sosial memang sudah menjadi bagian hidup dari masyarakat namun sayangnya masih banyak yang tidak sadar akan dampak negatif akibat menghabiskan banyak waktu di media sosial. Menurut Lestari & Ningsih kecanduan media sosial adalah kondisi psikologis di mana pengguna mengalami dorongan kuat untuk terus mengakses platform tersebut, sering kali karena rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya aktivitas produktif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menyebabkan pengguna menghabiskan banyak waktu dan energi dalam interaksi dengan media sosial, kadang-kadang

bahkan mengorbankan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat atau penting (Wulandari & Netrawati, 2020).

Kecanduan media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang terlalu banyak terpaku pada dunia maya, mereka rentan terhadap peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, perbandingan sosial yang tidak sehat dengan orang lain di platform media sosial dapat menyebabkan perasaan kurang berharga dan tidak bahagia dengan kehidupan mereka sendiri. Terlebih lagi, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali mengarah pada isolasi sosial, mengganggu hubungan pribadi, dan bahkan mengurangi produktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Dampak fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan ketegangan otot juga bisa muncul akibat terlalu lama terpaku pada layar. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menetapkan batas-batas penggunaan media sosial, menjaga keseimbangan antara waktu online dan offline, serta mencari dukungan jika mereka merasa terganggu oleh kecanduan media sosial ini.

Penggunaan media sosial sebaiknya berkisar 2-3 jam per hari. Remaja yang menghabiskan lebih dari 3 jam per hari di media sosial mungkin berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental (Riehm et al., 2019). Salah satu penelitian mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil pengumpulan data selama 8 tahun, ditemukan bahwa peserta menghabiskan waktu di media sosial sebanyak 1-9 jam per hari. Hal ini kemudian memunculkan dampak seperti depresi di mana mereka merasa kesepian seolah-olah tidak punya teman, ada sesuatu yang mengganggu pikiran peserta tersebut yang biasanya tidak terjadi. Kemudian ada gejala kecemasan. Peserta merasa khawatir akan sesuatu, jantung berdebar sangat cepat ketika memiliki masalah (Coyne et al., 2020).

Penggunaan media sosial dapat memiliki beberapa dampak negatif pada kesehatan mental remaja. Diantaranya, penggunaan media sosial dapat menyebabkan timbulnya gangguan ansietas dan depresi, meningkatkan perasaan kesepian dan gangguan emosi, serta menyebabkan stres akibat penggunaan yang berlebihan. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat memicu kecanduan, cyberbullying, dan perasaan iri hati. Hal ini juga dapat mengakibatkan kurangnya komunikasi langsung dengan orang lain, menurunkan kualitas hubungan interpersonal, serta menghambat kemampuan berpikir kritis pada remaja (Ilat et al. 2023)

Strategi Untuk Mengatasi Isu Kesehatan Mental Akibat Media Sosial

Menurut teori ketergantungan, pengaruh media dipengaruhi oleh interaksi antara sistem sosial yang lebih besar, peran media dalam struktur tersebut, dan hubungan antara audiens dengan media. Ketergantungan audiens pada media adalah bagian integral dari proses ini, melibatkan ketiga pihak: media, audiens, dan kerangka sosial yang memengaruhinya. Teori ketergantungan dalam konteks media sosial mengacu pada hubungan antara individu dan media sosial, di mana individu bergantung pada platform-platform tersebut untuk berbagai kebutuhan seperti informasi, interaksi sosial, hiburan, dan pengakuan sosial. Dalam teori ini, ketergantungan pada media sosial dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara media, audiens, dan sistem sosial yang melingkupinya. Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial dapat memiliki dampak negatif. Penggunaan media sosial yang berlebihan telah terkait dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya.

Berikut ini adalah beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai isu kesehatan mental.

a) **Membatasi Waktu Penggunaan Media Sosial**

Individu yang menghabiskan lebih dari 2 jam setiap harinya untuk mengakses situs jejaring sosial memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi penurunan kesehatan mental seseorang. Hal ini terutama berlaku bagi individu yang kurang memiliki kontrol diri. Kontrol diri yang kurang dapat memperburuk dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental karena orang tersebut akan cenderung sulit untuk mengatur waktu dan aktivitas secara seimbang.

Pada instagram terdapat fitur *time spent* atau di tiktok terdapat fitur *screen time* yang dapat dimanfaatkan untuk melihat berapa lama waktu yang dihabiskan di aplikasi tersebut. Sehingga membantu pengguna media sosial untuk mengetahui apakah mereka menghabiskan banyak waktu di sana atau tidak. Pengguna bisa mengatur untuk memunculkan notifikasi jika batas waktu yang ditetapkan untuk bermain di media sosial telah habis.

b) **Berinteraksi/bersosialisasi di lingkungan sekitar**

Menghabiskan banyak waktu di media sosial akan berpengaruh pada aktivitas. Seseorang akan semakin kurang dalam bersosialisasi di lingkungannya karena merasa nyaman di

media sosial. Namun hal ini justru memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental. Berinteraksi secara langsung dengan orang lain dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi gangguan mental. Melalui interaksi sosial, seseorang dapat merasa didengar, dipahami, dan didukung oleh orang lain dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Menjalin komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekitar akan membantu mengurangi rasa kesepian yang seringkali menjadi faktor pemicu gangguan mental. Seseorang dapat mengikuti organisasi atau komunitas yang memungkinkan orang tersebut memperoleh dukungan sosial.

c) **Melakukan Hal-Hal Produktif**

Melakukan hal-hal produktif juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi gangguan mental akibat penggunaan media sosial. Ketika seseorang terlibat dalam kegiatan yang membutuhkan fokus dan konsentrasi, seperti bekerja, belajar, atau mengejar hobi, mereka cenderung melupakan atau mengurangi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial. Melakukan hal-hal yang produktif juga dapat memberikan rasa pencapaian dan kepuasan pribadi, yang dapat meningkatkan mood dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Selain itu, aktivitas produktif dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif atau stresor yang mungkin muncul akibat interaksi dengan media sosial. Contoh kegiatan produktif meliputi membaca buku, menulis, berolahraga, mengikuti kursus atau pelatihan, atau melakukan pekerjaan rumah tangga. Melalui aktivitas ini seseorang dapat merasa lebih berdaya dan memiliki kontrol yang lebih besar atas hidup mereka, yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

d) **Konsultasi**

Konsultasi ke psikolog atau psikiater merupakan langkah penting dalam mengatasi gangguan mental yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Psikolog dan psikiater adalah profesional kesehatan mental yang terlatih untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis dan emosional. Dalam konsultasi tersebut, individu dapat dengan aman berbagi pengalaman mereka, termasuk dampak negatif yang mungkin mereka alami akibat interaksi dengan media sosial. Psikolog atau psikiater akan melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi kesehatan mental individu dan memberikan rekomendasi atau saran yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Selama konsultasi, psikolog atau psikiater dapat membantu individu untuk memahami penyebab dan pemicu dari gangguan mental yang mereka alami, serta memberikan strategi dan teknik untuk mengelola stres, kecemasan, atau depresi yang mungkin timbul akibat penggunaan media sosial. Mereka juga dapat memberikan pendekatan terapi yang efektif yang dirancang untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.

Konsultasi ke psikolog atau psikiater juga penting karena mereka dapat memberikan dukungan emosional dan bimbingan yang diperlukan selama proses pemulihan. Mereka akan mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan pemahaman yang mendalam tentang masalah yang dihadapi, dan membantu individu merasa didengar dan dipahami. Dengan bekerja sama dengan profesional kesehatan mental, individu dapat memperoleh dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Masyarakat Indonesia masih banyak yang tidak peduli dengan kesehatan mental. Ada banyak hal yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental seseorang khususnya di era digital ini, banyak anak remaja yang kesehatan mentalnya terganggu termasuk karena penggunaan internet. Hal-hal yang sering dijumpai di kalangan anak muda adalah mereka suka melakukan sel-diagnosis ketika melihat konten yang membahas gejala gangguan mental di internet, membandingkan diri mereka dengan orang lain, serta melakukan intimidasi. Mereka juga menghabiskan banyak waktu bermain media sosial dan hal-hal tersebut berdampak pada kesehatan mental mereka. Maka dari itu sangat penting bagi pengguna media sosial untuk bisa mengontrol diri dalam menggunakan media sosial karena dampaknya buruk.

Saran

Bagi orang tua, guru, maupun masyarakat perlu mengingatkan anak-anak terkait dengan pentingnya membatasi diri dalam menggunakan media sosial. Kecanduan bermain media sosial akan memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental. Menghabiskan waktu bersama anak dengan melakukan hal-hal produktif bisa membantu mereka untuk mengurangi penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 1–9.
- Kartini, Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Rambe, S. W. T. B. (2020). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136–140.
- Krcmar, M. (2017). Uses and gratifications: Basic concepts. *The International Encyclopedia of Media Effects*, 1–13. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0045>
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan Antara Komparasi Sosial dengan Citra Tubuh pada Remaja Laki-Laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 176–185.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46.