

ANALISIS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA MASJID DI BINTARO

Andri Febrian Nugraha, Nasichah, Fahrus Sholeh, Mohammad Zaqwani Al-Ghifari

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Andri.febrian21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract.

Technology changes social civilization. Over the past two decades, the quality, quantity, and usefulness of social media have increased sporadically. In fact, there is still little evidence of a causal relationship. Excessive use of social media and the internet has positive and negative impacts, especially on the younger generation and students. This age group is vulnerable to mental health problems, resulting in health and economic losses. Therefore, it is important to pay attention to teenagers' mental health due to excessive social media addiction. This research aims to find out how much influence social media has on adolescent health. This research uses a qualitative approach, namely an in-depth interview observation research approach and documentation. Data analysis techniques use interpreting non-numerical data into information.

Keywords: Social Media, Mental Health, Teens

Abstrak.

Teknologi mengubah peradaban sosial. Selama dua dekade terakhir, kualitas, kuantitas, dan kegunaan media sosial meningkat secara sporadis. Faktanya, masih sedikit bukti adanya hubungan sebab akibat. Penggunaan media sosial dan internet yang berlebihan mempunyai dampak positif dan negatif, terutama pada generasi muda dan pelajar. Usia ini rentan mengalami gangguan kesehatan jiwa sehingga menimbulkan kerugian kesehatan dan ekonomi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kesehatan mental remaja akibat kecanduan media sosial yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media sosial terhadap kesehatan remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu pendekatan penelitian observasi wawancara mendalam dan dokumentasi. Teknik Analisis data menggunakan interpretasikan data non-numerik menjadi sebuah informasi.

Kata kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

Pendahuluan

Hadirnya teknologi sebagai penunjang keberlangsungan hidup manusia di masa sekarang. Teknologi pada awalnya dibuat masih comen atau biasa (Haniza,

2019). Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis individu terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). (W. Utamiet al., 2017) memberikan pandangan bahwa psikologis seseorang dalam kepribadian dipengaruhi lingkungan sosial dan psikososialnya. Psikososial merupakan kondisi terjadi pada individu mencakup aspek psikis dan sosial bisa pula sebaliknya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Psikososial ini hubungan dinamis faktor psikis saling berinteraksi dan mempengaruhi individu satu sama lain (Zubaedi, 2011). Interaksi sosial ini gambaran hubungan individu, kelompok (Aisyah et al., 2018).

Era digital saat ini kita menjadi saksi perubahan gaya komunikasi. Beberapa tahun kebelakang sebelum teknologi hadir dengan kecanggihan luar bisa komunikasi jarak jauh dengan media cetak, koran dan surat melalui kantor pos (Haniza, 2019). Tapi, teknologi sudah berubah terutama pada bidang ICT (Information and Comunication Technology), salah satunya sering kita sebut Media Sosial, hadirnya media sosial informasi dapat diterima secara praktis sehingga efisiensinya tinggi (Cahyono, 2016).

Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Itu memengaruhi kehidupan pribadi kita dan membuat ledakan besar budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita. Ini menyediakan platform di mana orang dapat bertukar ide, terhubung, berhubungan, mencari saran, dan memberikan bimbingan. Istilah media massa didefinisikan sebagai sarana komunikasi yang beroperasi dalam skala besar, menjangkau dan melibatkan hampir semua orang di masyarakat ke tingkat yang lebih besar atau lebih kecil (Kaur et al., 2022; Singh et al., 2020). (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) teknologi dan media sosial telah berubah menjadi kebutuhan primer. Globalisasi tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi pada media sosial juga memicu permasalahan terhadap psikologis manusia (Haniza, 2019).

Ketidak seimbangan yang diciptakan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perhatian besar bagi orang tua, peneliti dan masyarakat mengenai kesehatan mental individu (Singh et al., 2020). Salah satu yang paling umum kegiatan generasi sekarang adalah penggunaan situs web media sosial secara berlebihan. Media sosial bisa dianggap sebagai situs web yang memungkinkan interaksi melalui situs web termasuk aplikasi seperti Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, Game Online, dunia maya seperti Second Life, YouTube, dan sebagainya. Situs-situs era sekarang ini sedang berkembang secara eksponensial dan bertindak sebagai portal yang mudah tersedia untuk komunikasi dan hiburan generasi yang lebih muda (Bashir & Bhat, 2017). (Braghieri et al., 2022) mendefinisikan media sosial sebagai, "bentuk elektronik komunikasi

(sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas Online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya (sebagai video).

Sebenarnya, penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagi sudut pandang dan pemikiran hingga hiburan. Secara negatif ini memicu kecanduan terhadap media sosial hingga menyebabkan psikologis beresiko terkena kesehatan mental (Septiana, 2021). Misalnya, jumlah individu berusia 18-23 tahun yang melaporkan mengalami episode depresi mayor (Braghieri et al., 2022). Kesehatan mental merupakan fenomena serius yang perlu diperhatikan, WHO memprediksi bahwa kesehatan mental, neurologis serta penggunaan zat masuk dalam 10% dari beban penyakit global. Umumnya terjadi pada individu usi produktif yakni 15-29 tahun (Organization, 2018). Seperti (Adikusuma, 2020) sub utama depresi remaja adalah kesehatan mental.

Meskipun, penyebab utama dari hal ini sebagian besar masih belum diketahui, para ahli telah melakukan dimensi bahwa difusi media sosial mungkin menjadi kontribusi faktornya (Twenge & Campbell, 2019). Media sosial dapat berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi self image serta hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk pada cyberbullying (Septiana, 2021). (Indriani et al., 2022) media sosial juga melibatkan normalisasi serta menjadi potensi menyakiti diri individu dan bunuh diri di kalangan para remaja.

Laporan The World Bank, 2020, kesehatan mental, neurologis dan penggunaan zat di prediksi menjadi penyebab ekonomi global di angka \$ 2,5 –8,5 triliun. Sebagian besar gangguan mental dipahami memiliki onset ketika masa remaja hingga transisi dewasa (Ross et al., 2017). Remaja merupakan target penting dalam pencegahannya (Wasserman et al., 2015). Media sosial perlu dipergunakan secara bijaksana (Indriani et al., 2022; Kaur et al., 2022).

Indonesia merupakan negara dengan mayoritas pengguna media sosial tertinggi khususnya remaja. (Al Yasin et al., 2022; Septiana, 2021) remaja merupakan masa transisi menuju tahap dewasa, artinya ini akan menyebabkan rubahnya psikologis mereka baik secara biologis, kognitif serta sosio emosional remaja. Perubahan sosio emosional ini menjadi masa sensitif terhadap remaja untuk mendapatkan perhatian penting karena di masa inilah remaja mencari identitas dan kesenangannya. Meskipun secara fungsinya, hadirnya media sosial berdampak pada perluasan interaksi sosial penggunanya dan membangun personal branding mereka (Aprilia et al., 2020)

Media sosial membantu perubahan secara sosial dan ekonomi, akan tetapi banyak temuan penelitian mengklasifikasi hubungan adanya media sosial justru

dalam penggunaannya memiliki dampak tidak seharusnya kecemasan, stress, depresi hingga kesepian menjadi fenomena generasi muda mengganggu kesehatan mental dan memberikan banyak kekhawatiran (Al Yasin et al., 2022; Bashir & Bhat, 2017) World Health Organization (Organization, 2018) sebagai organisasi kesehatan dunia memberikan laporan dimana 10 sampai 20 persen anak dan remaja di seluruh negara mengalami masalah dalam kesehatan mental mereka. Masalah fundamental generasi muda merupakan kecemasan dan depresi. Secara kesehatan menurut (Keles et al., 2020)

Remaja merupakan usia paling rentan mendapat masalah kesehatan mental sesuai Laporan WHO dan menjadi fundamental. Melirik kebelakang studi dilakukan (Guinta, 2018) terhadap lebih 2,000 remaja sebagai sampel dengankriteria usia 13-17 tahun, hasilnya 92 persen remaja menggunakan media sosial secara intens. Rupanya terjadi perbedaan signifikan antara orang dewasa dan remaja dalam bermedia sosial, orang dewasa menggunakannya untuk tetap beradaptasi dengan teknologi terkini dan mempermudah komunikasi dengan orang tersayang, sedangkan remaja tidak membatasi media sosial terutama kepada teman, karena usia ini adalah usia ingin menunjukkan ekstintensi, terlihat lebih keren hingga pengakuan. (Valentina & Helmi, 2016) juga mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan penyebab kematian rata-rata satu jam satu individu pada remaja usia 15-29 tahun.

Salah satu populasi dari usia rentan terkena masalah kesehatan mental adalah siswa (Salsabilla & Panjaitan, 2019). Health Behavior in School-aged Children (HBSC) melaporkan penelitian melalui kantor WHO regional untuk kesehatan mental di Eropa, hasilnya sebanyak 45 negara di Eropa usia 11,13 sampai 15 tahun dalam keadaan kesehatan yang buruk disebabkan karena kesepian, gugup, merasa rendah diri hingga mudah tersinggung hal ini disebabkan teknologi digital.

Bahkan penelitian di tahun-tahun selanjutnya menyatakan bahwa 80% remaja di Indonesia menghabiskan lebih banyak waktu untuk media sosial (Pratama & Sari, 2020). Penelitian ini ingin memberikan perhatian terhadap generasi muda dimana menghabiskan waktu di sosial media untuk menangani risiko efek negatif yang lebih besar di salah satu Masjid Bintaro. Sosial media menjadi penyebab kesehatan mental meliputi kecemasan, stress, depresi dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017; Indriani et al., 2022; Septiana, 2021). Meskipun bukti kausal untuk bisa teridentifikasi dengan baik tetap langka, namun dalam penelitian ini pencegahan risiko dapat memberikan perkiraan bagaimana media sosial di digunakan dengan bijak oleh Remaja masjid Bintaro dengan eksperimen alami yang unik, terlebih melaporkan generasi muda khususnya i-Generation setiap harinya memeriksa pesan di media sosial, kecemasan hadir ketika mereka tidak dapat berkomunikasi dengan rekan-rekan selain di media sosial, sehingga menyebabkan sindrom candu

terhadap getaran ponselnya (Drouinet al., 2012; Fersko, 2018; Rothberg et al., 2010).

Media Sosial dan stres, karena ketika individu di media sosial identik dengan komentar dan bertindak ke arah positif dan negatif, itu lebih sulit diberhentikan (Rudianto, 2022; H. Utami & Pujiningsih, 2021). Selain itu hadirnya media sosial banyak memberikan konten kebahagiaan bersama keluarga, pasangan dan teman, individu tertentu membandingkan hidup mereka dengan teman-teman mereka yang terlihat bagaia. Jejaring media sosial di akses secara gratis, (Facebook, Instagram, WhatssApp, Youtube, Tiktok dan lainnya) membuat individu terhubung kepada temannya dan membaca konten produktif, pada saat yang sama ketika individu berada pada kesehatan mental yang rendah akibatnya adalah stres (Al Yasin et al., 2022; Bashir & Bhat, 2017). Semakin anda menghabiskan waktu untuk sosial media maka anda semakin tertekan. (Bashir & Bhat, 2017; Haniza, 2019; Kaur et al., 2022; Pratama & Sari, 2020) mengeksplorasi efek positif dan negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Efek positif hadir seperti sosialisasi, komunikasi, kesempatan belajar dan akses informasi yang baik, disamping itu efek negatif hadir seperti stress, depresi, cyber-bulling, kelelahan, pelecehan Online, dan tertekan secara emosional dan tanpa didasari itu berdampak pada kemampuan intelektual remaja menurun.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melibatkan remaja masjid bintaro dari berbagai latar belakang dan pengalaman di masjid bintaro Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam, dan observasi partisipatif. Analisis data akan dilakukan dengan pendekatan tematik, yang memungkinkan identifikasi dan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh media sosial bagi kesehatan mental remaja.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana kecanduan media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan kebijakan, program, dan strategi intervensi yang bertujuan untuk menciptakan generasi yang lebih baik di lingkungan masjid dan masyarakat secara umum.

Pembahasan dan Hasil

Media sosial telah menjadi media utama penyebaran berita-berita terkini

seputar kehidupan bermasyarakat. Media sosial terutama terhubung ke platform web dan seluler dan memungkinkan orang yang menggunakan media sosial untuk terhubung dengan orang lain di jaringan virtual seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan aplikasi jaringan lainnya. Saat ini, berbagai kalangan remaja mempunyai akses terhadap media sosial.

Sebuah survei pada tahun 2015 terhadap lebih dari remaja berusia 13 hingga 17 tahun menemukan bahwa 92% remaja menggunakan media sosial (online) setiap hari, dan hampir 25% selalu melaporkan menggunakan mediasosial. Perbedaan yang paling menonjol antara penggunaan media sosial oleh orang dewasa dan remaja adalah bahwa tujuan umum penggunaan media sosial oleh orang dewasa adalah untuk tetap mendapat informasi dan terhubung dengan teman-teman dekat, sedangkan tujuan remaja tidak membatasi diri pada teman saja. (Ginta dan John, 2018).

Remaja mengklaim media sosial dapat menyebabkan gangguan mood dan kecemasan. Mereka memandang media sosial sebagai platform cyberbullying sehingga memungkinkan remaja mengalami stres, kecemasan, kesepian, dan bahkan depresi (Septiana, 2021). Hal ini biasanya disebabkan oleh perbandingan sosial, di mana kita membandingkan diri kita dengan orang lain untuk mengevaluasi dan meningkatkan diri kita sendiri.

Namun tak jarang banyak orang yang membandingkan dirinya dengan orang-orang di atas. Perbandingan ke atas adalah ketika remaja membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggap lebih baik, sehingga membuat dirinya merasa tidak enak. (Dibb, 2019) Berdasarkan penelitian Twenge dkk. Dalam sebuah penelitian di AS pada tahun 2018 (Naslund et al., 2020), responden yang melaporkan menghabiskan lebih banyak waktu di rumah dan menggunakan ponsel cerdas mereka untuk mengakses media sosial melaporkan pengeluaran yang lebih sedikit dibandingkan dengan remaja yang lebih tua, mereka mengatakan bahwa mereka memiliki risiko depresi dan bahkan depresi yang lebih tinggi.

Dengan lebih sedikit uang, kita memiliki lebih banyak waktu untuk menjauh dari layar ponsel cerdas dan melakukan aktivitas di luar rumah, seperti interaksi sosial secara langsung, olahraga, dan aktivitas rekreasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Julius Ornberger yang menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara kesehatan mental dan kesehatan fisik yang mempengaruhi gaya hidup dan interaksi sosial seseorang. Jika pernah memiliki kesehatan mental yang baik di masa lalu, kesehatan fisik juga akan baik (Ornberger, Fichera, dan Sutton, 2017).

Masalah kesehatan mental pada remaja yang disebabkan oleh kecanduan media sosial juga secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja. Sebuah studi oleh Andreassen dkk. Pada tahun 2016 (Naslund et al., 2020), penggunaan media sosial yang sering dan berkepanjangan di kalangan anak

muda tidak hanya meningkatkan risiko berbagai gejala kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik. Hal ini dibuktikan dengan stres yang berkepanjangan pada remaja dapat mempengaruhi tekanan darah.

Kondisi stres yang bisa menyebabkan tekanan darah tinggi tidak hanya terjadi pada orang dewasa, namun juga pada usia paruh baya. Stres berat yang diakibatkan oleh tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan kerusakan organ tubuh seperti jantung dan ginjal (Ardian, Nu, dan Sari, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian David (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan indikator kesehatan fisik.

Hal ini dibuktikan dengan korelasinya dengan peningkatan kadar CRP (biomarker peradangan kronis) yang berhubungan dengan penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular dan kanker. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan gejala fisik yang sering terjadi seperti sakit kepala, nyeri dada, dan nyeri punggung. Menurut (Lee et al., 2022) (Qonita dan Septimar, 2021) dalam Triharyo dalam Widea Irnawati, 2018, penggunaan media sosial secara terus-menerus tidak hanya berdampak pada hilangnya penglihatan tetapi juga menyulitkan dalam melakukan aktivitas.

Semakin buruk penglihatan seorang remaja, semakin tinggi pula risiko komplikasi mata. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga, yang dapat menyebabkan kelebihan energi, sehingga dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh dan obesitas. (Setiawati dkk., 2019). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Datis Kageheian pada tahun 2018 tentang pengaruh media sosial pada anak menyebabkan obesitas.

Ada hubungan antara obesitas pada masa kanak-kanak dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Inilah yang ditunjukkan oleh penelitian. Artinya, anak-anak yang sering menggunakan media sosial memiliki pola makan yang tidak sehat, kurang aktif di siang hari, dan memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi. (Khajeheian et al., 2018) Selain itu, penggunaan ponsel pintar untuk bermain media sosial dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kecanduan dan cenderung menunda waktu tidur.

Kebiasaan menunda waktu tidur secara konsisten dapat mengubah pola tidur dan menyebabkan insomnia (Andiarna et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk di malam hari meningkatkan rasa kantuk di siang hari, yang memengaruhi fungsi kognitif. (Lerman, 2019)

Dari hasil wawancara yang kami lakukan, dan kami menarik kesimpulan bahwasannya, Pengaruh media sosial terhadap kesehatan remaja di masjid bintaro sangat berpengaruh dimana para remaja disana mengakui bahwasannya kecanduan media sosial dapat mempengaruhi mood, kurang aktif, obesitas dan insomnia yang di alami kecemasan, stres, depresi, dan perasaan kesepian pada

remaja.

Simpulan

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Datis Kageheian pada tahun 2018 tentang pengaruh media sosial pada anak menyebabkan obesitas. Ada hubungan antara obesitas pada masa kanak-kanak dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Inilah yang ditunjukkan oleh penelitian. Artinya, remaja yang sering menggunakan media sosial memiliki pola makan yang tidak sehat, kurang aktif di siang hari, dan memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi. (Khajeheian et al., 2018)

Selain itu, penggunaan ponsel pintar untuk bermain media sosial dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kecanduan dan cenderung menunda waktu tidur. Kebiasaan menunda waktu tidur secara konsisten dapat mengubah pola tidur dan menyebabkan insomnia (Andiarna et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk di malam hari meningkatkan rasa kantuk di siang hari, yang memengaruhi fungsi kognitif. (Lerman, 2019)

Daftar Pustaka

Kram, W., & Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351–354.

<https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>

Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90

Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 72

Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). PENGARUH KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *PSIKOLOGI KONSELING*, 20(1), 1367–1376

Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65–75

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.