

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Gangguan Psikologis Mahasiswa

Reva Dena Mustaqina^{1*}, Sri Mulyeni²

¹Program Studi Psikologi Universitas Nasioal PASIM, Jawa Barat, Indonesia, 40229

²Program Studi Manajemen, Universitas Nasional PASIM, Jawa Barat, Indonesia, 40229

*Penulis koresponden : revamustaqina@gmail.com¹

Absrtak. *Social media is one form of technological advancement that has become an integral part of students' lives, including university students. Its use is not limited to communication and information sharing, but it may also generate psychological effects that influence both physical and mental health. The purpose of this review is to identify and explain the psychological impacts of social media use through appropriate theoretical approaches, which serve as a foundation for discussing the research findings. This study employs a literature review method by examining various academic books and relevant scientific articles. The findings indicate that excessive use of social media has the potential to cause psychological problems among university students, such as social comparison behavior, cyberbullying, decreased sleep quality, and reduced learning productivity. These issues are influenced by several factors, including the intensity of social media use, the type of content accessed, and individuals' ability to manage emotions and time. Furthermore, uncontrolled social media use may lead to difficulties in social relationships, increased procrastination, poor time management, and reduced self-control in using social networking platforms. Therefore, students are encouraged to develop healthier patterns of social media use to reduce the risk of psychological disturbances. This review is also expected to assist healthcare professionals in understanding the relationship between the intensity of social media use and the occurrence of depressive symptoms among university students.*

Keywords: *Cyberbullying; Psychological Impact; Social Comparison; Social Media; University Students.*

Abstrak. Media sosial merupakan salah satu hasil perkembangan teknologi yang kini menjadi bagian dari kehidupan pelajar, termasuk mahasiswa. Pemanfaatannya tidak hanya terbatas pada sarana komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang memengaruhi kondisi kesehatan, baik fisik maupun mental. Tujuan kajian ini adalah untuk mengidentifikasi serta menjelaskan dampak psikologis dari penggunaan media sosial melalui pendekatan teori yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas, sehingga dapat menjadi landasan dalam pembahasan hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan mengkaji berbagai buku akademik serta artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis pada mahasiswa, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, munculnya cyberbullying, penurunan kualitas tidur, serta menurunnya produktivitas belajar. Gangguan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain intensitas penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dan waktu. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat memicu permasalahan dalam hubungan sosial, meningkatkan perilaku prokrastinasi, memperburuk manajemen waktu, serta menurunkan kontrol diri dalam penggunaan jejaring sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran mahasiswa untuk menerapkan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat guna meminimalkan risiko gangguan psikologis. Kajian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi tenaga kesehatan dalam memahami hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan munculnya gejala depresi pada mahasiswa.

Kata Kunci: Cyberbullying; Dampak Psikologis; Mahasiswa; Media Sosial; Perbandingan Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan masyarakat modern saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang melekat dalam aktivitas sehari-hari, baik sebagai alat komunikasi maupun sebagai sumber informasi. Seiring pesatnya perkembangan teknologi digital, media sosial berperan penting dalam memungkinkan penyebaran dan pertukaran informasi secara cepat serta menjangkau

berbagai lapisan pengguna. Di lingkungan mahasiswa, platform media sosial seperti Instagram, Twitter, dan Facebook digunakan secara rutin untuk menjalin interaksi, memperluas jaringan pertemanan, serta berbagi beragam konten informasi. Meskipun demikian, meningkatnya frekuensi penggunaan media sosial menimbulkan sejumlah kekhawatiran, khususnya yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Gangguan psikologis sendiri dapat diartikan sebagai keadaan yang memengaruhi fungsi kognitif, emosional, dan perilaku seseorang, sehingga berpotensi menghambat pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Gangguan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan, depresi, ketakutan berlebihan, hingga trauma. Faktor penyebab gangguan psikologis dapat berasal dari pengalaman traumatis, lingkungan yang kurang mendukung, maupun penggunaan media sosial yang tidak terkontrol (Keles et al., 2020).

Perkembangan teknologi yang pesat mendorong meningkatnya penggunaan media sosial di berbagai kalangan, namun pemanfaatannya tidak selalu disertai dengan sikap yang bijak. Paparan terhadap konten yang bersifat negatif serta kecenderungan membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis pengguna (Rachma et al., 2025). Pada dasarnya, media sosial memiliki dua sisi, yaitu memberikan manfaat sekaligus membawa dampak negatif. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi dan mencari hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai wadah bagi individu untuk mengekspresikan diri, memperoleh informasi, serta membangun identitas sosial. Meskipun memiliki berbagai manfaat, penggunaan media sosial turut menimbulkan kekhawatiran, terutama terkait pengaruhnya terhadap kondisi psikologis pengguna.

Media sosial memiliki dua sisi yang saling berlawanan. Di satu sisi, media sosial dapat memberikan manfaat, seperti memperluas jejaring sosial serta meningkatkan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Namun, di sisi lain, media sosial juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, misalnya memicu perbandingan sosial yang tidak sehat dan menciptakan tekanan untuk selalu terhubung secara terus-menerus. Dampak negatif tersebut dapat memunculkan berbagai gejala psikologis, mulai dari stres dan kecemasan hingga kecenderungan depresi (Aisyah Fitriah et al., 2023). Dalam kajian teori kesehatan mental secara umum, kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai ketiadaan gangguan, tetapi juga sebagai keadaan sejahtera secara emosional, kemampuan menghadapi tekanan, serta kesiapan individu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Kondisi ini terbentuk melalui pengaruh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan, termasuk paparan media sosial. Ketika media sosial digunakan secara berlebihan dan sulit dikontrol, keseimbangan psikologis seseorang dapat terganggu. Dampaknya dapat

terlihat dari meningkatnya rasa cemas, munculnya gejala depresi, hingga keluhan fisik yang berhubungan dengan stres. Hal tersebut merupakan respons tubuh dan psikologis terhadap tekanan yang timbul akibat intensitas interaksi yang terlalu tinggi di media sosial (Hystad & Johnsen, 2020).

Di tengah perkembangan era digital, kemudahan dan kecepatan dalam mengakses media sosial membuat perhatian terhadap dampak yang mungkin muncul semakin penting. Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang relatif rentan, kerap menghabiskan waktu senggang untuk menggunakan media sosial secara intens tanpa mempertimbangkan risiko negatif yang dapat memengaruhi diri mereka. Akibatnya, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, baik pada aspek psikologis maupun pola aktivitas sehari-hari. Rendahnya kesadaran terhadap risiko tersebut berpotensi menyebabkan penurunan produktivitas akademik serta menurunnya kesejahteraan mental secara keseluruhan (Nurohmat et al., 2024). Selain itu, teori yang berkembang menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan individu terhadap media sosial, maka semakin besar pula risiko terjadinya ketidakseimbangan emosional dan munculnya gangguan psikologis (Mufidah et al., 2025).

Secara psikologis, remaja berada pada fase perkembangan yang mencakup aspek kognitif, emosional, serta pembentukan identitas diri. Pada tahap ini, mereka mulai mampu berpikir lebih kritis dan abstrak, sehingga keputusan yang diambil cenderung semakin kompleks. Remaja juga mulai mengeksplorasi nilai-nilai, merumuskan tujuan hidup, dan memperluas relasi sosialnya. Proses terbentuknya identitas diri dipengaruhi oleh pengalaman yang di alami, cara interaksi sosial, serta pencarian potensi, dan aspirasi yang dimiliki (Ni'amulloh Ash Shidiqie et al., 2023). Akan tetapi, apabila media sosial menjadi aktivitas bagian yang sangat dominan dalam keseharian mereka, proses eksplorasi tersebut berpotensi terhambat dan dapat mengarah pada munculnya ketergantungan yang berlebihan.

Berbagai dampak yang muncul akibat penggunaan media sosial menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kecemasan, depresi, serta keluhan fisik yang berkaitan dengan stres sering kali timbul sebagai respons terhadap tekanan yang dihasilkan dari interaksi media sosial yang berlebihan (Gu et al., 2023). Oleh sebab itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol pada mahasiswa berpotensi mengganggu kestabilan emosi dan kondisi mental mereka. Hubungan ini menjadi penting untuk dipahami karena penggunaan media sosial dapat berperan sebagai salah satu sumber risiko terhadap kesehatan mental, terutama ketika dilakukan secara berlebihan (Zsila & Reyes, 2023). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, dengan asumsi bahwa

frekuensi dan pola penggunaan media sosial dapat memengaruhi tingkat stres, kecemasan, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Valkenburg et al., 2022).

Kecanduan media sosial di kalangan remaja merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian serius karena berpotensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan. Secara konseptual, dampak dapat dimaknai sebagai bentuk pengaruh kuat yang menimbulkan konsekuensi tertentu. Dalam konteks kecanduan media sosial, dampak yang muncul cenderung bersifat negatif, seperti terganggunya kesehatan mental, pola tidur yang tidak teratur, perubahan dalam penggunaan bahasa, menurunnya tingkat religiusitas, berkurangnya konsentrasi belajar, serta menurunnya kualitas interaksi sosial. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis, antara lain depresi, kecemasan, dan rendahnya rasa percaya diri (Fitrialis et al., 2024).

2. KAJIAN TEORITIS

Komunikasi merupakan salah satu aktivitas yang paling mendasar dalam kehidupan mahasiswa. Seiring perkembangan teknologi, media sosial menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan pelajar dan tidak dapat dihindari dalam era digital saat ini. Pemanfaatan media sosial pada setiap individu dapat berbeda-beda, bergantung pada kebutuhan pribadi serta pengaruh lingkungan di sekitarnya. Media sosial dapat dipahami sebagai saluran komunikasi digital yang berorientasi pada pengguna, di mana setiap orang memiliki kesempatan untuk menghasilkan, mengakses, maupun berlangganan konten serta informasi yang tersedia. Selain itu, media sosial juga merupakan bentuk komunikasi berbasis internet yang memungkinkan penggunaannya untuk berbagi informasi, membuat konten, dan melakukan percakapan secara interaktif. Beberapa platform media sosial yang banyak digunakan antara lain *Facebook*, *WhatsApp*, *Instagram*, *YouTube*, *Twitter*, dan *Telegram* (Riaz et al., 2018).

Mahasiswa termasuk kelompok yang cukup rentan mengalami kecanduan media sosial. Hal ini terjadi karena sebagian besar mahasiswa berada pada usia remaja akhir hingga memasuki fase *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tantangan psikologis (Azka et al., 2018). Media sosial yang awalnya dirancang untuk memudahkan komunikasi dan pertukaran informasi, dalam praktiknya justru dapat menambah tekanan mental pada mahasiswa. Kondisi ini dipengaruhi oleh paparan informasi negatif, tuntutan untuk menampilkan citra diri yang ideal, serta pola interaksi sosial yang bersifat dangkal namun tetap melelahkan secara emosional. Mahasiswa

yang menggunakan media sosial dalam waktu lama, terutama pada malam hari atau saat sedang mengalami stres, cenderung mengalami gangguan tidur, peningkatan kecemasan, serta kesulitan berkonsentrasi dalam kegiatan akademik. Selain itu, tingginya tuntutan akademik yang tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres, ditambah tekanan sosial di lingkungan digital, menjadi faktor penting yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa di era digital saat ini (Nugroho et al., 2022).

Media sosial juga dapat memberikan manfaat, misalnya sebagai tempat berbagi cerita dan pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mendapatkan informasi maupun edukasi mengenai kesehatan mental. Selain itu, komunitas daring yang terbentuk di berbagai platform sering menjadi ruang yang cukup nyaman bagi individu untuk mengekspresikan diri, sekaligus menerima empati dan dukungan dari orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Dengan demikian, pengaruh media sosial bersifat kompleks dan tidak tepat jika hanya dipahami sebagai hal yang sepenuhnya merugikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan media sosial serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka, terutama sebagai dasar dalam menyusun strategi intervensi yang tepat dan efektif (Aisyah Fitriah et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian dalam artikel ini menerapkan metode studi literatur (*library research*), yaitu pendekatan pengumpulan data yang dilakukan melalui kajian terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan dengan fokus penelitian. Referensi yang digunakan mencakup buku ilmiah, jurnal akademik, artikel dari media yang kredibel, hasil penelitian terdahulu, dokumen kebijakan, serta publikasi resmi dari lembaga terkait. Tahapan penelitian meliputi proses penelusuran, seleksi, dan analisis sumber pustaka yang memiliki tingkat keandalan dan validitas yang memadai, sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai topik yang dikaji. Metode studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menelaah perkembangan teori dan temuan empiris yang telah ada, serta membandingkan berbagai pandangan para ahli. Selain itu, pendekatan ini mendukung penyusunan kerangka konseptual dan penguatan argumen penelitian secara sistematis berdasarkan data yang terdokumentasi. Penelitian ini menerapkan metode *Systematic Literature Review* yang dilakukan secara terstruktur dengan mengikuti tahapan dan protokol tertentu, sehingga dapat meminimalkan subjektivitas dalam proses interpretasi literatur (Wahono, 2015). Melalui pendekatan tersebut, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi pemikiran yang signifikan serta menjadi rujukan bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut disajikan beberapa hasil analisis literatur yang telah memenuhi kriteria dan relevan dengan penelitian ini.

Tabel 1. Hasil analisis literatur

NO	NAMA DAN JUDUL	METODE PENELITIAN	HASIL
1	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja (Aisyah Fitriah et al., 2023)	Kuantitatif	Hasil analisis perbandingan pada penelitian yang mengkaji pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa individu pada rentang usia 21–25 tahun menjadi kelompok yang paling menonjol. Kelompok usia ini diketahui memiliki intensitas penggunaan media sosial yang relatif lebih tinggi dan pada saat yang sama menunjukkan kecenderungan lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.
2	Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja (Khansa & Putri, 2022)	Kuantitatif	Penggunaan TikTok secara berlebihan berpotensi memicu perilaku konsumtif, meningkatkan tekanan sosial, serta menyebabkan penurunan etika pada remaja.
3	Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja (Aprilia et al., 2020)	Deskriptif Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, yakni sebesar 51,4%, termasuk dalam kategori kecanduan media sosial tingkat rendah. Di sisi lain, sebanyak 48,6% remaja berada pada kategori kecanduan media sosial tingkat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial di kalangan remaja relatif seimbang, meskipun kelompok dengan tingkat kecanduan rendah masih sedikit lebih dominan.
4	Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya (Andiarna et al., 2020)	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi sebesar $p = 0,028$, dengan tingkat kekuatan hubungan yang termasuk sangat lemah ($R = 0,158$). Pada penelitian ini, penggunaan media sosial berperan sebagai variabel independen, sedangkan insomnia ditetapkan sebagai variabel dependen.
5	Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa (Al Aziz, 2020)	Kuantitatif	Terdapat korelasi antara penggunaan media sosial dan tingkat depresi. Mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan penggunaan yang lebih rendah.
6	Eksplorasi Dampak Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Prestasi Akademik	Kualitatif Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying, baik dalam bentuk pelecehan, kritik, impersonasi, penyamaran identitas, maupun penggunaan nama samaran, dapat

7	Mahasiswa (Pujianti & Mardiansyah, 2025) Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa (Azka et al., 2018)	Kuantitatif	menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan terhadap media sosial.
8	Analisis Dampak psikologis Pada Pengguna Media Sosial (Widowati, 2020)	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak psikologis dari penggunaan media sosial dapat bersifat positif maupun negatif terhadap kesejahteraan psikologis penggunaannya.
9	Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran (Hartinah et al., 2019)	Kuantitatif	Penggunaan media sosial berpotensi meningkatkan kecemasan dan depresi, menurunkan kondisi fisik serta kesehatan mental, mengganggu hubungan interpersonal, dan berdampak pada penurunan kinerja.
10	Dampak Kesehatan Mental Akibat Overthinking dan Media Sosial Pada Mahasiswa (Ali et al., 2021)	Kuantitatif	Overthinking yang muncul akibat penggunaan media sosial tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap performa akademik serta hubungan sosial mahasiswa.
11	Analisis Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok Dan Implikasinya Terhadap Teknik Self Management Di UIN Mahmud Yunus Batusangkar (Nasution & Irman, 2024)	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa cenderung kurang memperhatikan interaksi sosial di lingkungan sekitarnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan mengalihkan perhatian melalui keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan yang bersifat positif.
12	Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Nasiruddin & Rapa', 2022)	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses dan menjelajahi media sosial. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial juga memberikan dampak positif, karena mahasiswa memanfaatkannya untuk memperoleh informasi terkait pengetahuan, serta berbagai tips dan strategi belajar yang dapat membantu mempermudah penyelesaian tugas, sehingga berkontribusi dalam mendukung prestasi akademik mereka.
13	Eksplorasi Dampak Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Prestasi Akademik Mahasiswa (Pujianti & Mardiansyah, 2025)	Kualitatif Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying, baik dalam bentuk pelecehan, kritik, impersonasi, penyamaran identitas, maupun penggunaan nama samaran, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi sekaligus memperluas pemahaman mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa kecemasan dapat muncul akibat durasi penggunaan *smartphone* yang terlalu lama. Selain itu, penggunaan media sosial sering memicu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga berpotensi meningkatkan kecemasan dan depresi, menurunkan kondisi fisik serta kesehatan mental, dan berdampak pada berkurangnya produktivitas belajar mahasiswa serta terjadinya bullying di ruang digital. Dalam penggunaan media sosial, proses perbandingan diri tersebut umumnya berkaitan dengan aspek penampilan fisik, pencapaian, serta gaya hidup. Kondisi ini pada akhirnya dapat menurunkan harga diri dan memperkuat perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis dan meningkatkan gejala depresi maupun kecemasan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tidak hanya kurang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah, tetapi juga berpotensi memperparah ketidakseimbangan emosional pada mahasiswa (Brailovskaia et al., 2023).

Kemampuan regulasi diri individu memiliki peran penting dalam memoderasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis (Rüther et al., 2023). Individu yang memiliki keterampilan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengontrol frekuensi serta durasi penggunaan media sosial, sekaligus menghindari perbandingan sosial yang bersifat merugikan. Dengan demikian, mereka dapat memanfaatkan media sosial secara lebih bijak sehingga risiko dampak negatif terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.

Penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat mendorong munculnya perilaku pembelian impulsif, yang diperkuat oleh fenomena *fear of missing out* (FOMO) akibat paparan iklan serta konten yang dibagikan oleh para influencer. Ketergantungan terhadap media sosial, khususnya pada platform TikTok, terbukti memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan menurunkan kemampuan konsentrasi belajar, sehingga berpotensi memengaruhi prestasi akademik mahasiswa (Ratri Mawarni et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan emosional (Prameswari, 2025). Meskipun demikian, media sosial dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap prestasi akademik, bergantung pada pola pemanfaatan serta kemampuan individu dalam mengelola waktu.

Jumlah responden yang masih berada dalam kategori tersebut tetap perlu menjadi perhatian, terutama melalui upaya pengendalian penggunaan media sosial. Mahasiswa disarankan untuk mulai membatasi aktivitas di ruang digital dan lebih meningkatkan partisipasi dalam kegiatan nyata di kehidupan sehari-hari. Salah satu strategi yang dapat diterapkan ialah

digital detox, yaitu mengurangi penggunaan media sosial dan hanya memanfaatkan platform yang benar-benar dibutuhkan. *Digital detox* dapat dimulai dengan menghapus (*uninstall*) aplikasi media sosial yang tidak memiliki urgensi, serta mempertahankan hanya aplikasi yang mendukung kebutuhan dan aktivitas sehari-hari (Astuti & Subandiah, 2020).

Upaya untuk mengatasi ketergantungan terhadap media sosial menuntut mahasiswa agar lebih bijak dalam memanfaatkan platform digital. Penggunaan media sosial perlu dibatasi serta dikontrol agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Aditia, 2021). Meskipun demikian, keberadaan media sosial seperti Facebook dan penggunaan *gadget* pada dasarnya dapat dihadapi melalui pemanfaatan yang tepat. Apabila digunakan secara bijak, media sosial dan *gadget* justru berpotensi memberikan dampak positif bagi mahasiswa (Mariskhana, 2018). Beberapa strategi yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi ketergantungan terhadap media sosial antara lain mengelola waktu secara efektif, membatasi durasi penggunaan media sosial, serta memperbanyak aktivitas di luar ruang digital agar frekuensi membuka media sosial dapat diminimalkan. Selain itu, mematikan notifikasi juga dapat membantu mahasiswa menjaga fokus, terutama ketika mengerjakan tugas maupun aktivitas penting lainnya.

5. KESIMPULAN

Pemakaian media sosial yang semakin sering menjadi bagian dari rutinitas dapat memengaruhi kondisi psikologis, khususnya ketika digunakan secara berlebihan tanpa pengendalian. Keterlibatan yang terlalu tinggi di media sosial dapat meningkatkan risiko munculnya masalah mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta menyebabkan gangguan tidur karena kebiasaan menunda waktu istirahat. Di sisi lain, konten yang memperlihatkan standar hidup yang tampak sempurna sering mendorong individu membandingkan diri dengan orang lain, sehingga menimbulkan perasaan kurang percaya diri, tidak puas, dan tekanan emosional. Ketergantungan pada media sosial juga berpotensi mengurangi komunikasi tatap muka, menurunkan fokus belajar, serta menghambat produktivitas akademik. Dampak negatif ini dapat semakin kuat apabila individu memiliki regulasi diri yang rendah dan minim dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh sebab itu, diperlukan sikap bijak dalam menggunakan media sosial melalui pengaturan durasi, seleksi konten yang positif, dan menjaga keseimbangan aktivitas agar kesehatan mental tetap stabil.

DAFTAR REFERENSI

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, & Aseh Miati. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Ali, N. A., Muhammad Pazil, N. S., Mahmud, N., & Jamaluddin, S. H. (2021). Forecasting Dengue Outbreak Data Using ARIMA Model. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i6/10106>
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital). *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, 6(2).
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Brailovskaia, J., Truskauskaitė-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., & Margraf, J. (2023). The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology*, 42(5), 3713–3724.
- Budury, S., Fitriasisari, A., & -, K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30–34.
- Gu, X., Obrenovic, B., & Fu, W. (2023). Empirical Study on Social Media Exposure and Fear as Drivers of Anxiety and Depression during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 15(6), 5312. <https://doi.org/10.3390/su15065312>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133.

- Hystad, S. W., & Johnsen, B. H. (2020). The Dimensionality of the 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): Comparisons of Factor Structures and Invariance Across Samples and Time. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01300>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 79–93). <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 133–141. <https://doi.org/10.33822/jep.v5i1.3939>
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada kecemasan mahasiswa pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24.
- Mariskhana, K. (2018). Dampak media sosial (facebook) dan gadget terhadap motivasi belajar. *Jurnal Perspektif*, 16(1), 62–67.
- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. In *Jurnal Psikologi Insight* (Vol. 9, Issue 1). [https://doi.org/Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. \(2023\). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. Addictive Behaviors Reports, 17, 100473.](https://doi.org/Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. Addictive Behaviors Reports, 17, 100473.)
- Nasiruddin, F. A. zahr., & Rapa', L. G. (2022). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 188. <https://doi.org/10.26858/edustudent.v1i3.32890>
- Nasution, I. S., & Irman, I. (2024). Analisis Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok Dan Implikasinya Terhadap Teknik Self Management Di Uin Mahmud Yunus Batusangkar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 54–63. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.9045>
- Ni'amulloh Ash Shidiqie, Nouval Fitra Akbar, & Andhita Risiko Faristiana. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati*, 1(3), 98–112. <https://doi.org/10.59024/simpati.v1i3.225>
- 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>
- Nurohmat, N., Latief, R., & Safrudiningsih, S. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Produktifitas Gen Z. *Dialektika Komunika: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah*, 12(1), 110–122.
- Prameswari, Y. N. (2025). Hubungan Gangguan Mental Emosional Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Sma Negeri 3 Kota Serang. *Journal Of Baja Health Science*, 5(1), 114–125. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v5i1.3903>
- Pujianti, I., & Mardiansyah, I. (2025). Eksplorasi Dampak Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Prestasi Akademik. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 9(11), 187–201. <https://doi.org/10.17509/jpp.v25i2.88501>

- Rachma, E. F., Eka Sari, J. D., Dwiyantri, E., & Zuhro, A. F. (2025). Literature Review: Analysis of Social Media Usage Intensity and Incidents of Depression and Anxiety Among University Students. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 8(1), 72–87. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v8i1.336>
- Ratri Mawarni, Nova Mardiana, & Nurwijaya Fitri. (2025). Hubungan Intensitas Dan Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(1), 272–284. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v2i1.55>
- Riaz, F., Ishaq, K., & Abbasi, A. (2018). Influence of Social Media in Developing Social Anxiety: A study of university students in Lahore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(2), 230–235.
- Rüther, L., Jahn, J., & Marksteiner, T. (2023). #influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216195>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
- Wahono, R. S. (2015). A systematic literature review of software defect prediction. *Journal of Software Engineering*, 1(1), 1–16.
- Widowati, I. R. (2020). Analisis Dampak Psikologis pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 272–283. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/archive>
- Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 11(1), 201.