

Nama/NIM 1 : Muhammad Atpur Rafif / 13522086
Nama/NIM 2 : Indraswara Galih Jayanegara / 13522119

Dampak Sosial Media pada Kesehatan Mental

Manusia merupakan makhluk sosial, artinya setiap manusia membutuhkan interaksi antara sesama manusia. Interaksi ini dapat bersifat baik untuk kemajuan peradaban manusia, seperti berdiskusi mengenai sains. Hal ini juga dapat bersifat buruk, seperti perang antar negara. Selain itu, interaksi ini juga dapat bersifat kecil, seperti pada lingkungan pertemanan, ataupun besar seperti sebuah negara. Seluruh interaksi tersebut merupakan kegiatan bersosialisasi yang dilakukan oleh manusia.

Stimulasi dibutuhkan manusia secara konstan. Tidak adanya stimulasi pada panca indra dapat menyebabkan permasalahan kesehatan fisik maupun mental. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan ini adalah dengan melakukan interaksi antar sesama, atau singkatnya bersosialisasi. Tanpanya, kemampuan manusia untuk berkomunikasi akan berkurang, penyampaian ide baru tidak terjadi dengan baik, sehingga kemajuan peradaban manusia secara keseluruhan dapat terhambat.

Pada contoh perang sebagai interaksi antar manusia, terlihat dari luar bahwa hal ini hanya merusak. Namun pada sisi lain peperangan merupakan salah satu alasan perkembangan teknologi yang begitu pesat. Salah satu teknologi yang berkembang oleh organisasi militer adalah internet. Pada tahun 1966, dibentuk ARPANET (*Advanced Research Projects Agency Network*) oleh Departemen Pertahanan Amerika Serikat. Hal ini merupakan awal dari terbentuknya internet, yaitu komputer yang saling terhubung satu sama lain. Bisa dikatakan bahwa internet merupakan cara bersosialisasi untuk komputer.

Seiring berjalannya waktu, internet berkembang. Awalnya internet digunakan untuk menampilkan informasi yang saling berkaitan. Hal ini disebut dengan World Wide Web (www). Kebutuhan manusia untuk bersosialisasi membuat munculnya sebuah situs media sosial yang bernama Facebook, lalu diikuti oleh media sosial lainnya seperti YouTube, Twitter, Instagram, LinkedIn dan masih banyak yang lainnya. Media sosial ini lumrah digunakan oleh kalangan remaja.

Setiap media sosial memiliki fokusnya tersendiri. Pada YouTube, media sosial ini berfokus untuk membagikan video. Kemudian untuk Instagram memiliki fitur utama untuk membagikan gambar. Lalu Twitter memiliki kegunaan untuk membagikan teks atau tulisan pendek. Penggunaan LinkedIn lebih berfokus untuk mencari dan mengiklankan pekerjaan. Sedangkan Facebook memiliki fitur yang lebih tersebar. Seluruh sosial media ini memiliki kesamaan, seperti dapat saling memberikan *like* (suka) terhadap sebuah konten, maupun memberikan komentar dan berdiskusi didalamnya. Baru-baru ini juga terdapat sebuah format konten yang cukup populer disebut dengan *short video*. Format ini merupakan video, tetapi memiliki durasi yang singkat, contohnya dibawah dua menit. Populernya format ini karena sebuah media sosial yang dinamakan dengan TikTok.

Pada satu sisi, media sosial ini dapat membuat informasi tersebar lebih cepat. Contohnya untuk pelaku usaha kecil dan menengah, tidak memerlukan biaya yang besar untuk menyebarkan dan membuat produknya terkenal secara luas. Selain itu, pada zaman ini lebih mudah untuk menjalin pertemanan. Komunikasi antar teman lebih mudah untuk dilakukan, sehingga hubungan pertemanan menjadi lebih erat. Lalu dengan adanya media sosial, bersuara akan sebuah opini lebih mudah dilakukan. Akhirnya, pengguna media sosial mendapatkan banyak pandangan baru mengenai sebuah hal, seperti politik. Pembelajaran juga dapat dilakukan dengan mudah, misalkan dengan menggunakan media sosial YouTube untuk melihat sebuah kelas yang dapat dilakukan dengan gratis.

Pada sisi lain juga terdapat permasalahan didalamnya. Salah satunya adalah permasalahan kesehatan mental bagi penggunaannya. Permasalahan mengenai kesehatan mental lebih rentan terjadi pada masa remaja. Pada masa ini, manusia sedang dalam tahap pertumbuhan yang cepat baik dari fisik, maupun emosional. Sebelum media sosial marak digunakan, informasi yang terekspos ke seorang remaja lebih sedikit dibandingkan dengan zaman sekarang. Terdapat banyak informasi dan opini yang masuk kedalam pemikiran seorang remaja, entah itu baik maupun buruk. Oleh karenanya, semakin sulit bagi seseorang untuk menyaring informasi yang baik atau buruk karena banyaknya informasi yang datang.

Adiksi merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi pada remaja. Definisi dari adiksi sendiri merupakan sebuah ketergantungan yang berlebihan atas sebuah zat atau kebiasaan tertentu. Pada konteks ini, adiksi dalam bentuk kebiasaan untuk menggunakan media sosial yang berlebihan. Alasan terjadinya adiksi juga merupakan hal yang kompleks. Salah satu contoh alasan terjadinya adiksi media sosial adalah merasa kesepian tanpa menggunakannya. Contoh lainnya adalah *instant gratification*, yaitu sebuah keinginan untuk merasakan dampak langsung. Format baru berupa *short video* mengamplifikasi permasalahan ini, dengan durasinya yang pendek. Format ini juga menimbulkan permasalahan baru yang disebut dengan *short attention span*. Pengguna sering

mengonsumsi video pendek, sehingga ketika diberikan sebuah kegiatan yang membutuhkan perhatian pengguna dalam durasi yang panjang, menjadi hal yang sulit untuk dilakukan.

FOMO atau *Fear Of Missing Out* juga termasuk ke dalam permasalahan mental pada remaja. Maraknya penggunaan sosial media membuat segala informasi yang ada cepat sekali untuk didapatkan. Namun, layaknya pedang bermata dua yang memiliki hal negatif, jika tidak dimanfaatkan sebaik-baiknya. Dengan cepatnya persebaran informasi, membuat kita ingin terus *update* terhadap informasi-informasi yang ada. Akan tetapi, kecepatan persebaran informasi ini membuat kita tidak bisa jauh-jauh dari *smartphone* kita. Sosial media seperti instagram adalah tempat dimana kita bisa membagikan momen-momen berharga kita, tetapi bagi beberapa orang ini cukup menyakitkan bagi mereka dikarenakan mereka melihat orang yang mereka kenal sudah memiliki banyak pengalaman, memiliki kekasih, sudah lulus, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan mereka membandingkan diri mereka dengan orang yang membagikan momen tersebut dan merasa mereka ketinggalan atau FOMO. Hal tersebut sungguh rentan pada remaja yang masih mencari jati diri mereka dan belum bisa mengatur emosi dengan baik. Penggunaan sosial media yang dibatasi juga mengakibatkan kita tidak terlalu FOMO.

Loneliness adalah sebuah perasaan kesepian yang mendalam dan berlangsung lama. Dengan adanya sosial media, kita bisa terhubung dengan orang-orang yang kita kenal dengan mudah. Remaja bisa berkomunikasi dari jauh dengan teman-teman mereka. Akan tetapi, dengan adanya sosial media yang bisa menghubungkan orang-orang dari jauh membuat kontak langsung dengan orang-orang akan semakin berkurang karena kita bisa menghubungi mereka secara *online*. Kita memang tau banyak orang dari sosial media, tetapi kita tidak benar-benar mengenal mereka. Selain itu, terlalu banyak menggunakan sosial media dapat membuat kita terbiasa untuk berinteraksi terhadap orang lain, dan tidak memiliki waktu untuk terbiasa dengan diri sendiri. Kesepian dan sendirian merupakan dua hal yang berbeda. Orang membutuhkan waktu sendiri untuk melakukan hal seperti mengevaluasi dirinya sendiri. Terlalu sering berinteraksi dapat membuat orang mudah untuk merasakan kesepian saat sendirian karena tidak terbiasa dengan keadaan tersebut. Perasaan untuk berbicara dengan orang lain selalu ada didalam dirinya.

Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang mempengaruhi perasaan, cara berpikir dan cara bertindak seseorang. Beberapa penelitian tentang sosial media dan kesehatan mental mengungkapkan bahwa ada korelasi antara situs jejaring dan depresi. Penelitian lain menemukan bahwa sosial media mungkin menyebabkan depresi. Remaja saat ini banyak sekali menggunakan sosial media pada kehidupan sehari-hari mereka yang menyebabkan sedikitnya interaksi sosial secara langsung oleh orang lain. Semakin sedikit seseorang terhubung dengan manusia lain secara mendalam, maka semakin sedikit seseorang mendapatkan manfaat dari interaksi sosial.

Fitur komentar pada media sosial dapat membuat seseorang berpikir berlebihan akan suatu hal. Ini dapat menyebabkan seseorang jatuh kedalam jurang depresi. Pada media sosial, orang bebas berkomentar pada konten yang dibuat oleh seorang pengguna. Komentar negatif dapat berdampak besar terhadap pengguna media sosial. Terlebih sekarang penggunaan sosial media dapat dilakukan secara anonim, atau tidak terdapat informasi mengenai pengguna tersebut dengan dunia nyata. Hal ini membuat pengguna tersebut merasa tidak terdapat konsekuensi nyata terhadap perbuatannya di media sosial. Oleh karena itu, pengguna ini dapat menjadi lebih kasar dan negatif dibandingkan dengan kepribadiannya pada dunia nyata.

Perundungan merupakan permasalahan yang sering terjadi pada remaja. Perbuatan perundungan ini, baik secara verbal maupun fisik, dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi. Mereka dapat kehilangan kepercayaan diri mereka sendiri. Hal ini diperparah dengan banyaknya pengguna media sosial yang membanggakan kesuksesan dirinya sendiri, atau biasa disebut dengan *flexing*. Fenomena ini dapat menurunkan harga diri seseorang karena merasa dirinya tidak cukup dan membanding-bandingkan dirinya dengan kesuksesan orang lain.

Algoritma pada sosial media seperti TikTok seringkali membuat kita tidak bisa lepas untuk menonton *short video* secara terus menerus. Algoritma TikTok memberikan *short video* sesuai dengan video yang kita sukai, orang yang kita ikuti, video yang kita tonton terus-terusan, video dimana kita memberikan komentar, dan sebagainya. Oleh karena itu, seringkali video yang kita lihat tidak jauh berbeda dari yang kita sukai yang mana membuat kita terus-terusan melakukan *scrolling* untuk mendapatkan kepuasan dari video yang kita lihat. Algoritma ini pula lah yang menyebabkan remaja memiliki adiksi terhadap sosial media, yaitu karena video yang mereka lihat adalah apa yang mereka sukai dan itu semua disebabkan oleh algoritma sosial media itu sendiri.

Kelakuan pengguna dapat dimonitor oleh media sosial yang digunakan. Data pribadi atau preferensi pengguna dapat diperdagangkan kepada pihak pengiklan. Privasi para pengguna media sosial dijadikan barang komoditas oleh perusahaan digital. Menggunakan data yang telah dikumpulkan oleh kelakuan pengguna media sosial, sebuah perusahaan dapat memberikan iklan yang mudah mempengaruhi orang tersebut untuk membeli barang tersebut. Bahkan terkadang sebuah perusahaan lebih tahu mengenai pengguna sosial media dibandingkan dengan dirinya sendiri.

Banyaknya permasalahan mental yang dapat ditimbulkan oleh media sosial, bukan berarti sepenuhnya kita harus menghindari penggunaannya. Masih terdapat dampak baik terhadap media sosial itu sendiri, seperti yang telah

disebutkan di awal. Kita harus memanfaatkan dampak baik media sosial, serta pada saat yang bersamaan meminimalisir dampak negatif yang diberikan. Terdapat bermacam-macam cara untuk mencegah dan menanggulangi permasalahan pada media sosial ini. Selain itu, kita juga bisa mengobati pengguna berdampak buruk pada media ini.

Pada masa ini mental health adalah masalah yang serius, sehingga diperlukan tindakan preventif dan tindakan yang mengurangi kecanduan penggunaan sosial media dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan sosial media tersebut, terutama pada mental health. Penyebab kecanduan sosial media sudah pernah disinggung sebelumnya, yaitu karena sosial media memberikan peningkatan dopamin yang memberikan efek kesenangan setelah sosial media. Akhirnya, otak mengambil kesimpulan penggunaan sosial media menjadi aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan sehingga harus diulangi lagi. Terdapat beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan menggunakan sosial media.

Pertama, Menghapus sosial media itu sendiri. Ini merupakan langkah yang paling ekstrem untuk dilakukan karena kita benar-benar tidak akan menggunakan sosial media lagi. Akan tetapi, di zaman sekarang hampir sulit untuk benar-benar menghapus aplikasi sosial media itu sendiri karena banyak sekali aktivitas sehari-hari kita yang memerlukan sosial media itu sendiri.

Kedua, Membuat jadwal untuk menggunakan sosial media. Tindakan ini tidak terlalu ekstrem seperti menghapus sosial media, tetapi kita mengurangi jam penggunaan sosial media. Kita bisa memberikan jatah menggunakan sosial media hanya satu jam sehari. Kita juga bisa menggunakan aplikasi *third party* atau *system settings* untuk *me-lock* sosial media yang kita gunakan jika sudah mencapai jatah harian. Memberikan limit pada *screen time* sosial media mengharuskan kita untuk menggunakan sosial media seperlunya saja.

Ketiga, kegiatan lain yang sekiranya menyibukkan diri pada kegiatan lain yang produktif dan bermanfaat, yang tidak hanya menyibukkan diri kita, tetapi juga meminimalkan keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan sosial media. Contohnya adalah berolahraga secara rutin, baik itu berlari, bersepeda, berenang, atau gym, yang dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat. Selain itu, kita juga bisa membaca buku, baik buku fiksi maupun nonfiksi yang dapat mengembangkan pengetahuan, kreativitas, serta *critical thinking*. Kita juga bisa berpartisipasi pada kegiatan luar seperti komunitas sehingga kita bisa lebih sering bertemu dengan orang-orang secara luring.

Referensi:

- <https://www.positivepsych.edu.sg/loneliness-social-media/>
- <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/social-media-and-mental-health>
- <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/social-media-and-mental-health>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/social-media-and-depression>
- https://www.halodoc.com/kesehatan/kecanduan-media-sosial?srsId=AfmBOoqley8YAseGaLmt6ZIVYrCJhw_EaNBHqzJhQGZVzrD1PS_d5Fu
-