

## Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar

Mawar Sari<sup>1</sup>, Nurul Hidayani<sup>2</sup>, Nursakinah<sup>3</sup>, Erika Fatmasari<sup>4</sup>, Bulan<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>*Program Studi PGSD Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia.*  
[mawarsari@umsu.ac.id](mailto:mawarsari@umsu.ac.id)<sup>1</sup>, [nuurulhdy65700@gmail.com](mailto:nuurulhdy65700@gmail.com)<sup>2</sup>, [nursakinah2608@gmail.com](mailto:nursakinah2608@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[fadmasarierika@gmail.com](mailto:fadmasarierika@gmail.com)<sup>4</sup>, [bulanbrueh@gmail.com](mailto:bulanbrueh@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh dampak media sosial terhadap kesehatan mental bagi siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode literasi (literature review), dan menggunakan pendekatan library research atau studi kepustakaan. Teknik pengumpulan data yaitu dengan cara mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab mengenai seberapa jauh dampak media sosial terhadap kesehatan mental bagi siswa sekolah dasar. Penelitian terlebih dahulu sudah terkumpul atau daya yang diperoleh dikompulsi, dianalisis, dan disimpulkan agar mendapatkan kesimpulan mengenai Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan pengaruh negatif yang harus dilakukan atau ditanggapi secara profesional sebagai salah satu penggunaan media sosial di era perkembangan teknologi modern saat ini serta media sosial memiliki faktor resiko yang cukup besar sebagai salah satu bagian yang mempermudah kehidupan manusia yang tidak dapat kita pungkiri.

**Kata kunci:** Media Sosial, Kesehatan Mental Siswa

### PENDAHULUAN

Dari dulu sampai sekarang, perkembangan manusia telah mengalami berbagai kemajuan yang menyeluruh di setiap zamannya. Keberadaan manusia sebagai makhluk cerdas mampu menjadi pusat gerakan transformasi dunia dari tahun ke tahun. Salah satu perubahan yang dibawa kecerdasan manusia adalah kemajuan sistem teknologi. Tentunya berbagai inovasi teknologi sangat membantu dalam mempermudah tugas sehari-hari manusia. Kemajuan peradaban dan teknologi sudah menjadi hal biasa dan tidak dapat dihindari. Kemajuan teknologi dan informasi membawa dampak besar terhadap kehidupan masyarakat sehari-hari. Salah satu contoh kemajuan teknologi informasi adalah hadirnya media sosial yang memungkinkan kita terhubung dengan siapapun dan kapanpun tanpa harus bertatap muka di dunia nyata. Saat ini, media sosial

telah menjadi sebuah kecanduan bagi seluruh lapisan masyarakat khususnya Gen Z. Berkat media sosial, kita kini bisa dengan mudah menikmati segala hal mulai berbelanja di rumah, berkomunikasi berjarak jauh, hingga saling menginformasikan acara. Hal ini terjadi di seluruh dunia, beberapa orang bisa langsung melakukannya tanpa harus pergi ke tempat tersebut.

Penggunaan media sosial selain memberikan pengaruh yang positif seperti contohnya memudahkan kita dalam mencari informasi, menjalin komunikasi antara satu dengan yang lainnya, mengembangkan bakat dan minat, berbagai pendapat dan mencari berbagai hiburan, serta memiliki pengaruh yang negatif bagi anak-anak disekolah dasar. Adapun pengaruh negatif dari media sosial adalah berupa penyalahgunaan dalam mencari informasi dan kecanduan dalam menggunakan media sosial yang berakibatkan terhadap kondisi psikologis anak ataupun beresiko terkena penyakit mental anak tersebut. Media sosial juga dapat mempengaruhi pandangan diri anak (selfimage) dan hubungan interpersonal melalui pertimbangan terhadap antara sosial dan interaksi negatif, termasuk cyberbullying. Selain itu, terdapat konten media sosial yang sering kali melibatkan cara berpikir anak dan dapat juga berpotensi memicu tindakan yang tidak diinginkan karena menonton konten yang tidak sesuai dengan umurnya.

Beberapa penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental diantaranya penelitian Zhao & Zhou, menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Lebih banyak paparan berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih besar bagi peserta dengan tingkat stresor bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu, analisis jalur menunjukkan pengaruh negatif memediasi hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan (Zhou, 2020). Selanjutnya penelitian dari Koh & Liew melalui media sosial twitter diperoleh data bahwa pengguna twitter sering mengunggah ulasan tentang masalah kesehatan mental dan kesepian (loneliness) selama pandemi covid -19 (Koh & Liew, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama masa pandemi permasalahan kesehatan mental menjadi sebuah topik yang sering menjadi sorotan di media sosial.

Beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan media sosial antara lain stres, kecemasan, depresi, kesepian (Bashir & Bhat, 2017). Penelitian lain terkait depresi berdasarkan gender dilakukan oleh Kelly, dkk. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan gejala depresi lebih besar pada perempuan dibandingkan laki-laki. Penggunaan media sosial yang lebih besar terkait dengan pelecehan online, kurang tidur, harga diri rendah, dan citra tubuh yang buruk, hal ini menunjukkan skor gejala depresi yang lebih tinggi (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2018). Masalah gender terkait penggunaan media sosial berkaitan pula dengan kesejahteraan seperti penelitian Booker dkk, yang menunjukkan temuan bahwa ada kolerasi yang signifikan antara interaksi di media sosial dan intersepsi kesejahteraan, kemudian antara interaksi media sosial dan penurunan kesejahteraan di antara perempuan, selain itu interaksi media sosial yang lebih tinggi pada usia 10 tahun dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan pada perempuan tetapi tidak untuk laki-laki. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berbeda antara perempuan dan laki-laki.

Dampak penggunaan media sosial selain berhubungan dengan kesehatan mental juga berkaitan dengan kesejahteraan (wellbeing) khususnya kesejahteraan sosial (social wellbeing). Kesejahteraan sosial itu sendiri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki stabilitas sosial dan kedamaian kesejahteraan sosial perlu dibangun mengingat setiap orang adalah makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain, mengandalkan orang lain untuk memperoleh kesejahteraan, dan mendapat hubungan timbal balik yang saling menguntungkan (Cicognani, 2014).

#### **METODE PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa jauh dampak media sosial terhadap kesehatan mental bagi siswa sekolah dasar. Tahapan metode penelitian adalah penyederhanaan data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dari data yang digunakan. Penelitian ini akan berpengaruh terhadap peningkatan dan perbaikan kesehatan mental pada siswa sekolah dasar yang disebabkan oleh media sosial.

Penelitian ini menggunakan metode literasi (literature review), dan menggunakan pendekatan library research atau studi kepustakaan. Untuk mencari data pada studi literasi dapat merujuk pada buku-buku, jurnal, jurnal penelitian yang telah ter-publish baik lokal maupun internasional, tulisan-tulisan ilmiah, penelitian yang dilakukan orang lain sebelumnya dan artikel-artikel yang diterbitkan baik berupa majalah maupun surat kabar serta terbitan-terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Studi ini mempelajari dampak media sosial terhadap kesehatan mental bagi siswa sekolah dasar. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan beberapa sumber informasi yang terpadu serta menarik kesimpulan dari kutipan-kutipan karya ilmiah yang sudah ada sebelumnya. Dengan cara tersebut, penulis dapat menarik kesimpulan untuk menyusun hasil penelitian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hadirnya teknologi di zaman sekarang sebagai penunjang dalam keberlangsungan hidup manusia di masa sekarang hingga masa yang akan datang, memberikan dampak yang sangat banyak bagi yang menggunakannya. Termasuk pada aspek kehidupan yaitu salah satunya psikologis setiap diri manusia. Keadaan psikologis individu dapat terlihat dari faktor lingkungan sekitar, baik lingkungan keluarga, pendidikan, masyarakat, dan perkembangan teknologi yang semakin pesat. Era digital saat ini, kita menjadi saksi pada setiap perubahan manusia dari masa ke masa. Yang sebelumnya teknologi tercipta dan hadir dengan kecanggihan komunikasi jarak jauh seperti media cetak, koran dan surat melalui kantor pos. Tapi kini, teknologi berubah menjadi bidang ICT (*Information and Comunication Technology*), yang biasanya disebut media sosial.

Media sosial mempunyai peranan penting dalam kehidupan individu. Media sosial memengaruhi kehidupan pribadi kita baik dalam aspek budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita. Dalam penggunaan media sosial menyediakan pernyataan di mana orang dapat bertukar pendapat, 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. Tidak terkecuali anak-anak, dampak dari media sosial ini juga sangat mempengaruhi terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan mendapatkan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagai sudut pandang dan pemikiran hingga media hiburan. Secara negatif media sosial ini memicu kecanduan terhadap media sosial itu sendiri sehingga menyebabkan psikologis penggunanya beresiko terkena esehatan mental baik itu orang dewasa dan tidak terkecuali terhadap anak- anak. Ketika media sosial digunakan terlalu berlebihan ada beberapa anak mengalami masalah kesehatan mental dimana, dimana kebanyakan media sosial menampilkan hal-hal yang menarik dan dengan mudahnya mempengaruhi anak tersebut. Anak yang terpengaruh sering kali merasa” kenapa saya tidak seperti dia (artis atau selebgram)” dan timbul kecemasan serta ketidakpercayaan diri dari anak tersebut.

Media sosial mempunyai faktor resiko yang besar, namun tidak bisa di pungkiri bahwa media sosial juga mempunyai pengaruh positif yang bisa kita ambil, seperti ketika pandangan kita melihat seseorang yang terkenal bisa pergi jalan-jalan ke luar negeri, seseorang yang mempunyai prestasi sehingga anak menjadi termotivasi untuk giat dalam belajar dan bersungguh-sungguh dalam mengejar cita-citanya sehingga suatu saat bisa menjadi seperti dia (artis atau selebgram), jadi penggunaan media sosial ini tergantung bagaimana persepsi yang kita mau ambil dari sosial tersebut.

Untuk meningkatkan dampak positif penggunaan internet dan mengurangi dampak negatif dalam menggunakan internet, sangat di butuhkan peran orangtua, guru dan lingkungan yang dimana berusaha untuk menyeimbangkan dengan kegiatan seperti olahraga, interaksi tatap muka dengan orangtua serta anak keluarga demikian pula mengawasi anak-anak supaya terhindar dari konten berbahaya (McDool, Powell, Roberts, & Taylor, 2020). Hal yang perlu mendapatkan perhatian adalah meningkatkan kopetensi digital bagi anak-anak. Kompetensi digital berhubungan dengan kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan baru dan memperluas kotak serta dukungan sosial di

samoing itu, kegiatan ini memiliki dampak positif dalam mengurangi resiko penggunaan media yang tidak sesuai. Anak-anak yang mempunyai kompetensi digital memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk terjadinya adik sigaming. Kondisi kesehatan mental umumnya lebih baik jika adik siganing rendah ketika kesehatan mental dalam kondisi bayi maka resiko cyderbullying berkurang. Edukasi yang menekankan kompetensi digital di harapkan untuk memaksimalkan keuntungan penggunaan media sosial sambil mengurangi efek samping daei penggunaan alat digital yang tidak semestinya (Tso, et al., 2022).

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terjadi secara terus menerus yang menimbulkan beberapa pengaruh bagi lingkungannya. Adanya teknologi ini memberikan segala aspek ikut terpengaruhi misalnya ekonomi, sosial politik bahkan dunia pendidikan. Berdasarkan materi yang dibahas yaitu pengaruh dalam bidang pendidikan. Pengaruh ini bukan hanya berpengaruh positif tetapi juga berpengaruh negatif. Pengaruh positif teknologi dalam pendidikan diantaranya yaitu memudahkan akses setiap peserta didik dalam mencari informasi, ilmu pengetahuan, dan meluasnya wawasan bagi peserta didik. Sedangkan pengaruh negatifnya yaitu ada beberapa anak yang sering sekali menyalahgunakan kegunaan dari teknologi tersebut.

Misalnya memanfaatkan teknologi tersebut untuk bermain game yang berlebihan sehingga mengurangi kefokusian dalam belajar yang dapat menyebabkan turunnya prestasi anak. Dengan adanya pengaruh positif dan negatif tersebut, maka kita sebagai pengguna harus bisa lebih profesional dalam memanfaatkan teknologi dengan baik sehingga perkembangan teknologi yang terjadi ini dapat berjalan dengan baik. Teknologi juga dapat mempermudah pekerjaan, oleh karena itu manfaatkanlah teknologi dengan sebaik mungkin. Selain itu, penggunaan media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental siswa sekolah dasar. Beberapa dampak negatifnya termasuk peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, kesepian, dan cyberbullying. Selain itu, paparan berlebihan terhadap media sosial dapat menyebabkan siswa menjadi kurang konsentrasi dan mengalami gangguan tidur, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja akademis mereka. Penting bagi siswa,

orangtua, dan guru untuk memahami pentingnya penggunaan media sosial secara bijak dan untuk memberikan pendampingan serta pemantauan yang tepat dalam penggunaan media sosial yang bijak.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan secara umum bahwa Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar dapat diuraikan sebagai berikut: 1. Terdapat pengaruh positif dan pengaruh negative yang harus dilakukan atau ditanggapi secara profesional sebagai salah satu pengguna media sosial di era perkembangan teknologi modern saat ini. 2. Media sosial memiliki faktor resiko yang cukup besar, namun hal tersebut tidak dapat dipungkiri sebagai salah satu bagian yang mempermudah kehidupan manusia.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan pada pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai bentuk tindaklanjuti hasil pembahasan terkait Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar, sebagai berikut yaitu: 1. Bagi mahasiswa, siapapun itu mahasiswanya sebagai calon orang tua dimasa yang akan datang harus mampu mengontrol dan membatasi penggunaan media sosial terhadap anak-anak dibawah umur. 2. Siswa, orang tua, guru, maupun lingkungan Masyarakat sekitar harus mampu memahami pentingnya penggunaan media sosial yang bijak sesuai dengan standar kebutuhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review.

*The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125-131.

Cicognani, E. (2014). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*.

Retrieved from [springer.com](http://springer.com):

<https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-94-007-0753-5>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018, Desember). Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja: Temuan dari Studi Kelompok Milenium Inggris. *Part of THE LANCET Discovery Science*, 6, 59-68.

- Koh, J. X., & Liew, T. M. (2020). How loneliness is talked about in social media during COVID-19 pandemic: Text mining of 4,492 Twitter feeds. *Journal of Psychiatric Research*.
- McDool, E., Powell, P., Roberts, J., & Taylor, K. (2020, Januari). The Internet and Children's Psychological Wellbeing. *Journal of Health Economics*, 69(1), 1-20.
- Tso, W. W., Reichert, F., Law, N., Fu, K. W., Torre, J. d., Rao, N., . . . Ip, P. (2022, Maret). Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. *The Lancet Regional Health - Western Pasific*, 20(1), 1-11.
- Zhou, N. Z., & Guangyu. (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Health and Well-Being*, 12(4), 1019-1038.