



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 1, No. 3, Tahun 2025

doi.org/10.63822/wd51sp02

Hal. 165-171

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UMSU Kelas E1 Pagi di Era Digital

Siti Ruwaida¹, Tiara Pratiwi², Pani Akhiruddin Siregar³

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara^{1,2,3}

* Email:

sitiruwaida06@gmail.com¹, tiarapratiwi316@gmail.com², paniakhiruddin@umsu.ac.id³

Diterima: 18-06-2025 | Disetujui: 19-06-2025 | Diterbitkan: 22-06-2025

ABSTRACT

The intensive use of social media among Indonesian university students, particularly female students, has raised concerns about its impact on mental health. This study aims to explore female students' experiences in using social media and its psychological effects. A descriptive qualitative study was conducted with six female students from class E1 morning session at Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara who actively use social media for at least 3 hours per day. Data were collected through participatory observation and semi-structured interviews, then analyzed using thematic analysis techniques. The analysis revealed four main themes: (1) tendency to engage in social comparison that triggers psychological pressure, (2) sleep pattern disruption due to nighttime social media use, (3) seeking digital validation that affects self-concept stability, and (4) emotional benefits from consuming positive content such as religious and motivational materials. Social media was found to have a dual impact serving as both a source of stress and a means of emotional support. Social media significantly affects female students' mental health with paradoxical impacts. Comprehensive digital literacy strategies and responsive counseling services are needed to help students use social media in a healthy and wise manner.

Keywords: social media, mental health, female students, social comparison, digital validation

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang intensif di kalangan mahasiswa Indonesia, khususnya mahasiswi, telah menimbulkan kekhawatiran terhadap dampaknya pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman mahasiswi dalam menggunakan media sosial dan dampak psikologisnya. Penelitian kualitatif deskriptif dilakukan terhadap enam mahasiswi kelas E1 pagi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang aktif menggunakan media sosial minimal 3 jam per hari. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan wawancara semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Analisis mengungkapkan empat tema utama: (1) kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang memicu tekanan psikologis, (2) gangguan pola tidur akibat penggunaan media sosial di malam hari, (3) pencarian validasi digital yang memengaruhi kestabilan konsep diri, dan (4) manfaat emosional dari konsumsi konten positif seperti materi dakwah dan motivasi. Media sosial terbukti memiliki dampak ganda, dapat menjadi sumber stres sekaligus sarana dukungan emosional. Media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswi dengan dampak yang



bersifat paradoksal. Diperlukan strategi literasi digital yang komprehensif dan layanan konseling yang responsif untuk membantu mahasiswa menggunakan media sosial secara sehat dan bijaksana.

Kata Kunci: media sosial, kesehatan mental, mahasiswi, perbandingan sosial, validasi digital

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Siti Ruwaida, Tiara Pratiwi, & Pani Akhiruddin Siregar. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswi UMSU Kelas E1 Pagi di Era Digital. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 1(3), 165-171. <https://doi.org/10.63822/wd51sp02>



PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi telah mentransformasi cara individu berkomunikasi, membangun relasi sosial, hingga mengkonstruksi identitas diri. Implikasi paling signifikan dari transformasi ini adalah meningkatnya adopsi media sosial sebagai komponen integral dalam kehidupan mahasiswa. Laporan We Are Social dan Hootsuite (2023) menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat keempat dunia dalam jumlah pengguna media sosial aktif, dengan lebih dari 167 juta pengguna. Kelompok usia 18–24 tahun, yang sebagian besar merupakan mahasiswa, menjadi segmen pengguna terbesar.

Bagi kalangan mahasiswa, media sosial telah berevolusi dari sekadar instrumen komunikasi menjadi arena sosial yang mempengaruhi berbagai dimensi kehidupan: pembentukan citra diri, konstruksi relasi sosial, motivasi akademik, hingga kondisi psikologis. Penggunaannya tidak terbatas pada berbagi momen, tetapi meluas untuk memperoleh validasi sosial, mencari inspirasi, dan mengafirmasi eksistensi diri. Kompleksitas fenomena ini semakin tampak ketika dikaitkan dengan dinamika emosional mahasiswa, khususnya mahasiswi, yang secara sosiopsikologis cenderung lebih ekspresif dan sensitif terhadap tekanan sosial.

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dan mengkhawatirkan dalam beberapa tahun terakhir, hal tersebut mencerminkan kompleksitas tantangan psikologis yang dihadapi generasi mahasiswa saat ini. Faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosional tersebut meliputi tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial yang berlebihan, serta dinamika interaksi dalam lingkungan perguruan tinggi. Dalam era digital ini, platform media sosial telah muncul sebagai faktor tambahan yang memperparah beban psikologis mahasiswa melalui terciptanya budaya untuk menampilkan identitas yang sempurna dan ketergantungan terhadap pengakuan dari lingkungan digital.

Mahasiswi, sebagai kelompok pengguna aktif media sosial, berhadapan dengan konstruksi sosial yang menuntut representasi ideal, baik dalam aspek fisik, prestasi, maupun kehidupan sosial. Konten mengenai capaian akademik, hubungan romantis, dan gaya hidup menjadi parameter tidak tertulis yang kerap memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Kondisi ini diperparah oleh fenomena validasi digital, di mana kuantitas like, komentar, dan pengikut menjadi indikator kepantasan sosial seseorang.

Di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU), intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi, terutama di kalangan mahasiswi. Observasi preliminar peneliti terhadap kelas E1 pagi mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswi aktif memanfaatkan platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp untuk keperluan sosial, akademik, maupun hiburan. Namun, intensitas penggunaan tersebut berkorelasi dengan keluhan psikologis berupa gangguan tidur, kecemasan terhadap penilaian orang lain, dan perasaan inferioritas.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara komprehensif dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswi kelas E1 pagi di UMSU. Penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: Bagaimana pengalaman mahasiswi dalam menggunakan media sosial sehari-hari? Apa dampak psikologis yang mereka alami? Dan bagaimana mereka merespons tekanan sosial yang muncul melalui media digital?

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kontekstual dan reflektif mengenai korelasi antara kehidupan digital dan kesejahteraan psikologis



mahasiswa, serta menjadi fondasi untuk merancang intervensi literasi digital dan layanan psikososial di lingkungan kampus

METODE PENELITIAN

Untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswi dalam menggunakan media sosial, penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif. Pemilihan enam informan dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria berikut: mahasiswi kelas E1 pagi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang aktif menggunakan media sosial minimal 3 jam per hari dan bersedia mengikuti wawancara mendalam.

Data dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu observasi partisipatif dan wawancara semi-terstruktur. Observasi dilaksanakan di lingkungan kampus dan dalam kegiatan daring, sementara wawancara difokuskan untuk menggali pengalaman emosional, pola penggunaan, serta persepsi mahasiswi mengenai dampak media sosial. Proses analisis data menggunakan teknik analisis tematik yang meliputi tahapan transkripsi, pengkodean, identifikasi tema, dan interpretasi makna.

Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan member checking. Aspek etika penelitian ditegakkan melalui penjagaan kerahasiaan identitas partisipan dan perolehan persetujuan dari setiap informan yang terlibat dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak substansial terhadap kondisi psikologis mahasiswi kelas E1 pagi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Wawancara mendalam dan observasi partisipatif mengungkapkan bahwa media sosial tidak hanya membentuk pola interaksi mahasiswa, tetapi juga mempengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Analisis tematik terhadap data menghasilkan empat pola temuan yang saling berkorelasi: kecenderungan melakukan komparasi sosial, disruption tidur, kebutuhan validasi digital, dan munculnya manfaat emosional dari konten positif.

Perbandingan Sosial sebagai Sumber Tekanan Psikologis

Mayoritas responden mengakui bahwa mereka secara tidak sadar sering membandingkan diri dengan konten yang diunggah teman-teman di media sosial. Postingan mengenai keberhasilan akademik, pencapaian pribadi, maupun gaya hidup sering dijadikan tolok ukur tidak langsung untuk menilai diri sendiri. Salah satu responden menyatakan bahwa dirinya merasa gagal dan tertinggal hanya karena melihat temannya memposting foto wisuda dan sertifikat prestasi. Perasaan tersebut memicu tekanan dari dalam berupa keraguan terhadap kemampuan diri, bahkan dalam beberapa kasus menurunkan motivasi akademik. Kejadian ini menunjukkan bagaimana media sosial dapat menjadi pemicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri akibat perbandingan yang tidak seimbang.

Temuan ini sejalan dengan teori social comparison dari Festinger, yang menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain sebagai cara untuk menilai diri sendiri. Riset Chou dan Edge juga menegaskan bahwa keterlibatan pasif di media sosial, seperti hanya mengamati unggahan tanpa berinteraksi memicu kecenderungan merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari



dirinya. Dalam konteks Indonesia, Farida dan Abdillah menemukan bahwa kepercayaan diri mahasiswa mengalami penurunan yang nyata ketika melihat konten media sosial yang menampilkan pencapaian orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa rasa iri yang muncul bukan hanya akibat kekurangan dari dalam diri, tetapi karena harapan sosial yang dibentuk oleh media.

Gangguan Tidur dan Dampaknya terhadap Kemampuan Berpikir

Responden juga melaporkan terjadinya gangguan tidur akibat kebiasaan mengakses media sosial menjelang waktu istirahat. Empat dari enam responden mengaku sering melakukan scrolling hingga larut malam, bahkan melewati pukul dua dini hari. Aktivitas tersebut tidak hanya mengakibatkan kurang tidur, tetapi juga berdampak pada produktivitas keesokan harinya. Responden merasakan kelelahan, kesulitan konsentrasi, bahkan mudah mengalami kesal. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, terutama di malam hari, berdampak langsung pada pola tidur dan kestabilan emosional.

Studi Twenge dan Campbell menemukan bahwa penggunaan gawai sebelum tidur menghambat produksi hormon melatonin yang mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan insomnia dan kelelahan psikologis. Penelitian domestik oleh Utami dan Wijaya juga memastikan bahwa penggunaan media sosial di malam hari secara nyata menurunkan kualitas tidur mahasiswa serta berdampak pada performa akademik mereka.

Pengakuan Digital sebagai Penentu Harga Diri

Temuan lain yang penting adalah kecenderungan responden dalam mencari pengakuan sosial melalui interaksi digital. Responden mengalami kegembiraan dan kebanggaan ketika unggahan mereka memperoleh banyak like atau komentar positif. Sebaliknya, ketika unggahan tidak memperoleh respons sesuai harapan, muncul perasaan kecewa, malu, bahkan keinginan untuk menghapus konten tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan diri mereka sangat dipengaruhi oleh pandangan orang lain di ruang virtual. Pengakuan digital menjadi sumber sementara harga diri, dan kondisi ini secara psikologis dapat menimbulkan ketergantungan emosional terhadap media sosial.

Andreassen et al. menggambarkan kejadian ini sebagai bentuk kecanduan sosial digital, di mana seseorang menjadikan respons pengguna lain sebagai ukuran nilai diri. Penelitian Situmorang dan Hayati memperkuat pernyataan ini dengan mengatakan bahwa kepercayaan diri dan persepsi identitas diri secara langsung dipengaruhi oleh pencarian pengakuan melalui like, komentar, dan keberadaan digital. Platform ini menampilkan representasi visual yang lebih mencerminkan keinginan individu untuk dipandang orang lain daripada pandangan mereka terhadap diri sendiri. Hal ini juga diperkuat oleh temuan Chusniati yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki akun "kedua" (second account) di Instagram menunjukkan perilaku penyesuaian citra diri tergantung pada penonton. Dengan demikian, media sosial menciptakan identitas yang berubah-ubah dan bergantung terhadap situasi sosial yang dibentuk secara digital.

Manfaat Emosional dari Konten Positif

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan aspek positif dari penggunaan media sosial, yaitu manfaat emosional dari konten-konten membangun yang dikonsumsi responden. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa terhibur dan termotivasi setelah menonton video dakwah, membaca kutipan inspiratif, atau mengikuti akun yang membagikan konten kesehatan mental. Salah satu responden



menyatakan bahwa dirinya merasa "lebih kuat menghadapi hari" setelah melihat unggahan motivasi Islam tentang sabar dan syukur. Ini menunjukkan bahwa media sosial tidak sepenuhnya merusak, tetapi dapat menjadi cara mengatasi masalah dan sumber penguatan emosional jika digunakan dengan bijak.

Naslund et al. menyatakan bahwa komunitas daring dan konten positif dapat berfungsi sebagai dukungan emosional tidak resmi bagi individu yang sedang mengalami tekanan psikologis. Di Indonesia, JPIM menegaskan bahwa dakwah digital berperan besar dalam membantu mahasiswa Muslim membangun ketahanan spiritual dan emosional melalui pesan-pesan yang relevan dengan kehidupan mereka.

Rangkuman Temuan

Berdasarkan keempat tema tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki peran dua sisi dalam kehidupan mahasiswa. Di satu sisi, ia menjadi sumber tekanan psikologis melalui perbandingan sosial, pencarian pengakuan, dan gangguan tidur. Namun di sisi lain, ia juga dapat berfungsi sebagai alat mengatasi masalah yang positif yang memberikan kenyamanan emosional dan dukungan spiritual. Hasil penelitian ini memastikan bahwa penggunaan media sosial di kalangan mahasiswi bukan hanya terkait jumlah waktu yang dihabiskan, tetapi juga berkaitan dengan kualitas interaksi dan makna yang mereka bentuk dari media tersebut.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswi kelas E1 pagi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penelitian ini mengidentifikasi empat tema utama: (1) kecenderungan melakukan perbandingan sosial, (2) gangguan pola tidur akibat penggunaan media sosial di malam hari, (3) pencarian validasi digital yang memengaruhi kestabilan konsep diri, dan (4) manfaat emosional dari konsumsi konten positif seperti materi dakwah dan motivasi. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak ganda dapat menjadi sumber stres psikologis sekaligus sarana penanganan emosi yang membangun, tergantung pada pola penggunaan dan tingkat kesadaran individu dalam pengelolaannya.

Perbandingan sosial yang terpicu oleh konten unggahan sesama mahasiswa dapat menurunkan kepercayaan diri dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap kondisi personal. Gangguan tidur merupakan akibat langsung dari paparan layar yang berkepanjangan pada malam hari, yang mengganggu ritme tidur alami dan menurunkan kualitas konsentrasi pada aktivitas akademik. Fenomena pencarian validasi melalui interaksi digital (likes dan komentar) menunjukkan ketergantungan sebagian mahasiswa terhadap pengakuan dari orang lain dalam pembentukan harga diri. Namun demikian, media sosial juga menunjukkan potensi positif ketika digunakan untuk mengakses konten inspiratif, spiritual, dan motivasional yang dapat memberikan dukungan emosional.

Berdasarkan dinamika tersebut, diperlukan strategi penanganan yang dapat membantu penggunaan media sosial yang lebih sehat dan penuh kesadaran di kalangan mahasiswa. Literasi digital perlu diperluas tidak hanya pada aspek teknis dan etika bermedia, tetapi juga pada penguatan kesadaran psikologis dan pengelolaan emosi. Institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan lingkungan yang aman bagi mahasiswa untuk mendiskusikan tekanan psikologis yang dialami dalam konteks kehidupan digital. Selain itu, penting bagi perguruan tinggi untuk menyediakan layanan konseling yang responsif terhadap isu-isu



kontemporer terkait kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan dampak media sosial. Peran keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting dalam mendampingi mahasiswa membentuk pola konsumsi media sosial yang mudah beradaptasi dan tidak mudah terpengaruh terhadap standar sosial yang dibentuk secara digital. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk kajian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan keragaman pendekatan metodologi untuk meningkatkan kemampuan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, Cecilie Schou, Torsheim Torbjørn, Geir Scott Brunborg, and Ståle Pallesen. "Development of a Facebook Addiction Scale." *Psychological Reports* 110, no. 2 (2012): 501–17. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Athiutama, Ari, Ridwan Ridwan, Indra Febriani, Imelda Erman, and Aldella Trulianty. "Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Rafflesia* 5, no. 1 (2023): 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>.
- Chou, Hui Tzu Grace, and Nicholas Edge. "'They Are Happier and Having Better Lives than I Am': The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15, no. 2 (2012): 117–21. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>.
- Farida, and Rijal Abdillah. "Kepercayaan Diri Dan Rasa Iri Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram." *Jurnal Spirits* 12, no. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i1.12707>.
- Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–40. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Naslund, J. A., K. A. Aschbrenner, L. A. Marsch, and S. J. Bartels. "The Future of Mental Health Care: Peer-To-Peer Support and Social Media." *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 25, no. 2 (2016): 113–22. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>.
- Purwokerto, D I Kota. "HUBUNGAN PENGGUNAAN SECOND ACCOUNT INSTAGRAM TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN PEMBENTUKAN KONSEP DIRI REMAJA GEN Z PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM," 2024.
- Situmorang, Winda, and Rahma Hayati. "Media Sosial Instagram Sebagai Bentuk Validasi Dan Representasi Diri." *Jurnal Sosiologi Nusantara* 9, no. 1 (2023): 111–18. <https://doi.org/10.33369/jsn.9.1.111-118>.
- Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell. "Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-Being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study." *Preventive Medicine Reports* 12 (2018): 271–83. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.
- Wilna, Crolina, Sastra Sitompul, Safitri Manurung, Nazwa Khumairah, Rahmadini Hasibuan, and Tita Bunga Febriyanti. "PERAN DAKWAH DIGITAL DALAM PENYEBARAN AJARAN" 8, no. 9 (2024): 433–40.