

Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkah Laku dan Psikologis Mahasiswa Unwira

Veronika Yesatra Bau Mau^{1*}, Christina Junindi Neka², Yohanes Pemandi Lian³

^{1,2,3}Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Jalan Jend. Achmad Yani No.50-52, Merdeka
Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur 85211

Email: yesatraveronika@gmail.com^{1*}

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan generasi muda, termasuk mahasiswa. Penggunaan media sosial yang intensif tidak hanya membawa dampak positif, seperti kemudahan akses informasi dan komunikasi, tetapi juga dapat memengaruhi aspek tingkah laku dan psikologis pengguna. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap tingkah laku dan kesehatan mental mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira (Unwira) dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara mendalam dengan lima mahasiswa aktif pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak kompleks, menyediakan konektivitas dan dukungan sosial, namun juga menyebabkan masalah seperti perbandingan diri, kecemasan, dan stres. Banyak partisipan melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu kesehatan mental mereka, terutama terkait dengan citra diri dan tekanan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan media sosial dan perlunya pendidikan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Implikasi bagi institusi pendidikan dan pengembang media sosial mencakup pengembangan program literasi digital dan fitur yang mendukung kesehatan mental pengguna.

Keyword: Mahasiswa, Media sosial, Psikologis, Tingkah laku

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari, karena kemajuan teknologi akan terus berjalan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Perkembangan teknologi dan inovasi akan terus tercipta untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia, serta memberikan cara baru dalam melakukan aktivitas. Sebuah teknologi pada hakikatnya diciptakan untuk membuat hidup manusia menjadi semakin mudah dan nyaman. Kemajuan teknologi yang semakin pesat saat ini membuat hampir tidak ada bidang kehidupan manusia yang bebas dari penggunaannya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seiring arus globalisasi dengan tuntutan kebutuhan

pertukaran informasi yang cepat, peranan teknologi komunikasi menjadi sangat penting.

Perkembangan teknologi informasi di era modern ini semakin pesat di dalam kehidupan Masyarakat. Internet adalah salah satu media dari teknologi informasi tersebut yang memiliki perkembangan tercepat dari teknologi-teknologi lainnya. Dengan adanya internet, segala informasi bisa dikomunikasikan secara instan dan global. Teknologi ini telah membuka mata dunia akan lahirnya interaksi baru yang dapat melahirkan sisi positif maupun negative. Hasrat untuk berkomunikasi, dahaga akan informasi dan pengetahuan secara bebas tanpa Batasan ras, bangsa, geografi, kelas,

dan batasan-batasan lainnya merupakan dasar filosofi kemunculan internet sebagai teknologi komunikasi dan informasi. Media sosial juga dapat mengubah cara pandang seseorang terhadap kehidupannya, dan mendapatkan informasi yang cepat dan bermanfaat. Selain itu, pada media sosial juga bisa membagikan kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan manfaat positif bagi orang yang melihatnya.

Bagi kebanyakan orang, media sosial dianggap sebagai sesuatu yang dapat memberikan dampak negative. Karena sebagian fitur atau aplikasi yang diakses menggunakan internet pada media sosial tersebut mengandung sesuatu yang dapat merusak moral seseorang. Tapi yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, media sosial dapat memberikan dampak positif dan negative. Banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa dapat diketahui besar pengaruh media sosial atas psikologi yang terjadi pada mahasiswa, yang mana mahasiswa sekarang itu sudah sangat kecanduan dengan media sosial, dan banyak menyia-nyiakan waktu Ketika sudah menggunakan media sosial, sampai ada yang meninggalkan ibadah, berkurangnya membaca kitab suci, dan merusak moral serta kurang peka terhadap lingkungan sosial.

Namun meskipun demikian tidak bisa dipungkiri sosial media juga memiliki pengaruh positif terhadap mahasiswa terkait dengan kajian-kajian ilmiah, menambah wawasan dari media sosial, meningkatkan kreativitas mahasiswa. Selaras dengan

kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, segala bentuk aktivitas mahasiswa saat ini tidak bisa lepas dari media sosial. Intensitas penggunaan media sosial dikalangan mahasiswa Unwira, terlihat semakin meningkat dari waktu ke waktu. Hal ini tercermin dari perilaku mahasiswa tersebut, Dimana semenjak adanya media sosial dan aktif menggunakan media sosial bahkan sampai tidak bisa lepas dari pemakaian media sosial. Baik yang diakses melalui laptop ataupun smartphone tanpa mengenal waktu dan tempat. Pada proses pembelajaran berlangsung ataupun pada saat sedang berkumpul dengan anggota organisasi, sering kali mahasiswa maupun mahasiswi juga menggunakan media sosialnya. Entah itu untuk berkomunikasi atau mencari informasi terkait dengan matakuliah, organisasi maupun hal lainnya.

Begitupun Ketika di dalam tempat ibadah, terlihat pula bukan hanya mahasiswa saja tetapi orang tua sekalipun sedang asyik mengakses internet dan bermain media sosial. Perilaku tersebut bagi kebanyakan orang dipandang sebagai suatu hal yang bisa memberikan dampak negative. Namun media sosial tidak hanya memberikan dampak negative tetapi juga dapat memberikan dampak positif yaitu, melalui adanya media sosial dapat memudahkan berkomunikasi serta kurang peduli dengan lingkungan sekitar yang toxic. Hal itulah, yang menjadi perhatian peneliti pada dampak media sosial terhadap perilaku mahasiswa Unwira. Sebagai mahasiswa yang erat dikaitkan dengan berbagai hal, peneliti ingin

mengetahui bagaimanakah penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa dan bagaimanakah dampak media sosial terhadap perilaku mahasiswa, serta meliputi bagaimana kegiatan mahasiswa sehari-hari serta cara berpenampilannya. Fenomena-fenomena di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkah Laku dan Psikologi Mahasiswa Unwira”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif dipilih karena kemampuannya mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi individu secara mendalam, yang tidak mungkin dicapai melalui metode kuantitatif. Proses pengumpulan data melibatkan wawancara mendalam dengan 5 mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, dengan partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling* untuk memastikan variasi latar belakang dan pengalaman penggunaan media sosial. Wawancara dilakukan dengan panduan pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali informasi tentang penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap Kesehatan mental. Untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berkualitas dan relevan dengan tujuan penelitian, peneliti Menyusun pedoman wawancara yang komprehensif.

Pedoman ini mencakup pertanyaan-pertanyaan utama dan sub pertanyaan yang dirancang untuk mengeksplorasi berbagai aspek penggunaan media sosial dan

dampaknya terhadap Kesehatan mental. Contoh pertanyaan yakni “Bagaimana anda menggambarkan pengalaman anda menggunakan media sosial?” “ Apa perubahan yang anda rasakan pada Kesehatan mental anda pada saat menggunakan media sosial?” dan “Bagaimana media sosial mempengaruhi kehidupan sosial anda?”. Pertanyaan – pertanyaan ini yang membantu menemukan aspek-aspek penting dari pengalaman partisipan yang mungkin tidak terungkap melalui metode penelitian lain.

Selain wawancara, peneliti juga menggunakan catatan lapangan sebagai instrument pendukung. Catatan lapangan diambil selama proses wawancara untuk mencatat observasi nonverbal, konteks, dan nuansa percakapan yang tidak dapat tertangkap hanya melalui transkripsi wawancara. Hal ini penting untuk memahami konteks lebih luas dari jawaban yang diberikan oleh partisipan dan memberikan dimensi tambahan pada analisis data. Catatan lapangan juga membantu dalam proses refleksi dan evaluasi setiap sesi wawancara ,memastikan bahwa semua informasi penting tercatat dan dipertimbangkan selama analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Mayoritas partisipan melaporkan bahwa media sosial mempengaruhi perasaan mereka tentang diri sendiri dan lingkungan sosial mereka. Banyak partisipan merasa bahwa penggunaan

media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan perbandingan diri dengan orang lain, yang berujung pada perasaan tidak cukup baik. Hal ini terutama terlihat dalam konteks penampilan fisik dan pencapaian hidup, di mana media sosial memberikan standar yang seringkali tidak realistis dan sulit untuk dicapai.

Di samping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial dapat menyebabkan peningkatan tingkat ansietas dan stress. Partisipan melaporkan bahwa tekanan untuk terus menerus terhubung dan responsive di media sosial seringkali menimbulkan kecemasan. Terdapat kekhawatiran tentang bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain dan ketakutan atas penilaian sosial. Situasi ini dipengaruhi oleh fenomena *FOMO (Fear of Missing Out)*, dimana partisipan merasa tertekan untuk terus menerus berpartisipasi dalam kegiatan online agar tidak merasa tertinggal.

Pada sisi positif, beberapa partisipan mengidentifikasi beberapa aspek positif dari pengaplikasian media sosial, seperti kemampuan untuk terhubung dengan teman dan keluarga serta akses ke komunitas dan sumber dukungan lainnya. Namun aspek positif ini seringkali tertutup oleh dampak negatifnya, terutama Ketika penggunaan media sosial menjadi kompulsif dan mengganggu aspek lain dari kehidupan. Pentingnya menemukan keseimbangan dalam penggunaan media sosial menjadi tema umum di antara partisipan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan kompleksitas pengaruh media sosial pada

Kesehatan mental mahasiswa. Meskipun terdapat manfaat dalam konektivitas dan dukungan sosial, tantangan dalam mengelola dampak negatifnya terhadap citra diri, ansietas, dan stress tidak dapat diabaikan. Hasil ini menyoroti perlunya kesadaran yang lebih besar dan strategi pengelolaan yang lebih baik dalam penggunaan media sosial dikalangan mahasiswa untuk mendukung Kesehatan mental yang lebih baik.

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi dan memperluas pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Pengaruh media sosial, yang seringkali mengakibatkan perbandingan diri dengan orang lain, menjadi factor utama yang mempengaruhi citra diri dan kepuasan hidup mahasiswa seperti yang telah dijelaskan pada penelitian. Fenomena ini sesuai dengan teori perbandingan sosial, yang mengatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal yang mereka anggap penting. Dalam konteks media sosial, seringkali berkaitan dengan penampilan fisik, pencapaian, dan gaya hidup yang pada akhirnya dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan yang tidak puas.

Pembahasan ini menyoroti pentingnya Pendidikan dan kesadaran tentang pengaplikasian media sosial yang sehat di kalangan mahasiswa. Institusi Pendidikan dan praktisi Kesehatan mental dapat memainkan peran penting dalam memberikan informasi dan sumber daya untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial mereka. Hal ini tidak hanya untuk

mengurangi dampak negative saja, namun juga untuk memaksimalkan manfaat yang dapat diperoleh. Penelitian ini juga menyarankan perlunya studi lebih lanjut untuk mengembangkan intervensi yang efektif dan strategi pendukung yang dapat membantu mahasiswa menjaga Kesehatan mental yang baik dalam era digital yang terus berkembang.

Penelitian ini menghasilkan konrimasi dan perluasan pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Pada penemuan sebelumnya bahwa penggunaan media sosial seringkali memicu perbandingan diri, sejalan dengan penelitian ini. Fenomena ini terkait dengan penampilan fisik, pencapaian, dan gaya hidup, dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak puas, sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang kompleks dan multifaset terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Dari satu sisi, media sosial menyediakan *platform* untuk konektivitas sosial dan dukungan, namun di sisi lain, ia juga menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental, terutama terkait dengan masalah citra diri, ansietas, dan stress. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih seimbang dan kritis dalam memahami dan menggunakan media sosial. Mahasiswa, sebagai kelompok yang aktif menggunakan media sosial, khususnya perlu diberikan alat dan pengetahuan untuk

menavigasi lingkungan digital ini dengan cara yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberi kontribusi penting terhadap pemahaman kita mengenai pengaruh media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, penggunaannya harus diimbangi dengan kesadaran penuh dan strategi untuk meminimalisir dampak negatifnya. Penelitian ini membuka jalan untuk eksplorasi lebih dalam dan pengembangan intervensi yang berfokus pada penggunaan media sosial yang sehat, sehingga membantu mahasiswa untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan di era digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Yohanes Pemandi Lian yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan arahan yang sangat berharga selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi aktif Bapak/Ibu/Saudara/i sekalian dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan, telah memberikan kontribusi yang sangat berharga bagi kelengkapan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmal, M., & Taufik, A. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. *ELIPS: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 159-166.
- Blau, I. (2020). How does the pedagogical design of a technology-enhanced

- collaborative academic course promote digital literacies, self-regulation, and perceived learning of students? Internet and Higher Education, 45. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2019.100722>.
- Caratiquit, K. D. (2023). Influence Of Social Media Addiction On Academic Achievement In Distance Learning: Intervening Role Of Academic Procrastination. Turkish Online Journal of Distance Education, 24(1). <https://doi.org/10.17718/tojde.1060563>.
- Indiraphasa, Nuriel Shiami. (2021). Media Sosial sebagai Sarana Peningkatan Toleransi Beragama. Balitbang Kemenag. <https://www.nu.or.id/balitbang-kemenag/media-sosialsebagai-sarana-peningkatantoleransi-beragama-asmop>.
- Mendoza, M. D., Hutajulu, O. Y., Lubis, A. R., Rahmadani, R., & Astono Putri, T. T. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial dalam pendidikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP).
- Mulawarman, M. (2020). The correlation between emotional intelligence, academic achievement, and the use of social media in senior high school students. International Journal of Innovation, Creativity and Change, 3, 325–335.
- Mutia, I., Irfansyah, P., & Widya, L. P. (2016). Pengaruh jejaring sosial Facebook terhadap prestasi belajar mahasiswa Teknik Informatika di Universitas
- Morissan. (2013). Efek Media. In Morissan, Teori Komunikasi Individu Hingga Massa (p.509). Jakarta: Kencana.
- Nasiruddin, F. A. Z., & Rapa, L. G. (2022). Dampak media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa. EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pengembangan Pembelajaran, 1(3), 188-193.