ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONDISI KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS XI MAS HAJIJAH AMALIA SARI SIPARAU KECAMATAN BATUNADUA JULU

Rigan Agachi Putra Harahap[1], Riswandi Harahap[2], Seri Suriyani[3]
[1*, 2*, 3*] Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Bahasa
Intitut Pendidikan Tapanuli Selatan.
Email : riganharahap44@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi kesehatan mental siswa kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau, Kecamatan Batunadua Julu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan penelitian meliputi siswa kelas XI dan guru yang memiliki informasi relevan mengenai perilaku siswa di lingkungan sekolah. Data dianalisis melalui tahapan pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mencari informasi, mendukung kegiatan pembelajaran, dan memperoleh hiburan, dengan durasi penggunaan yang bervariasi, mulai dari sekitar tiga jam hingga lebih dari enam jam. Penggunaan media sosial memberikan manfaat dalam mendukung komunikasi dan pembelajaran. Namun, penggunaan yang berlebihan juga berkaitan dengan munculnya kecemasan dan stres, kesulitan berkonsentrasi, berkurangnya waktu tidur, serta penurunan kepercayaan diri pada sebagian siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat sekaligus menimbulkan tantangan bagi kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu penggunaan media sosial, peningkatan literasi digital, pemilihan konten yang positif, serta pendampingan dari orang tua dan pihak sekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara bijaksana dan bertanggung jawab penting untuk mendukung kesehatan mental dan kegiatan belajar siswa.

Kata kunci: media sosial; kesehatan mental; siswa.

Abstract

This study aims to analyze the impact of social media use on the mental health conditions of Grade XI students at MAS Hajijah Amalia Sari Siparau, Batunadua Julu District. This study employed a qualitative approach, with data collected through observation, interviews, and documentation. The research informants consisted of Grade XI students and teachers who possessed relevant information regarding student behavior in the school environment. The data were analyzed through the stages of data collection, data condensation, data presentation, and conclusion drawing and verification. The findings indicate that students use social media to communicate, seek information, support learning activities, and obtain entertainment, with varying durations of use ranging from approximately three hours to more than six hours per day. Social media use

provides benefits in supporting communication and learning. However, excessive use is also associated with anxiety and stress, difficulties in concentrating, reduced sleep duration, and decreased self-confidence among some students. These findings indicate that social media use can provide benefits while also presenting challenges to students' psychological well-being. Therefore, effective time management, improved digital literacy, the selection of positive content, and guidance from parents and school authorities are necessary. This study concludes that the wise and responsible use of social media is essential to supporting students' mental health and learning activities.

Keywords: social media; mental health; students.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan Facebook, yang banyak dimanfaatkan oleh siswa untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mencari hiburan, serta mengekspresikan diri. Pada dasarnya, media sosial dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan siswa, baik dalam memperluas wawasan, mendukung kegiatan pembelajaran, maupun membangun hubungan sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial, mempertahankan konsentrasi, dan menjalankan aktivitas pembelajaran. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan, stres, rendahnya kepercayaan diri, perubahan suasana hati, serta gangguan konsentrasi. Selain itu, paparan komentar negatif, *cyberbullying*, perbandingan sosial, dan kebiasaan menggunakan *handphone* hingga larut malam dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan pola tidur siswa. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena dapat mengganggu keseimbangan antara aktivitas digital, kehidupan sosial, dan tanggung jawab akademik.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui wawancara dengan Ibu Rosanna, S.Pd., diperoleh informasi bahwa penggunaan media sosial dan *handphone* menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan belajar siswa. Beberapa siswa menunjukkan kurangnya perhatian ketika guru menjelaskan materi dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Selain itu, ditemukan indikasi perubahan suasana hati, kebiasaan tidur yang kurang teratur, serta berkurangnya keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi proses belajar dan perkembangan siswa sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami keterkaitan penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental mereka. Temuan observasi awal ini merupakan gambaran permasalahan yang perlu diteliti lebih mendalam, bukan merupakan bukti bahwa seluruh permasalahan tersebut disebabkan secara langsung oleh media sosial. Upaya untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial dapat dilakukan melalui peningkatan literasi digital, pembatasan waktu penggunaan, serta penguatan pengawasan dan pendampingan dari orang tua dan pihak sekolah. Siswa perlu diberikan pemahaman mengenai penggunaan media sosial secara bijak, kemampuan menyaring informasi, dan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dengan kegiatan belajar serta interaksi sosial secara langsung. Dukungan keluarga dan sekolah juga diperlukan untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan digital yang sehat, mengelola emosi, dan membangun kepercayaan diri. Dengan demikian, media sosial

diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sarana yang mendukung perkembangan pengetahuan dan hubungan sosial tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai dampak yang dirasakan siswa, bentuk permasalahan yang muncul, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko negatifnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi kesehatan mental siswa kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau, Kecamatan Batunadua Julu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi siswa, orang tua, dan pihak sekolah dalam membangun pola penggunaan media sosial yang sehat, bijak, dan bertanggung jawab.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kondisi Kesehatan Mental Siswa Kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau Kecamatan Batunadua Julu."** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan media sosial dalam kehidupan siswa, mengidentifikasi kondisi kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaannya, serta memahami berbagai faktor dan upaya yang dapat mendukung penggunaan media sosial secara bijak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan di bidang pendidikan dan kesehatan mental remaja, sekaligus menjadi masukan bagi pihak sekolah dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

LANDASAN TEORI

1. Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu bentuk perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang memungkinkan individu berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun hubungan sosial melalui jaringan internet. Menurut Kaplan dan Haenlein (2010), media sosial merupakan kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun berdasarkan ideologi dan teknologi Web 2.0 serta memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna. Sejalan dengan pendapat tersebut, Malelak (2024) menjelaskan bahwa media sosial merupakan sarana komunikasi daring yang memungkinkan individu berinteraksi, bertukar pikiran, berpartisipasi, dan berbagi informasi tanpa dibatasi ruang dan waktu.

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri, memperoleh hiburan, mengembangkan kreativitas, serta mengakses berbagai informasi pendidikan. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook banyak digunakan oleh remaja untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mengikuti perkembangan informasi, dan membagikan pengalaman sehari-hari. Dengan demikian, media sosial dapat dipahami sebagai sarana komunikasi digital yang memberikan kemudahan dalam membangun hubungan sosial dan mengakses informasi, tetapi penggunaannya tetap memerlukan pengendalian diri agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Secara umum, media sosial memiliki beberapa fungsi utama, yaitu sebagai sarana komunikasi, hiburan, penyebaran informasi, pembelajaran, pengembangan kreativitas, dan pembentukan komunitas. Dalam bidang pendidikan, media sosial dapat membantu siswa mencari materi pembelajaran, berdiskusi, dan memperoleh pengetahuan tambahan. Sementara itu, dalam kehidupan sosial, media sosial memungkinkan siswa mempertahankan hubungan pertemanan dan memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya. Namun, fungsi tersebut dapat berubah menjadi kurang bermanfaat apabila penggunaannya berlebihan, tidak terarah, dan mengurangi waktu untuk belajar, beristirahat, serta berinteraksi secara langsung.

Berdasarkan klasifikasi Kaplan dan Haenlein (2010), media sosial dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu proyek kolaboratif, blog dan mikroblog, komunitas berbagi konten, situs jejaring sosial, dunia permainan virtual, dan dunia sosial virtual. Dalam konteks penelitian ini, perhatian terutama diarahkan pada situs jejaring sosial dan platform berbagi konten, seperti Instagram, TikTok, dan Facebook, karena platform tersebut memungkinkan siswa melihat, membuat, dan membagikan konten serta berinteraksi dengan pengguna lain.

Penggunaan media sosial pada siswa perlu diperhatikan berdasarkan beberapa aspek, antara lain frekuensi dan durasi penggunaan, tujuan penggunaan, jenis konten yang diakses, pola interaksi dengan pengguna lain, serta kemampuan mengendalikan waktu penggunaan. Aspek-aspek tersebut dapat membantu menggambarkan kebiasaan siswa dalam memanfaatkan media sosial dan memahami pengalaman yang mungkin berkaitan dengan kondisi psikologis mereka.

2. Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Siswa

Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi siswa. Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) menjelaskan bahwa media sosial dapat membantu remaja berkomunikasi, membentuk komunitas, menyebarkan informasi, dan memperluas hubungan sosial. Dalam kegiatan pembelajaran, media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk mencari referensi, bertukar informasi mengenai tugas, serta memperoleh materi yang mendukung pemahaman siswa. Selain itu, media sosial dapat menjadi sarana hiburan dan ekspresi diri yang membantu siswa mengembangkan minat dan kreativitas.

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan. Waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial dapat mengurangi kesempatan siswa untuk belajar dan beristirahat. Notifikasi dan keinginan untuk terus memeriksa pembaruan juga dapat mengganggu konsentrasi. Selain itu, paparan terhadap komentar negatif, perundungan siber (*cyberbullying*), dan perbandingan sosial dapat menimbulkan tekanan emosional. Dampak yang dialami setiap siswa dapat berbeda, bergantung pada pola penggunaan media sosial, kondisi pribadi, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial yang dimiliki.

Dengan demikian, dampak penggunaan media sosial tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan lamanya siswa mengakses platform digital. Tujuan penggunaan, jenis konten, pengalaman selama

berinteraksi, dan kemampuan mengendalikan perilaku juga perlu diperhatikan. Penggunaan media sosial yang terarah dapat mendukung pembelajaran dan hubungan sosial, sedangkan penggunaan yang tidak seimbang berpotensi mengganggu aktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu mengenali potensi diri, menghadapi tekanan kehidupan, menjalankan aktivitas secara produktif, dan membangun hubungan sosial yang positif. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan kehidupan, menyadari kemampuan yang dimiliki, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi terhadap lingkungannya. Hutasuhut et al. (2024) juga menekankan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan remaja.

Bagi siswa, kesehatan mental memiliki peranan penting dalam mendukung proses pembelajaran dan perkembangan sosial. Siswa dengan kondisi psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan konsentrasi, membangun hubungan dengan teman sebaya, serta menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, permasalahan kesehatan mental dapat berkaitan dengan perubahan suasana hati, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan pola tidur, dan penurunan keterlibatan dalam kegiatan sehari-hari.

Kesehatan mental siswa tidak hanya ditentukan oleh satu faktor, tetapi dipengaruhi oleh interaksi berbagai kondisi biologis, psikologis, dan sosial. Oleh karena itu, perubahan perilaku atau emosi siswa tidak dapat langsung dikategorikan sebagai gangguan mental tanpa pemeriksaan yang sesuai. Dalam penelitian ini, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis siswa yang diamati melalui aspek emosional, psikologis, dan sosial, bukan sebagai penetapan diagnosis klinis.

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi biologis, pengalaman pribadi, kemampuan mengelola emosi, kepercayaan diri, dan cara individu menghadapi tekanan. Faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sekolah, kondisi sosial ekonomi, dan pengalaman dalam menggunakan teknologi digital.

Lingkungan keluarga memiliki peranan penting karena dapat memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan bimbingan kepada siswa. Hubungan yang positif dengan orang tua dapat membantu siswa menghadapi masalah dan mengembangkan kemampuan mengelola emosi. Sebaliknya, kurangnya komunikasi dan dukungan keluarga dapat menyulitkan siswa ketika menghadapi tekanan. Lingkungan teman sebaya juga berpengaruh karena penerimaan, dukungan, konflik, dan penolakan sosial dapat memengaruhi kepercayaan diri serta perasaan siswa.

Sekolah turut berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis siswa melalui lingkungan belajar yang aman, hubungan yang baik antara

guru dan siswa, serta dukungan bimbingan konseling. Selain itu, penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu faktor lingkungan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pengalaman positif, seperti memperoleh dukungan sosial dan informasi bermanfaat, dapat memberikan manfaat bagi siswa. Sebaliknya, perbandingan sosial, perundungan siber, paparan konten negatif, dan penggunaan berlebihan dapat berkaitan dengan tekanan psikologis. Berdasarkan uraian tersebut, kesehatan mental siswa perlu dipahami dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang saling berhubungan. Penggunaan media sosial merupakan salah satu aspek yang perlu dikaji, tetapi tidak dapat dipisahkan dari kondisi pribadi, hubungan sosial, dan lingkungan tempat siswa menjalani kehidupannya.

5. Indikator Kesehatan Mental Siswa

Ningrum et al. (2022) membahas kesehatan mental melalui aspek emosional, psikologis, sosial, dan kondisi yang berkaitan dengan gangguan mental. Dalam konteks penelitian terhadap siswa, aspek-aspek tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk memahami kondisi kesejahteraan psikologis, dengan penyesuaian terhadap tujuan dan instrumen penelitian. Pertama, **kesehatan emosional**, yaitu kemampuan siswa mengenali dan mengelola perasaan, menghadapi kekecewaan, serta mengendalikan respons emosional ketika menghadapi masalah. Aspek ini dapat diamati melalui perubahan suasana hati, kemampuan mengendalikan emosi, dan perasaan nyaman dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kedua, **kesehatan psikologis**, yaitu kemampuan siswa menerima diri, mempertahankan kepercayaan diri, menghadapi tekanan, dan menilai dirinya secara positif. Aspek ini dapat berkaitan dengan perasaan cemas, tekanan akibat penilaian orang lain, perbandingan diri dengan pengguna media sosial lain, dan kemampuan menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Ketiga, **kesehatan sosial**, yaitu kemampuan siswa menjalin hubungan yang positif dengan keluarga, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekitarnya. Aspek ini dapat dilihat dari kualitas interaksi sosial, kemampuan berkomunikasi, perasaan diterima dalam kelompok, dan kecenderungan menarik diri dari kegiatan sosial. Keempat, **konsentrasi dan pola aktivitas sehari-hari**, yang meliputi kemampuan memusatkan perhatian, menjaga keteraturan tidur, serta menjalankan kegiatan belajar dan aktivitas lainnya. Aspek ini relevan untuk mengkaji apakah kebiasaan menggunakan media sosial berkaitan dengan perubahan konsentrasi, waktu istirahat, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Indikator-indikator tersebut dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa secara umum. Namun, indikator tersebut tidak dapat digunakan secara mandiri untuk menetapkan diagnosis gangguan mental. Pengukuran perlu dilakukan menggunakan instrumen yang sesuai, dengan memperhatikan validitas, reliabilitas, serta karakteristik responden.

6. Keterkaitan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Siswa

Penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa memiliki keterkaitan yang perlu dipahami berdasarkan pola penggunaan dan pengalaman individu. Media sosial dapat memberikan dukungan sosial, memperluas hubungan pertemanan, serta menjadi sarana memperoleh informasi dan hiburan. Ketika digunakan secara seimbang, media sosial berpotensi mendukung kebutuhan sosial dan pengembangan diri siswa.

Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berkaitan dengan berbagai permasalahan, seperti gangguan konsentrasi, berkurangnya waktu tidur, kecemasan akibat perbandingan sosial, serta tekanan karena komentar negatif atau perundungan siber. Paparan terhadap konten yang menampilkan standar penampilan dan kehidupan tertentu juga dapat memengaruhi cara siswa menilai dirinya sendiri. Apabila pengalaman tersebut berlangsung berulang dan tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai, siswa dapat mengalami tekanan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Meskipun demikian, hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental tidak selalu bersifat langsung. Kondisi kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, pertemanan, lingkungan sekolah, dan pengalaman pribadi. Bahkan, siswa yang sedang mengalami tekanan psikologis mungkin menggunakan media sosial lebih sering untuk mencari hiburan atau dukungan. Oleh sebab itu, penelitian mengenai penggunaan media sosial perlu memperhatikan kemungkinan hubungan timbal balik dan berbagai faktor yang menyertainya.

Dalam penelitian terhadap siswa kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau, Kecamatan Batunadua Julu, kajian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran mengenai kebiasaan menggunakan media sosial, kondisi kesehatan mental yang dirasakan siswa, serta bentuk permasalahan yang mungkin berkaitan dengan penggunaan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijak dan menjadi bahan pertimbangan bagi siswa, orang tua, serta pihak sekolah dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam penggunaan media sosial dan keterkaitannya dengan kondisi kesehatan mental siswa. Menurut Sugiyono (2021), penelitian kualitatif digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama serta analisis data yang menekankan makna dan pemahaman terhadap fenomena yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di MAS Hajijah Amalia Sari Siparau, Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua, Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara, pada tahun 2026. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI yang aktif menggunakan media sosial, sedangkan informan pendukung meliputi guru atau wali kelas dan guru Bimbingan Konseling yang memiliki informasi relevan mengenai perilaku serta kondisi siswa di lingkungan sekolah.

Data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui observasi dan wawancara dengan informan, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, artikel ilmiah, jurnal penelitian, dan dokumen yang relevan dengan penggunaan media sosial serta kesehatan mental remaja. Teknik pengumpulan data meliputi observasi terhadap perilaku siswa, wawancara untuk menggali pengalaman dan pandangan informan, serta dokumentasi sebagai data pendukung penelitian.

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yaitu membandingkan informasi dari berbagai informan serta mencocokkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali informasi kepada informan untuk memastikan kesesuaian data yang diperoleh.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui empat tahapan, yaitu pengumpulan data (*data collection*), kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verification*) berdasarkan model Miles dan Huberman. Melalui tahapan tersebut, data dianalisis untuk mengidentifikasi pola penggunaan media sosial, pengalaman psikologis siswa, serta kondisi dan permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental mereka.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Penggunaan Media Sosial Siswa Kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau Kecamatan Batunadua Julu

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan seorang guru/wali kelas serta lima siswa kelas XI pada 14 Juli 2026, diketahui bahwa media sosial digunakan siswa untuk berbagai keperluan, baik akademik maupun nonakademik. Platform yang digunakan meliputi WhatsApp, Instagram, TikTok, dan YouTube. Berdasarkan keterangan siswa, durasi penggunaan media sosial bervariasi, yaitu sekitar 3 jam lebih pada siswa yang membatasi penggunaan telepon genggam, sekitar 4 jam lebih pada salah satu siswa, serta lebih dari 6 jam pada siswa lainnya. Penggunaan paling sering dilakukan saat waktu istirahat dan setelah kembali ke asrama. Beberapa siswa mengaku menggunakan media sosial sejak setelah Magrib hingga tengah malam atau dini hari.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan media sosial untuk berkomunikasi dengan orang tua dan teman, mencari jawaban atau materi tugas sekolah, serta menonton video dan mencari hiburan ketika merasa bosan. Namun, kebiasaan penggunaan media sosial setiap siswa berbeda. Dua siswa menyatakan tidak merasa ketergantungan dan menggunakan telepon genggam seperlunya, sedangkan dua siswa lainnya mengakui merasa ketergantungan karena merasa ada sesuatu yang hilang ketika tidak membuka media sosial. Sementara itu, seorang siswa menyampaikan bahwa penggunaan media sosial membuatnya merasa lebih terhibur. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu memberikan pengalaman yang sama bagi setiap siswa.

Dari segi aktivitas belajar dan kondisi fisik, beberapa siswa mengakui bahwa penggunaan media

sosial terkadang membuat mereka lupa belajar dan sulit berkonsentrasi karena muncul keinginan untuk terus membuka telepon genggam. Seorang siswa bahkan menyatakan bahwa tugas sekolah terkadang tidak terselesaikan akibat terlalu lama menggunakan media sosial. Selain itu, beberapa siswa menyampaikan bahwa penggunaan telepon genggam hingga larut malam membuat mereka terlambat bangun tidur dan mengalami sakit kepala. Temuan ini sejalan dengan keterangan guru yang mengamati adanya siswa yang kurang fokus ketika pembelajaran, mudah terdistraksi oleh notifikasi, terlambat mengumpulkan tugas, dan mengantuk pada jam pelajaran pagi.

Ditinjau dari kondisi emosional, guru menyampaikan bahwa beberapa siswa pernah terlihat gelisah ketika membicarakan komentar atau unggahan di media sosial, merasa khawatir tertinggal informasi yang ramai diperbincangkan teman, serta merasa sedih akibat kesalahpahaman atau komentar negatif. Guru juga mengamati adanya siswa yang terkadang menjadi lebih sensitif, mudah marah, murung, atau kurang percaya diri karena membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Sementara itu, pengalaman siswa yang diwawancarai menunjukkan bahwa sebagian merasa stres ketika muncul keinginan terus-menerus untuk membuka telepon genggam, sedangkan siswa lainnya merasa lebih senang karena memperoleh hiburan. Dengan demikian, data menunjukkan adanya pengalaman emosional yang beragam, bukan bahwa seluruh siswa mengalami gangguan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil observasi dan wawancara memperlihatkan bahwa media sosial memiliki manfaat dalam mendukung komunikasi, pencarian informasi, dan penyelesaian tugas sekolah. Namun, penggunaan yang terlalu lama juga berkaitan dengan gangguan konsentrasi, penundaan tugas, keterlambatan bangun tidur, sakit kepala, dan perubahan suasana hati pada sebagian siswa. Di sisi lain, hubungan siswa dengan keluarga dan teman masih dilaporkan terjalin dengan baik melalui media sosial. Sekolah telah menerapkan aturan penggunaan telepon genggam selama pembelajaran serta memberikan arahan mengenai penggunaan media sosial secara bijaksana. Oleh karena itu, pengelolaan waktu dan pendampingan dari pihak sekolah serta orang tua diperlukan agar manfaat media sosial dapat diperoleh tanpa mengabaikan kegiatan belajar, istirahat, dan kesejahteraan emosional siswa.

2. Gambaran Kesehatan Mental Siswa Kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau Kecamatan Batunadua Julu

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, kondisi kesehatan mental siswa kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau Kecamatan Batunadua Julu secara umum digambarkan cukup baik. Sebagian besar siswa mampu mengikuti pembelajaran, berinteraksi dengan teman, serta menjalin hubungan dengan guru dan keluarga. Namun, masih ditemukan beberapa siswa yang mengalami tantangan emosional, seperti kecemasan, stres, kesulitan berkonsentrasi, perubahan suasana hati, dan penurunan kepercayaan diri. Pada aspek kecemasan dan stres, sebagian siswa merasa khawatir ketika menghadapi tugas, ujian,

permasalahan pribadi, maupun tanggapan negatif di media sosial. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kenyamanan emosional dan semangat belajar. Untuk mengatasinya, siswa melakukan berbagai upaya, seperti beristirahat, bercerita kepada teman atau keluarga, beribadah, dan melakukan kegiatan yang disukai. Dukungan dari lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor penting dalam membantu siswa menghadapi permasalahan tersebut.

Pada aspek konsentrasi dan kualitas tidur, beberapa siswa dilaporkan mudah kehilangan fokus saat pembelajaran dan menggunakan media sosial hingga larut malam. Kebiasaan tersebut berkaitan dengan berkurangnya waktu istirahat sehingga siswa merasa mengantuk, lelah, dan kurang bersemangat pada pagi hari. Guru juga mengamati adanya siswa yang kurang fokus ketika mengikuti pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan pentingnya mengatur waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu kegiatan belajar dan kebutuhan istirahat. Pada aspek kepercayaan diri dan pengendalian emosi, sebagian besar siswa mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Namun, beberapa siswa merasa kurang percaya diri setelah membandingkan penampilan atau pencapaian dirinya dengan orang lain di media sosial. Guru juga mengamati adanya siswa yang terkadang mudah tersinggung, murung, atau mengalami perubahan suasana hati ketika menghadapi masalah. Meskipun demikian, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga tidak dapat dikaitkan sepenuhnya dengan penggunaan media sosial.

Pihak sekolah berupaya mendukung kesehatan mental siswa melalui pemberian bimbingan, motivasi, dan arahan mengenai penggunaan media sosial secara bijaksana. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kondisi psikologis siswa secara umum cukup baik, kecemasan, stres, konsentrasi belajar, kualitas tidur, dan kepercayaan diri tetap perlu diperhatikan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara siswa, sekolah, dan orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial, menjaga pola istirahat, serta memberikan dukungan emosional. Temuan ini merupakan gambaran berdasarkan observasi dan wawancara, bukan diagnosis klinis mengenai kesehatan mental siswa.

3. Upaya Yang Dilakukan Untuk Mengatasi Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau Kecamatan Batunadua Julu

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari, terutama dalam aspek kecemasan, konsentrasi belajar, kepercayaan diri, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara siswa, sekolah, guru, orang tua, dan lingkungan sosial untuk mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Upaya yang dapat dilakukan meliputi: (1) edukasi dan literasi digital, yaitu memberikan pemahaman tentang etika bermedia sosial, keamanan privasi, dan

pemilihan konten yang positif; (2) pengaturan waktu penggunaan, agar media sosial tidak mengganggu kegiatan belajar, ibadah, istirahat, dan interaksi sosial; (3) meningkatkan kepercayaan diri, dengan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial; (4) mengembangkan kegiatan positif di sekolah, seperti olahraga, seni, ekstrakurikuler, dan kegiatan sosial untuk memperkuat interaksi secara langsung; (5) mengoptimalkan peran guru BK, melalui bimbingan tentang pengelolaan emosi, keterampilan sosial, dan pendampingan bagi siswa yang mengalami kesulitan; serta (6) memperkuat komunikasi antara sekolah dan orang tua, untuk memantau kebiasaan penggunaan media sosial, mengenali perubahan perilaku, dan memberikan dukungan yang sesuai. Melalui upaya tersebut, diharapkan siswa mampu menggunakan media sosial secara bijaksana, menjaga keseimbangan antara aktivitas daring dan kehidupan sehari-hari, serta mempertahankan kondisi emosional dan psikologis yang baik.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial Kesehatan Mental Siswa Kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau Kecamatan Batunadua Julu

Penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Media sosial bermanfaat untuk komunikasi, pembelajaran, dan memperoleh informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat berkaitan dengan kecemasan, gangguan konsentrasi, dan perubahan suasana hati. Faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan media sosial meliputi:

1. **Intensitas dan durasi penggunaan**, yaitu frekuensi dan lamanya penggunaan media sosial yang dapat mengganggu waktu belajar, istirahat, dan aktivitas sehari-hari.
2. **Pengaruh teman sebaya,** yaitu dorongan untuk mengikuti tren dan aktivitas teman agar tetap diterima dalam lingkungan pergaulan.
3. **Konten yang dilihat,** yaitu jenis informasi yang dikonsumsi, baik konten edukatif yang bermanfaat maupun konten negatif yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.
4. **Perbandingan sosial,** yaitu kebiasaan membandingkan penampilan, kemampuan, atau kehidupan diri sendiri dengan orang lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kepuasan terhadap diri sendiri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MAS Hajijah Amalia Sari Siparau Kecamatan Batunadua Julu memberikan dampak positif dan negatif terhadap kondisi psikologis siswa. Sebagian besar siswa menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mencari informasi, mengerjakan tugas, memperoleh hiburan, dan mengikuti perkembangan di lingkungan pergaulan. Penggunaan yang tepat dapat mendukung pembelajaran,

memperluas wawasan, mempermudah komunikasi, serta mengembangkan kreativitas siswa. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan sejumlah permasalahan, seperti kecemasan karena takut tertinggal informasi, stres akibat komentar negatif, penurunan kepercayaan diri karena membandingkan diri dengan orang lain, serta gangguan konsentrasi belajar. Penggunaan telepon pintar hingga larut malam juga dapat mengurangi waktu tidur sehingga siswa merasa mengantuk, lelah, dan kurang bersemangat saat mengikuti pembelajaran. Guru turut mengamati adanya siswa yang kurang fokus dan mudah terdistraksi selama proses belajar.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak media sosial berkaitan dengan intensitas penggunaan, jenis konten yang diakses, kemampuan mengendalikan diri, serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah. Hal ini sejalan dengan teori determinisme teknologi yang menjelaskan bahwa teknologi dapat memengaruhi perilaku, pola pikir, dan interaksi sosial manusia. Meskipun demikian, media sosial bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa karena terdapat faktor lain, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan kondisi keluarga. Secara keseluruhan, media sosial dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara bijaksana, tetapi penggunaan yang berlebihan berpotensi mengganggu kesejahteraan emosional, waktu istirahat, dan aktivitas belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengaturan waktu penggunaan, pemilihan konten yang positif, peningkatan literasi digital, serta pendampingan dari orang tua dan pihak sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diklakukan diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak positif berupa kemudahan komunikasi, akses informasi, pembelajaran, dan pengembangan kreativitas. Namun, penggunaan berlebihan berpotensi menimbulkan kecemasan, stres, gangguan konsentrasi, penurunan kualitas tidur, dan berkurangnya kepercayaan diri.
2. Upaya mengatasi dampak negatif media sosial dilakukan melalui pengaturan waktu penggunaan, pemilihan konten positif, pengawasan orang tua, serta edukasi literasi digital dan bimbingan konseling dari pihak sekolah.
3. Faktor yang memengaruhi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa meliputi faktor internal, seperti pengendalian diri dan kematangan emosi, serta faktor eksternal, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga dan sekolah, pengawasan orang tua, serta jenis konten media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, L. A. (2022). *Peranan Media Sosial Modern*. Jurnal Pendidikan Indonesia

Aini, A. A. L. N., Amane, F. Amir, Pane A. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Jurnal Pendidikan Indonesia

Andri S. S., Hatta M.K.R.R, Naufal Azhar, Astika A.P., & Ferdian Dwi S. (2025). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan*. Inovasi Kesehatan Global, *2*(3), 268–277. https://doi.org/10.62383/ikg.v2i3.2230

Batubara, M., Nasution, M. I. M., Syahrin, T. A., Lubis, M. Y., Nujaima, I., & Husna, A. U. (2023). *Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini, Communnity Development Journal.* Communnity Development Journal, 4(4), 7429–7435.

Dessy, H., Fajrin, M., Kes, I., Sriwaty, S., Psi, M., Psi, L., Ode, S., Qalbi, M. A.,

Dwi, A., Lidra, M., Km, M., Pambudhi, Y. A., Psi, S., Herik, E., Yunita, A., Liza, G., Ked, M., Kj, S., Kj, R., … Si, M. (2024). *Kesehatan Mental.* Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.

Dr Zadrian Ardi, M.Pd., K. (2022). *Kesehatan Mental Dalam Persfektif Psikologi Positif.* In Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952. (Issue Mi).

Fakhriyani Vidya, D. (2021). Alexander, H. B. (2023, December 17). *Ada 985 Kasus Bunuh Diri Remaja. In Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).

Husnullail, M., & Dkk. (2024). *Teknik Pemeriksaan Data Dalam Riset Ilmiah*. Genta Mulia, *15*(2), 70–78.

Marsal Yunas Muliadi Hasibuan & Sabarrudin. (2024). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Analisis Temuan Terbaru Tentang Kecemasan, Depresi, Dan Fomo Impact*. *5*, 5722–5737.

Mekarisce, A. A. (2020). *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat*. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *12*(3), 145–151. https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102

Rahmawati, R., Indi Rahayu, P., Syihabuddin Taufiq, M., Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, F., & Sulawesi Barat, U. (2024). *Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sulawesi Barat). MASSIVE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *4*(2), 1–13. https://massive.respati.ac.id

Rismala, Y., Aguswan, Priyantoro, D. E., & Suryadi. (2021). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini*. El-Athfal : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak, 1(01),

46–55. https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273

Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Wachid, S. N., & Sulistyowati, S. N. (2022). *Sosialisasi Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap*. Fourth Conference on Research and Community Services STKIP PGRI Jombang, September, 303–310. https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/CORCYS/article/view/2639

Yanuarita, Intan., . (2020). *Mengenal Media Sosial agar Tak Menyesal*.