



## PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA SISWA KELAS V SD

Oleh:

Sutar Oktaviana Tampubolon<sup>1</sup>, Anca Olani Hasibuan<sup>2</sup>, Dwi Fauza Salsabila<sup>3</sup>

<sup>1\*,2,3</sup> PGSD, FKIP, Universitas Quality

\*Email: [sutaroktaviana@gmail.com](mailto:sutaroktaviana@gmail.com),

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v4i4.2424>

Article info:

Submitted: 20/11/24

Accepted: 21/11/24

Published: 02/12/24

### Abstrak

Media sosial merupakan suatu alat atau media online yang digunakan oleh penggunanya untuk mencari suatu informasi yang di butuhkan. Selain itu media sosial ini sendiri bisa digunakan sebagai alat komunikasi. Apalagi zaman sekarang semua yang manusia butuhkan bisa di akses dalam media sosial dengan waktu yang sangat singkat. Media sosial sudah viral bagi semua kalangan, baik kalangan anak-anak, remaja bahkan orang dewasa sekalipun. Perkembangan media sosial membuat kinerja menjadi lebih cepat, tepat, akurat sehingga dapat meningkatkan produktivitas yang dihasilkan. Adapun media sosial yang sering digunakan pada saat ini adalah Facebook, Twitter, Instagram, Instagram, Whatsapp, dan media sosial yang lainnya. Salah satu pengguna media sosial sekarang adalah pelajar, karena dengan menggunakan media sosial pelajar dapat dengan mudah berkomunikasi jarak dekat maupun jarak jauh tanpa harus bertatap muka atau bertemu. Media sosial bagi para pelajar merupakan hal yang penting tidak hanya sebagai tempat memperoleh informasi yang menarik tetapi juga sudah menjadi *lifestyle* atau gaya hidup. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa jauh 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. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. serta juga membantu peran guru dalam membina siswa dalam menggunakan media sosial.

**Kata Kunci:** Media sosial, dampak negatif,

### 1. PENDAHULUAN

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 soaial 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.

Adapun 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. (Braghieri et al., 2022) mendefinisikan media sosial sebagai, “bentuk elektronik komunikasi (sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas Online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya (sebagai video).” Platform virtual media sosial seperti Facebook, Twitter, dll meningkatkan lingkungan virtual dari dekade terakhir dengan memfasilitasi pengguna untuk bertukar pikiran mereka perasaan, ide, informasi pribadi, gambar dan video pada proporsi yang tidak diutamakan. Selanjutnya, pengguna media sosial dengan cepat mengadopsi komunikasi sosial Online sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terbukti dengan meningkatnya jumlah pengguna harian Akibatnya media sosial memberikan pengaruh besar pada berbagai aspek digital saat ini hidup terlepas dari komunikasi Online, dari pemasaran hingga politik hingga pendidikan hingga kesehatan interaksi dasar manusia.

Berdasarkan hasil wawancara guru wali pengaruh media sosial memiliki dampak negatif begitu banyak terhadap siswa, hal ini membuat siswa lebih senang bermain sosial media daripada belajar. Sehingga siswa-siswa mengalami penurunan prestasi belajar dan siswa tidak mau berinteraksi dengan teman-teman sekitarnya. Selain itu siswa-siswa menjadi lebih pasif dalam proses belajar di sekolah maupun di rumah.

Sebenarnya, penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagi sudut pandang dan pemikiran hingga hiburan. Secara negatif ini memicu kecanduan terhadap media sosial hingga menyebabkan psikologis beresiko terkena kesehatan mental (Septiana, 2021). Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikemukakan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas V SD”. Penelitian ini berfokus pada Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa yang membuat siswa menjadi mengalami penurunan prestasi maupun dalam hal bersosialisasi sehingga peneliti berupaya untuk mendalami masalah tersebut.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Sedangkan alat pengumpul data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas V, Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa.

Adapun indikator penilaian yang digunakan sebagai berikut:



Tabel 1. Indikator Penilaian pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental anak

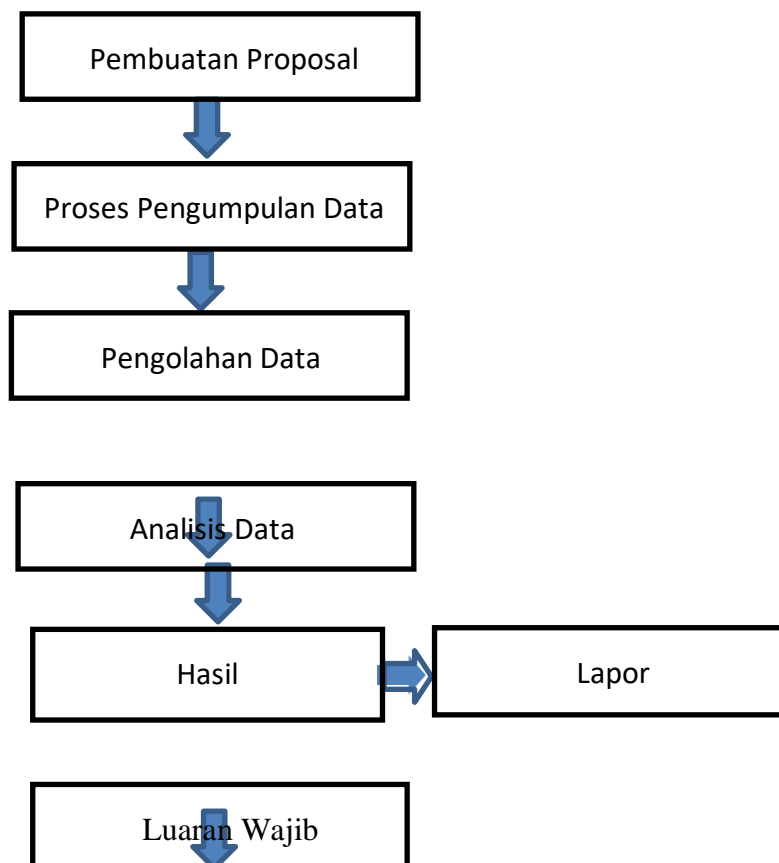
No.	Indikator	Perlu Bimbingan	Cukup	Baik	Sangat Baik
		Di bawah 40	40-60	60-80	80-100
1	Saya membuka media sosial saat sedang belajar				
2	Saya selalu mendapat informasi tentang pelajaran melalui media sosial				
3	Saya sering membahas pelajaran di media sosial				
4	Wawasan saya bertambah saat menggunakan media sosial				
5	Facebook membantu saya dalam menunjang pembelajaran				
6	Siswa maupun guru sering menggunakan sosial media dalam berbagi informasi pelajaran ataupun penugasan				
7	Sosial media membantu saya dalam pemberitahuan tugas/PR disekolah				
8	Saya menjadi kuper didunia nyata karena selalu bersosial media				
9	Saya menggunakan sosial media sebagai media pembelajaran				
10	Saya selalu menggunakan Medsos setiap hari				

Tabel 2. Kriteria Penilaian

Rentang Skor	Keterangan
80-100	Sangat Baik
60-80	Baik
40-60	Cukup
Di bawah 40	Perlu Bimbingan



### DIAGRAM ALUR PENELITIAN



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN -

Media sosial dapat diakses oleh siapapun termasuk anak-anak berusia di bawah 17 tahun. Penggunaan media sosial yang baik dapat memberikan banyak manfaat kepada para penggunanya seperti berinteraksi dan menjalin pertemanan, kampanye program pendidikan, sosial, agama, kesehatan, serta promosi dan pemasaran produk tertentu.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui fenomena dampak media sosial pada remaja. Dengan menggunakan Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Anak peristiwa yang terjadi di lingkungan sebagai sumber data, penelitian ini mempelajari peristiwa atau fenomena tersebut, kemudian menganalisisnya, dan kemudian menarik kesimpulan dari proses tersebut.

Pengaruh Media sosial sangat sering diakses setiap detiknya bahkan masyarakat khususnya remaja tidak bisa lepas dari media sosial. Menurut data yang dilansir oleh Prambors menyatakan media sosial yang paling populer di Indonesia adalah Whastapp 92,1 %, Instagram 86,5 % dan Tiktok 70,8 %. Penggunaan media sosial memiliki efek positif dan negatif. Dampak positif media sosial pada remaja yaitu sebagai berikut :

#### A. Memudahkan berinteraksi

Media sosial sangat memungkinkan masyarakat khususnya remaja untuk berhubungan dengan keluarga, teman maupun rekan kerja secara tidak langsung.



### B. Kreativitas

Remaja dapat menggunakan media sosial untuk menunjukkan bakatnya baik itu secara akademik dan non akademik. Remaja dapat membagikan karya yang dibuatnya secara bebas dan dengan adanya media sosial memungkinkan remaja agar mempunyai kesempatan untuk membuat karya baru.

### C. Kesadaran sosial

Media sosial dapat memberikan informasi terkait isu-isu yang sedang ramai dibicarakan dan dapat membuat masyarakat khususnya remaja sadar akan apa yang sedang terjadi di masyarakat. Saat pengambilan data siswa diarahkan untuk menonton sebuah berita yang telah dipersiapkan oleh peneliti terlebih dahulu, kemudian siswa diarahkan untuk menjawab beberapa angket pertanyaan tentang media sosial karena masih banyak siswa yang mengalami pengaruh buruk maupun tidak dalam penggunaan media sosial.

**Tabel 3. Hasil Angket Pengaruh Media Sosial**

No.	Pertanyaan	Jumlah Skor	Persentase
1	Saya membuka media sosial saat sedang belajar	70	17%
2	Saya selalu mendapat informasi tentang pelajaran melalui media sosial	20	5%
3	Saya sering membahas pelajaran di media sosial	32	8%
4	Wawasan saya bertambah saat menggunakan media sosial	20	5%
5	Facebook membantu saya dalam menunjang pembelajaran	12	3%
6	Siswa maupun guru sering menggunakan media sosial dalam berbagi informasi pelajaran ataupun penugasan	75	18%
7	Sosial media membantu saya dalam pemberitahuan tugas/PR disekolah.	80	20%
8	Saya menjadi kuper didunia nyata karena selalu bersosial media	18	4%
9	Saya menggunakan media sosial sebagai media pembelajaran	24	6%
10	Saya selalu menggunakan medsos setiap hari	56	14%
<b>Jumlah</b>		<b>407</b>	<b>100%</b>

Menurut Ardiansah dan Maharani (2021) media sosial merupakan sebuah sarana atau wadah digunakan untuk mempermudah interaksi diantara sesama pengguna dan mempunyai sifat komunikasi dua arah, media sosial juga sering digunakan untuk membangun citra diri atau profil seseorang, dan juga dapat dimanfaatkan oleh perusahaan sebagai media pemasaran. Dari data dalam tabel diketahui bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak buruk bagi kalangan siswa di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh terhadap proses belajar siswa. Siswa yang terpengaruh dengan adanya medsos ini diharapkan dalam penggunaannya dapat bersikap bijak. Medsos ini akan memberikan efek positif jika menggunakan dengan benar. Media sosial bisa dijadikan siswa sebagai tempat melakukan diskusi dalam hal positif seperti ilmu pengetahuan, wawasan sosial, keagamaan serta perkembangan teknologi terbaru. Dari hal tersebut diharapkan pelajar akan mampu berpikir lebih dewasa dalam menghadapi suatu persoalan. Disamping itu, terdapat 17% siswa membuka media sosial saat sedang belajar, 5% siswa selalu mendapat informasi tentang pelajaran melalui media sosial, 5% wawasan siswa bertambah saat menggunakan media sosial, 14% siswa selalu menggunakan media sosial setiap hari. Siswa yang menggunakan media sosial



tiap hari dapat membuat minat belajar siswa semakin berkurang dan berparuh terhadap perkembangan motorik sehingga membuat siswa menjadi tidak minat belajar dan dapat membuat mata menjadi rusak.

Dengan adanya data tersebut peneliti semakin yakin untuk memberikan sosialisasi dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap anak. Dalam kegiatan ini, peneliti memberikan edukasi dengan menyampaikan dampak-dampak atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh bermain media sosial. Bukan hanya itu saja, peneliti juga memberikan beberapa tips atau kegiatan yang dapat dilakukan siswa di rumah seperti belajar, membaca buku, dan membantu orang tua.

#### 4. SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa pengaruh penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negative bagi kesehatan mental anak. Adapun hal negatif yang ditimbulkan adalah kemalasan dalam belajar, lebih suka mengurus masalah kehidupan di media sosial dari pada kenyataannya, menjadi kurang pergaulan dengan teman teman disekitarnya, bahkan berkurangnya rasa hormat seseorang dengan orang lain karena keasyikan dengan media sosialnya. Adanya dampak seperti ini, hendaknya orang tua meberikan pengawasan pada anak dalam penggunaan sosial di lingkungan tempat tinggal, begitu juga guru memberikan pengawasan saat penggunaan smartphone sebagai media pembelajaran.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Afidah, N., Ma'arif, I. B., & Agustina, U. W. (2022). Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Pop Up di TPQ At Taqwa Tembelang Jombang. *LOYALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 61-70.

Latifa, N., & Raysa, P. (2022) "Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Media Sosial pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 88 Pekanbaru". *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Volume 4 Nomor 5 Tahun 2022 E-ISSN: 2685 936X dan P-ISSN: 2685-9351

Maysarah, A., Rahim, R., & Wahyuni, D. (2020). "Sosialisasi Akibat Penyalahgunaan Media Sosial dan Memanfaatkan Media Sosial dalam Pembelajaran Bagi Siswa/Siswi SMK Negeri 5 Medan". *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v1i1.534.1-11>.

Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13.

Shobirin, M. S., Yuliana, A. I., Hidayatulloh, M. R., Listikawati, M., & Puspaningrum, Y. (2022). Pengenalan Media Pembelajaran Quizizz Bagi Guru SDN 1 Sentul Jombang. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 54-58.

Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660-3693.

Wardani, D. K., Qomariah, U. K. N., Prihatiningtyas, S., Yazid, A. M., Zahro, H. A., & Nuriyah, M. (2021, December). Penerapan Aplikasi Tilawati Mobile Berbasis Flipbook Untuk Standarisasi Guru Tpq Desa Pesantren Jombang. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (SNP2M)* (Vol. 1, No. 1, pp. 91-96).