



Home / Kesehatan

## Dampak Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental



Kimberly Claire Tanoyo - Pewarta

Rabu, 13 Sep 2023 07:52 WIB



**Optika.id** – Sosial media adalah fenomena revolusioner yang telah mengubah cara kita berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain. Dengan platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan banyak lagi, kita dapat terhubung dengan teman-teman, keluarga, dan bahkan orang asing di seluruh dunia. Hal ini membuka pintu untuk berbagi pengalaman, informasi, dan opini dengan cepat dan mudah. Namun, ketika digunakan tanpa bijak, sosial media juga dapat menjadi sumber tekanan dan stres yang signifikan.

Salah satu dampak sosial media yang paling mencolok adalah meningkatnya tekanan sosial. Ketika kita terus-menerus terpapar oleh foto-foto yang diunggah dengan sempurna, kita cenderung membandingkannya dengan kehidupan kita sendiri. Hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan kurangnya pencapaian, kurangnya kebahagiaan, dan bahkan depresi dalam diri kita. Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, terutama pada generasi muda yang lebih rentan terhadap tekanan sosial.

Selain itu, ada juga fenomena yang dikenal sebagai "*Fear of Missing Out*" (FOMO) yang sering kali dipicu oleh sosial media. FOMO adalah perasaan cemas bahwa kita melewatkan sesuatu yang menarik atau penting yang terjadi di dunia maya. Hal ini mendorong kita untuk tidak lepas dari sosial media, bahkan ketika seharusnya kita beristirahat atau berfokus pada kegiatan di kehidupan nyata. Akibatnya, hal ini dapat mengganggu tidur, mengurangi produktivitas, dan menyebabkan stres yang berlebihan.

Selain tekanan sosial dan FOMO, perhatian juga harus diberikan pada cyberbullying. Sosial media memberi platform bagi individu yang tidak bertanggung jawab untuk mengejek, menghina, atau melecehkan orang lain secara daring. Hal ini dapat merusak kesehatan mental korban, seperti sering kali memicu perasaan rendah diri, kecemasan, dan depresi. Beberapa upaya harus terus dilakukan untuk mengatasi *cyberbullying* dan menciptakan lingkungan di dunia maya yang lebih aman.

Penggunaan sosial media yang berlebihan juga dapat mengganggu kemampuan kita untuk berhubungan secara pribadi dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Saat kita terlalu terfokus pada perangkat kita, kita mungkin mengabaikan interaksi sosial yang lebih dalam dan berarti. Hal ini dapat menyebabkan diri kita terisolasi dan timbul perasaan kesepian, yang nantinya juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental kita.

Namun, tidak semuanya negatif. Sosial media juga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental jika digunakan dengan bijak. Misalnya, sosial media dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting, terutama bagi individu yang merasa terisolasi secara fisik. Grup dukungan daring dapat memberikan tempat bagi individu dengan masalah kesehatan mental untuk berbagi pengalaman mereka agar mereka merasa didengar oleh banyak orang.

Selain itu, sosial media juga bisa menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Kampanye kesadaran dan edukasi tentang masalah seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas melalui platform sosial media sehingga dapat membantu masyarakat mengurangi stigma dan dapat mengarahkan agar bisa mendapatkan pertolongan yang lebih cepat.

Untuk mengatasi dampak negatif sosial media pada kesehatan mental, penting untuk melakukan langkah-langkah yang bijak. Pertama, kita perlu mengenali tanda-tanda kecanduan sosial media dan membuat batasan yang jelas dalam penggunaan sehari-hari. Masyarakat perlu mengatur waktu tertentu untuk memeriksa media sosial atau menghindari penggunaan sebelum tidur.

Kedua, penting untuk menjadi selektif dalam memilih siapa saja teman yang kita ikuti di media sosial. Menghapus, menyaring, atau bahkan memblokir konten yang membuat kita merasa cemas dapat membantu menciptakan lingkungan dunia maya yang lebih positif.

Terakhir, kita harus selalu ingat bahwa apa yang kita lihat di media sosial sering kali hanya gambaran yang disempurnakan dari kehidupan seseorang. Hal ini tidak mencerminkan realitas yang sebenarnya. Jangan terlalu keras pada diri sendiri dalam membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya.

Kesimpulannya, sosial media memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental kita. Walaupun sosial media dapat menjadi sumber dukungan sosial dan informasi yang berharga, penggunaan yang berlebihan dan kurang bijak dapat menyebabkan tekanan sosial, FOMO, dan dampak negatif lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan sosial media dengan bijak, mengenali tanda-tanda kecanduan, dan selalu menjaga keseimbangan antara kehidupan di dunia maya dan kehidupan nyata. Hanya dengan cara ini kita dapat menjaga kesehatan mental kita dalam era digital yang terus berkembang ini.

Oleh: Kimberly Claire Tanoyo

**Editor : Pahlevi**