

## Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Remaja

Mohammad Alif Sakti<sup>1</sup>, Romi Mesra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sosiologi, Fakultas Hukum, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Terbuka

<sup>2</sup>Program studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Manado

Corresponding Author Email: <sup>1</sup>[alifsakti12@gmail.com](mailto:alifsakti12@gmail.com), <sup>2</sup>[romimesra@unima.ac.id](mailto:romimesra@unima.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received May 05, 2024

Accepted May 17, 2024

Published July 22, 2024

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja



### Abstrak

Di era digital yang kian berkembang, interaksi antar individu tak lagi terpaku pada pertemuan langsung. Media sosial membuka gerbang komunikasi baru, memungkinkan pertukaran informasi dan ide melampaui batas geografis. Era ini menandai lompatan signifikan dalam kehidupan manusia, di mana platform media sosial memfasilitasi pembentukan komunitas virtual yang tak terbatas ruang dan waktu. Pengguna media sosial, khususnya generasi muda, memanfaatkan platform ini untuk berbagi cerita dan momen pribadi dengan jejaring pertemanan mereka. Mediasosial menyediakan ruang aman untuk bertukar komentar, pandangan, dan membangun citra diri yang positif. Tak jarang, platform ini menjadi wadah untuk membangun koneksi dan memperluas jaringan sosial. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga menyimpan potensi bahaya. Penggunaan berlebihan dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi penggunanya. Dampaknya tak hanya pada pola perilaku, tetapi juga dapat berakibat pada kesehatan mental.

### Abstract

*In the increasingly developing digital era, interactions between individuals are no longer limited to face-to-face meetings. Social media opens new communication gates, enabling the exchange of information and ideas beyond geographical boundaries. This era marks a significant leap in human life, where social media platforms facilitate the formation of virtual communities that are unlimited by space and time. Social media users, especially the younger generation, use this platform to share stories and personal moments with their network of friends. Social media provides a safe space to exchange comments, views and build a positive self-image. Not infrequently, this platform becomes a place to build connections and expand social networks. However, behind its benefits, social media also holds potential dangers. Excessive use can have negative consequences for the user. The impact is not only on behavioral patterns, but can also have an impact on mental health.*

*Keywords: Mental Health, Social Media, Teens*

## 1. Pendahuluan

Manusia merupakan individu yang hidup dalam masyarakat dan tidak bisa hidup sendirian sehingga memerlukan bantuan dari orang lain. Menurut Rahman (2013, p.2), manusia pada umumnya memiliki tujuan hidup untuk berinteraksi dengan sesama dan lingkungan sekitar. Manusia memerlukan hubungan sosial sebagai bagian penting dari keberadaannya. Al-Quran menyatakan bahwa manusia telah diberi potensi alam yang perlu diekspresikan melalui keimanan dan ketakwaan, namun manusia juga bertanggung jawab atas tindakan mereka yang tidak terbatas namun bergantung pada pengaruh lingkungannya (Anwar, 2014, p. 31). Keadaan psikososial seseorang dapat ditentukan oleh lingkungannya seperti keluarga, sekolah, dan

masyarakat. Pertumbuhan kepribadian seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan perkembangan psikososial Utami,(2017,p.28).Keadaan psikososial mencakup aspek-aspek psikologis dan sosial dalam diri seseorang, atau sebaliknya. Ini merupakan kondisi yang terjadi pada individu. Psikososial adalah istilah yang merujuk pada interaksi kompleks antara faktor psikologis dan sosial yang saling berpengaruh satu sama lain. (Chaplin dalam Zubaedi, 2011).

Hubungan antara orang-orang, antar kelompok masyarakat, dan antara individu dengan kelompok sosial merupakan bagian penting dari interaksi sosial. (Aisyah,2018). Menurut Adi (2012, p. 42), Berhubungan dengan orang lain dan berkomunikasi merupakan yang krusial dalam memperkuat relasi sosial. Perkembangan teknologi semakin cepat dan telah menjadi kebutuhan penting bagi masyarakat. Perkembangan teknologi telah menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, memungkinkan setiap tindakan harian untuk dilakukan dengan cepat dan dengan kemudahan.

Sebagai contoh, sektor teknologi dan komunikasi adalah salah satu contoh yang dapat disebutkan. Komunikasi merupakan proses dimana seseorang mengungkapkan pesan kepada individu lainnya, baik melalui lisan maupun melalui berbagai sarana komunikasi, dengan maksud untuk memberikan pengetahuan atau merubah sikap, pandangan atau tindakan. (Soyomukti, 2012, hlm. 11). Pada zaman kemajuan teknologi, masyarakat kini dapat berkomunikasi tidak hanya secara langsung dengan orang lain, tetapi juga melalui teknologi media sosial secara tidak langsung. Dalam kehidupan manusia, kemajuan teknologi selalu terkait dengan konsep modernitas yang mengindikasikan progres.

Masyarakat kini tidak hanya terikat pada komunitas di sekitarnya, tetapi juga dapat membentuk komunitas melalui berbagai platform seperti BBM, Facebook, WhatsApp, dan media sosial lainnya. (Febiyanto, 2016, p. 11). Menurut Triyono dkk (2017), Media sosial adalah suatu teknologi internet yang telah berhasil memudahkan komunikasi dan interaksi antar pengguna. Media sosial telah berkembang menjadi lebih dari sekadar alat untuk berita, kini mereka menjadi platform untuk terhubung dengan jaringan sosial dan komunitas kelompok. Jejaring sosial ini memiliki dampak interaktif yang signifikan dan jauh lebih diminati daripada media konvensional dan tradisional seperti koran cetak, koran elektronik, siaran berita televisi, dan komunikasi langsung lainnya. Media sosial hadir dengan mempermudah penggunaannya untuk berinteraksi secara langsung dengan sesama, bahkan dengan sejumlah besar orang. Siapa pun dapat mengaksesnya di manapun dan kapanpun tanpa ada batasan dengan biaya yang lebih rendah daripada telepon asalkan terdapat koneksi internet.

Menurut (Moro, 2016) Remaja adalah salah satu dari banyak pengguna media sosial. Di era mediasosial, remaja banyak menggunakan platform tersebut untuk berbagi pengalaman pribadi seperti kisah dan gambar dengan teman-teman mereka. Jejaring sosial memberi Anda cara mudah dan aman untuk berkomentar dan berbagi pendapat dengan pengguna lain. Pasalnya, media sosial memungkinkan seseorang salah memahami identitasnya dan melakukan kejahatan. Namun remaja berada pada tahap perkembangan ketika mereka berusaha menemukan jati dirinya dengan menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Namun, saat ini, remaja memandang penggunaan media sosial sebagai hal yang menyenangkan atau tidak keren, dan mereka yang tidak terlibat dalam penggunaan mediasosial sering kali dianggap ketinggalan jaman (Putri et al., 2016, hal. 48). Saat menggunakan media sosial, seringkali digunakan untuk menciptakan perasaan yang baik. Media sosial dapat memberikan dampak negatif pada penggunaannya tanpa disadari, sehingga menimbulkan hasil yang negatif. Media sosial tidak hanya memberikan pengaruh yang kuat terhadap perilaku penggunaannya tetapi juga dapat menimbulkan masalah psikologis bagi penggunaannya.

## **2. Tinjauan Teoritis**

### **a. Pengertian Media sosial**

Pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi-teknologi perkebangan web baru berbasis internet, yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara online, sehingga dapat menyebar luaskan konten mereka sendiri. Sesuai dengan pendapat Zarella (dalam Aditya, R. 2015: 51) media sosial adalah situs yang menjadi tempat orang-orang berkomunikasi dengan teman-teman mereka, yang mereka kenal di dunia nyata dan dunia maya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan salah satu bentuk perkembangan dari adanya internet. Melalui media sosial, seseorang dapat saling terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial memiliki sifat yang lebih interaktif apabila dibandingkan dengan bentuk media tradisional seperti radio, maupun televisi. Melalui media sosial, kita dapat secara langsung berinteraksi dengan orang lain, baik melalu komentar dalam media sosial maupun dengan sekedar memberikan like pada setiap postingan seseorang.

### **b. Penggunaan Media Sosial**

Salah satu bentuk baru dalam berkomunikasi yang ditawarkan dalam dunia internet adalah media sosial. Menggunakan media sosial dalam internet, penggunaan bisa meluaskan perkataan ataupun hal yang dialami. Seperti yang diutarakan oleh Kaplan dan Haenlein dalam jurnal Internasional (Curran & Lennon, 2011), media sosial adalah “sebuah kelompok jaringan yang berbasis aplikasi dalam internet yang dibangun berdasarkan teknologi dan konsep web 2.0, sehingga dapat membuat pengguna (user) menciptakan dan mengganti konten yang disebar”. Istilah “web 2.0” digunakan secara khusus untuk menjelaskan teknologi semacam wikis, weblogs, dan media internet lainnya. Web 2.0 penting untuk media sosial karena mampu mempercepat pertumbuhan dari media sosial.

Era globalisasi saat ini perkebangan teknologi semakin pesat. Dengan perkembangan teknologi saat ini, banyak hal yang dapat dikerjakan dengan mudah. Salah satunya dalam hal berkomunikasi. Jika dahulu kala orang berkomunikasi dengan bertatap muka secara langsung agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik, namun sekarang orang tidak harus bertatap muka secara langsung agar dapat berkomunikasi, sehingga komunikasi dapat berlangsung lebih mudah dengan adanya teknologi.

Berbagai teknologi telah dikembangkan para ilmuwan agar memudahkan manusia dalam berkomunikasi, mulai dari radio, telepon, televisi, hingga internet. Kemajuan teknologi sekarang ini, orang dapat berkomunikasi dengan orang lain setiap detik. Baik itu dengan orang yang dikenal hingga orang yang tidak dikenal. Komunikasi tersebut bisa terjadi dengan dua arah maupun satu arah. Teknologi mulai dari radio hingga internet memungkinkan komunikasi yang sulit dilakukan menjadi bisa dilakukan. Salah satunya dari sekian banyak temuan para ahli, yang fenomenal adalah media internet.

### **c. Dampak Negatif dan Dampak Positif Media Sosial**

Dewasa ini di tengah-tengah era globalisasi tidak bisa dipungkiri hadirnya sosial media semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi sosial media menghapuskan batasan-batasan dalam bersosialisasi, dalam sosial media tidak ada batasan ruang dan waktu dan dengan siapa mereka berkomunikasi, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dimana pun mereka berada dan dengan siapapun. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa sosial media memiliki pengaruh besar dan berdampak dalam kehidupan seseorang.

Adapun dampak positif media sosial menurut Zukria (dalam Kairuni, N. 2016) adalah:

Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi)

Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik itu teman di sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain. Menghilangkan kepenatan pelajar, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya, mengomentari situs orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial adalah: Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan media sosial. Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah. Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah. Menghabiskan uang jajan, untuk mengakses internet. Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan.

Menurut pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan juga memiliki dampak negatif dalam penggunaannya. Penggunaan media sosial dapat diakses setiap waktu dan dalam penggunaan media sosial juga tidak memiliki batasan dalam bersosialisasi. Seseorang dapat berkomunikasi dengan siapa saja, baik dengan orang yang dikenal ataupun orang yang tidak dikenal.

### **3. Metode**

Menurut Sugiyono (2019:2), Secara umum, metode penelitian adalah proses ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan informasi untuk satu atau lebih tujuan tertentu. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan metode penelitian yang tepat ketika melakukan penelitian guna memperoleh data sebagai bahan refleksi. Dalam penelitian ini pengujian digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan mengumpulkan informasi tentang sekelompok responden yang mewakili populasi tertentu dan melakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan. Peneliti juga menggunakan metode penelitian survei kuesioner.. Menurut Sugiyono (2019:6), "Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data tentang tempat- tempat alam tertentu (bukan buatan manusia), sedangkan peneliti menyebarkan kuesioner, mengujinya, dan menggunakan wawancara terstruktur.

Populasi dan Kami akan menggunakan survei sebagai alat pengumpulan data utama kami. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:8), "Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filosofi positivisme, mempelajari populasi atau sampel tertentu, menggunakan alat penelitian untuk mengumpulkan data dan menganalisis data statistik kuantitatif untuk tujuan pengujian, kemudian menganalisis data yang terkumpul secara kuantitatif dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif atau inferensial untuk menentukan." apakah data hipotesis yang diberikan didukung atau tidak, Anda dapat menganalisis dan menarik kesimpulan, apakah benar atau tidak.

### **4. Hasil dan Pembahasan**

Media sosial merupakan sebuah platform online yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan pendapat, berinteraksi, berkolaborasi dan berkomunikasi dengan orang lain, serta menjalin hubungan sosial secara online.. (Nasrullah, 2015, halaman 11). Kaspani (2019) Dalam penelitiannya, ia menunjukkan bahwa jejaring sosial memfasilitasi interaksi antara satu atau lebih individu melalui teknologi (platform sosial). Komunikasi meliputi proses

penyampaian pesan, informasi, ide, gambar dan video. Penggunaan mediasosial mempunyai dampak positif dan negatif yang perlu diperhatikan. Misalnya, (Amedie, 2015).

Dengan kemajuan teknologi yang terus meningkat, para pengusaha memanfaatkan jejaring sosial sebagai sarana promosi dengan iklan-iklan yang sangat menarik. Membantu pengguna jejaring sosial menyebarkan informasi lebih cepat dan efektif dibandingkan melalui media konvensional. "Teks ini harus ditulis ulang dengan kata-kata yang berbeda." Jejaring sosial memungkinkan pengguna berbagi konten dengan mudah menggunakan aplikasi." Mempermudah pengguna media sosial untuk bersosialisasi dengan beberapa teman, tetangga dan keluarga, tanpa terhalang oleh jarak. Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan. Saya merasa bingung dan kebingungan tentang pilihan yang ada di depan saya. Saya merasa terjebak dan tidak tahu arah yang harus saya ambil. Membantu pengguna dalam menemukan berbagai informasi yang diminati oleh pengguna lain. 2. Efek Negatif Kecemasan Ketakutan yang dimaksud berasal dari keinginan untuk menampilkan diri secara tidak realistis dan menciptakan kesempurnaan utopis pada diri seseorang, sehingga menimbulkan kecemasan pada penggunaannya.

Depresi Dampak lain dari penggunaan jejaring sosial adalah depresi. Efek ini disebabkan oleh ketidakmampuan menjalin keintiman dengan lawan jenis. Pengguna lebih memilih untuk memamerkan kesuksesannya daripada jujur tentang siapa dirinya. Penjahat Orang yang tidak bertanggung jawab menggunakan jejaring sosial sebagai alat untuk menyembunyikan identitas aslinya. Mereka menggunakan media sosial untuk melakukan berbagai kejahatan, termasuk cyberbullying, perdagangan manusia dan penipuan, serta perdagangan narkoba. Kesehatan jiwa adalah kemampuan untuk memanfaatkan secara maksimal seluruh potensi, bakat, dan sifat kepribadian yang ada untuk membahagiakan diri sendiri dan orang di sekitar serta terhindar dari masalah kejiwaan. dimaksudkan untuk pelatihan dan digunakan bila memungkinkan. Saki Rosmalina, (2020), Kesehatan jiwa Adalah langkah penting bagi seseorang dalam beradaptasi dengan dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Hal ini mencakup kesehatan fisik, perilaku sosial yang baik, dan kemampuan untuk menghadapi kenyataan hidup dengan positif Mereka mengalami hal itu sesuai dengan definisi yang ada. Kesehatan jiwa dapat didefinisikan sebagai kondisi psikis yang dalam keadaan sehat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa merupakan keadaan psikis yang sehat. Kesehatan mental dianggap sebagai pemahaman, tindakan, dan bahkan keterampilan untuk mencapai kondisi psikologis yang sehat. Kesehatan mental adalah upaya individu untuk mencapai keseimbangan psikologis yang baik.

Banyak hal yang dapat memengaruhi kesehatan mental, termasuk faktor-faktor yang berasal dari dalam diri sendiri maupun faktor yang datang dari luar. Faktor internal merujuk kepada faktor-faktor yang berlaku di dalam diri individu, termasuk: B. Kepribadian, bakat, genetika, dll. Contoh sifat adalah baik, pemaarah, dan jahat. Bakatnya antara lain menyanyi, menulis, akting, dan lain-lain. Di sisi lain, aspek genetik seperti emosi, potensi dan kecerdasan. Selanjutnya Kesehatan mental adalah cara yang sangat efektif untuk seseorang beradaptasi dengan dirinya dan lingkungannya. Hal ini berkaitan dengan kesehatan fisik, perilaku sosial yang baik, dan kemampuan untuk menghadapi realitas kehidupan dengan baik " Mereka mengalami situasi yang dialami oleh mereka, sesuai dengan definisi. Berdasarkan definisi kesehatan mental tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang mempengaruhi kesejahteraan mental. Contohnya: lingkungan alam, peraturan, kebijakan, kehidupan masyarakat, kepercayaan, administrasi pemerintahan, dan sebagainya. Keluarga adalah lingkungan pertama bagi seorang bayi yang baru dilahirkan. Media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan mental seseorang.

Penggunaan platform digital sosial dapat berdampak pada kesejahteraan mental individu, termasuk meningkatkan tingkat kekhawatiran dan disfungsi emosional. Ketakutan berasal dari kata Latin "angustus" yang artinya "tertekan" dan "ango, anci" yang berarti "menyebabkan kecemasan". Ketakutan bisa dijelaskan sebagai perasaan cemas, resah, gelisah, dan takut yang dirasakan secara bersamaan, kadang-kadang disertai dengan peningkatan aktivitas fisik seperti detak jantung yang cepat dan keringat yang dingin. Ketika menghadapi ancaman, baik yang nyata maupun yang hanya ada di dalam pikiran, rasa takut dapat timbul. 1) Kesejahteraan mental merujuk pada kondisi psikologis yang sehat. Kesehatan mental dilihat sebagai pengetahuan, tindakan, dan bahkan keterampilan untuk mencapai keadaan psikologis yang sehat.

Kesehatan mental adalah upaya personal untuk mencapai kondisi psikologis yang sehat. (Rosmalina, 2018, p. 125). Ketakutan yang dimaksud adalah rasa takut yang timbul karena memiliki keinginan yang tidak realistis untuk mengekspresikan diri dan mencapai kesempurnaan manusia yang ideal, sehingga menimbulkan kecemasan pada orang yang mengalaminya. Media sosial menjadi tempat di mana orang bisa menunjukkan diri mereka dan berbagi kegiatan sehari-hari. Pastinya, ini akan memicu perasaan kecemburuan pada orang lain yang menggunakannya. Rasa iri hati tersebut bisa menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi pada individu yang merasakannya seperti depresi pada individu yang merasakannya. Banyak individu yang mengalami depresi bahkan memilih untuk mengakhiri hidupnya karena merasa malu akibat intimidasi oleh pengguna lain di beberapa media sosial. Depresi dapat juga dipicu oleh kesulitan dalam membina hubungan romantis dengan pasangan. Pengguna cenderung lebih suka memperlihatkan prestasinya daripada jujur tentang identitasnya. Perilaku kriminal juga merupakan konsekuensi lain dari kecemasan dan depresi. Individu yang tidak bertanggung jawab memanfaatkan platform media sosial untuk menyamarkan jati diri mereka. Mereka memanfaatkan platform media sosial untuk melakukan beberapa tindak kejahatan sebagai berikut yaitu intimidasi daring, eksploitasi manusia, penipuan, dan peredaran narkoba. Beberapa tindakan dapat diambil untuk mengurangi efek buruk dari kecanduan media sosial.

Sebagai langkah pertama, agar dapat mengurangi kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan, disarankan bagi pengguna untuk mengontrol waktu yang mereka gunakan di platform tersebut dengan menetapkan batas waktu harian menggunakan alarm dan pengingat. Alat pengukur waktu untuk mengatur penggunaan platform media sosial Anda. Apabila individu yang menggunakan media sosial mempraktikkan batasan dalam penggunaannya, maka mereka dapat mengelola diri agar tidak terjebak dalam ketergantungan media sosial. Setelah itu, lanjutkan dengan berinteraksi secara langsung dengan orang lain, seperti anggota keluarga dan teman. Ayahku sangat berbakat dalam memasak. Dia selalu membuat hidangan yang lezat dan menggugah selera. Setiap kali dia memasak, kami selalu menikmati makanan dengan penuh kebahagiaan. Temukanlah data di luar platform-platform media digital. Sosial media juga dimanfaatkan untuk mencari berita dan informasi. Jika Anda menggunakan media sosial untuk tujuan tersebut, sebaiknya ubah pendekatan Anda dari mencari informasi di platform tersebut menjadi membaca surat kabar atau menonton berita di televisi.

Carilah aktivitas positif Untuk membatasi penggunaan jejaring sosial, sebaiknya pengguna mencari aktivitas positif. Semakin sibuk kita, semakin sedikit kita menggunakan jejaring sosial. Alihkan perhatian Anda dari media sosial dengan berolahraga atau menghabiskan waktu bersama keluarga. Perbanyak aktivitas yang membantu tubuh dan pikiran rileks, seperti meditasi, olahraga, keluar rumah untuk mencari udara segar, dan beraktivitas di luar ruangan. 4. Gunakan media sosial dengan bijak Membatasi penggunaan media sosial bukan

berarti penggunaan media sosial Anda akan berkurang atau media sosial menjadi negatif. Penggunaan media sosial tentu ada manfaatnya jika digunakan dengan bijak. 5. Hapus dan Hapus Opsi ini digunakan ketika seseorang benar-benar ingin berhenti menggunakan jejaring sosial. Hapus aplikasi dari ponsel Anda dan jangan membeli paket data atau menyambung ke jaringan Wi-Fi. Jika tidak, frekuensi penggunaan media sosial Anda akan berubah.

## **5. Simpulan dan Saran**

Dalam zaman perkembangan teknologi, orang-orang tidak hanya berhubungan langsung satu sama lain, tetapi juga melalui penggunaan media sosial yang sudah ada dengan adanya perkembangan teknologi. Media sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna untuk berhubungan dan membentuk hubungan dengan individu lain secara virtual melalui internet. Pengaruh media sosial tidak hanya berdampak besar pada tingkah laku penggunanya, namun juga bisa menimbulkan masalah psikologis. Ini meliputi keadaan seperti ketakutan dan kesedihan, yang bisa berdampak pada kesejahteraan mental individu. Tetapi, terdapat langkah-langkah yang bisa diambil untuk mengatasi kecanduan media sosial, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial, mencari sumber informasi di luar platform media sosial, mencari kegiatan yang positif, menggunakan media sosial dengan cerdas, serta memutuskan hubungan dan menghapus aplikasi media sosial. Ini akan mengurangi efek negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan Anda. Studi tentang perilaku.

## **6. Ucapan Terimakasih**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan lancar. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian karya ilmiah ini, antara lain:

- a. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis.
- b. Dosen pembimbing Bapak Romi Mesra, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penulisan karya ilmiah ini.
- c. Teman-teman yang selalu memberikan motivasi dan bantuan kepada penulis.
- d. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam karya ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kemajuan karya tulis ilmiah ini di masa depan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih sekali lagi kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

## **7. Daftar Pustaka**

- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Aisyah, Siti. (2018). "Pengaruh Pemanfaatan WhatsApp Terhadap Interaksi Anak dan Orang Tua Peserta Didik SMPN 10 Pontianak". *Jurnal*. Pontianak. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Amedie, J. (2015). *The Impact Of Social Media on Society*. *Advanced Writing: Pop Culture Intersections*, 2.
- Anwar, M. F. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish.

- Febyanto, Chandy. (2016). "Analisis Pengaruh Kelompok Sosial Dan Keluarga Terhadap Perkembangan Psikososial Anak (Studi Kasus Pada Siswa SDN Wonokerso 01 Kabupaten Malang". *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*. 2 (1).11.
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun.*
- Kaspani, Anan. (2019). "Pengaruh Media Sosial WhatsApp Sebagai Media Silaturahmi Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan Tahun 2015". Skripsi. Cirebon: Program Sarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Moro, H, K, E, P. (2016). Pengaruh Penggunaan WhatsApp Messenger Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Kelas KKH di P BIO FKIP UAD. Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Pendidikan*.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Rahman, Agus A. (2013). Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rosmalina, Asriyanti. (2018). Bimbingan Konseling Islam Dalam Kesehatan Mental. Cirebon. *Elsi Pro*.
- Triyono, Agus, dkk. (2017). Komunikasi Religi, dan Budaya. Yogyakarta: Asosiasi Pendidikan Ilmu Komunikasi Perguruan Tinggi Muhammadiyah (APIK PTM)
- Utami, Wuri, dkk. (2017). Hubungan Tipe Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Psikososial Anak Usia Prasekolah Di TK Pertiwi 1 Desa Purbowangi Kecamatan Buayan Kabupaten Kebumen. *Stikes Muhammadiyah Gombang. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2017: 13 (1); 27.