

# **Dampak Negatif Media Sosial pada Kesehatan Mental Siswa**

## **SMAK St. Louis 1**

*Joanna Jedine S. / XII IPS 1 / 21*

*Sebastian Werner O. / XII IPS 1 / 34*

Penggunaan media sosial yang berlebihan telah menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental warga St. Louis 1. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa paparan konten media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih buruk, terutama pada remaja perempuan. Selain itu, penggunaan media sosial berlebihan menyebabkan kecanduan, meningkatkan kecemasan dan depresi, serta menimbulkan rasa takut ketinggalan (FOMO). Oleh karena itu, penting bagi siswa St. Louis 1 untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan memahami dampak yang mungkin timbul dari mengkonsumsinya. Upaya meningkatkan literasi digital dan kesadaran tentang bahaya media sosial perlu dilarang agar siswa St. Louis 1 lebih siap menghadapinya.

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, terutama di kalangan remaja. Namun, di balik kemudahan dan hiburan yang ditawarkan, terdapat dampak negatif yang perlu kita waspadai. Sebuah penelitian oleh Ceri Wilson dan Jennifer Stock menunjukkan bahwa paparan konten media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih buruk, terutama pada remaja perempuan. Temuan ini menjadi peringatan serius bagi kita semua, mengingat tingginya tingkat penggunaan media sosial di kalangan remaja saat ini. Penggunaan berlebihan tidak hanya dapat menyebabkan kecanduan, tetapi juga meningkatkan kecemasan dan depresi, serta menimbulkan rasa takut ketinggalan (FOMO). Kecanduan media sosial dapat mengganggu konsentrasi pada tugas-tugas penting, sementara peningkatan kecemasan dan depresi mungkin disebabkan oleh tekanan untuk selalu terlihat sempurna atau perbandingan diri yang tidak sehat dengan orang lain. FOMO dapat mendorong remaja untuk terus-menerus memeriksa ponsel mereka, mengganggu pola tidur dan produktivitas.

Fenomena penggunaan ponsel yang berlebihan di kalangan remaja telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan, bahkan dalam lingkungan pendidikan. Survei terbaru pada tahun 2024

mengungkapkan bahwa lebih dari seperempat siswa kelas XII IPS 1 SMAK St. Louis 1 pernah mengalami penyitaan ponsel karena menggunakan media sosial saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, ditemukan bahwa 53% murid XII IPS 1 menggunakan medsos selama 4-6 jam setiap harinya. Temuan ini memperkuat bukti bahwa kecanduan gadget dan media sosial telah merembes ke ruang kelas, mengganggu proses belajar dan konsentrasi siswa.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di SMAK St. Louis 1 menunjukkan bahwa beberapa murid mengalami ketidaknyamanan dalam bermedia sosial, seperti kecanduan dan kecemasan, dengan sekitar 5 kasus yang dilaporkan. Selain itu, 15 murid lainnya mengeluhkan pembatasan penggunaan media sosial oleh orang tua mereka. Perlu diperhatikan bahwa data tersebut hanya mencakup keluhan yang disampaikan kepada satu guru Bimbingan Konseling, sehingga belum mencakup murid lain dengan keluhan serupa yang tidak melaporkannya ke pihak Bimbingan Konseling. Dapat diamati bahwa wawancara ini menunjukkan masih terdapat murid yang kurang bijaksana dalam menggunakan media sosial. Berbagai ketidaknyamanan dan keluhan ini menjadi contoh nyata dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan media sosial bagi siswa SMAK St. Louis 1.

Penggunaan media sosial yang berlebihan telah berdampak signifikan pada kesehatan mental siswa SMAK St. Louis 1, terutama remaja perempuan, yang mengalami peningkatan kecemasan, depresi, serta FOMO yang memicu kecanduan dan menurunkan produktivitas. Kecanduan ini juga mengganggu fokus dan kualitas pembelajaran di kelas. Meskipun pihak sekolah dan orang tua berupaya membatasi penggunaan gawai, banyak murid yang belum bijak dalam bermedia sosial. Temuan ini menyoroti pentingnya literasi digital dan kesadaran akan bahaya media sosial bagi siswa. Tingginya prevalensi gangguan mental di St. Louis menggarisbawahi kebutuhan mendesak akan peningkatan akses terhadap perawatan, pengobatan, dan rehabilitasi bagi mereka yang terdampak, serta pentingnya edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab.