

## **Siswa Sinlui 1 dan Media Sosial: Menyeimbangkan Manfaat dengan Risiko Kesehatan Mental**

*Oleh Christopher Stanley Allen dan Raymond Edward Widjaja*

Media sosial yang kerap disebut sebagai sosial media merupakan platform digital yang memfasilitasi penggunaannya untuk saling berinteraksi, berbagi informasi, atau membuat konten secara online melalui jaringan internet. Media sosial dibuat dengan tujuan untuk komunikasi, interaksi, serta berbagi konten, seperti teks, gambar, video, dan audio. Contoh media sosial antara lain Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, LinkedIn, dan Youtube. Di zaman ini, media sosial sudah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan kita. Ditinjau dari statistik penggunaan media sosial masyarakat Indonesia tahun 2024, total pengguna media sosial mencapai 73,7% dari total populasi, hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupan masyarakat Indonesia.

Tidak bisa dipungkiri, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Melihat keseharian siswa SMA Katolik St. Louis 1 Surabaya atau Sinlui 1, dapat dikatakan bahwa seluruh siswa aktif menggunakan berbagai platform media sosial, seperti Instagram, TikTok dan Whatsapp untuk berbagai hal seperti berkomunikasi dan bersosialisasi. Ditinjau dari penggunaan Instagram saja, dapat diketahui bahwa selain akun resmi Sinlui 1, semua organisasi kesiswaan yang ada di Sinlui 1 juga memiliki akun Instagram untuk publikasi dan sosialisasi kepada masyarakat awam. Lihat saja akun Instagram @sinluichoicor milik Sinlui Choir, yang rajin mengunggah konten-konten berisikan kegiatan-kegiatan Sinlui Choir baik di dalam maupun di luar sekolah. Hal ini menjadi bukti kuat pengaruh media sosial dalam kehidupan sehari-hari siswa Sinlui 1.

Tetap saja, dengan segala keuntungan yang ada melalui penggunaan media sosial, kita harus berhati-hati terhadap berbagai bahaya yang mengancam kesehatan mental akibat penggunaan media sosial. Apa saja dampak positif dan negatif media sosial terhadap kesehatan mental? Bagaimana cara menyikapi berbagai manfaat maupun dampak penggunaan media sosial?

### **Dampak Positif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental**

Media sosial memiliki potensi dampak positif terhadap kesehatan mental, terutama jika digunakan secara bijak dan terukur. Berikut adalah beberapa dampak positif yang dapat dirasakan.

Pertama, media sosial dapat memperluas jaringan sosial dan bahkan menjadi dukungan emosional bagi beberapa orang. Media sosial memungkinkan pengguna untuk membangun hubungan baru dan memperluas jaringan sosial, bahkan dengan orang-orang di luar lingkungan langsung mereka. Berdasarkan survei We Are Social dan Hootsuite pada 2023, sekitar 80%

pengguna internet di Indonesia aktif di media sosial, yang sebagian besar menggunakan platform ini untuk menjalin hubungan dan bertukar dukungan emosional. Fasilitas komunikasi yang mudah dan cepat memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan mengurangi perasaan kesepian.

Selain itu, media sosial sering menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Melalui berbagai kampanye dan konten edukatif, siswa Sinlui 1 juga dapat memperdalam pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Platform seperti Instagram dan TikTok kerap digunakan oleh departemen Semesta untuk membagikan informasi terkait gejala, penanganan, serta pencegahan masalah kesehatan mental. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, pencarian topik seputar kesehatan mental di Indonesia meningkat hingga 30% sejak tahun 2020, menunjukkan bahwa media sosial menjadi sumber informasi yang penting bagi masyarakat yang ingin meningkatkan kesehatan mental mereka. Selain itu, survei lokal kelas XII MIPA 8 Sinlui 1 menunjukkan 100% penggunaan media sosial, dengan rata-rata penggunaan sekitar 2 jam per hari. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki potensi tinggi untuk menjadi sumber belajar yang komprehensif jika digunakan dengan baik.

Media sosial juga mampu menjadi wadah bagi individu untuk mengekspresikan diri mereka secara kreatif melalui berbagai medium seperti tulisan, video, atau gambar. Di kalangan Sinlui 1, aplikasi seperti TikTok dan Instagram memungkinkan individu untuk berbagi karya dan pemikiran mereka dengan audiens yang lebih luas. Kurikulum Sinlui 1 juga seringkali mengintegrasikan media sosial dengan tugas-tugas yang diberikan kepada siswa-siswi. Akun resmi Sinlui 1 kerap menyajikan konten berisikan kegiatan keseharian siswa Sinlui 1, seperti pengerjaan tugas dan proyek, serta kegiatan lainnya seperti berbagai perlombaan yang gemar diikuti para siswa. Selain itu, survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa lebih dari 40% pengguna aktif media sosial di Indonesia menggunakan platform ini sebagai sarana ekspresi diri dan kreativitas. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang yang penting bagi masyarakat untuk menampilkan identitas, bakat, dan ide-ide mereka kepada publik. Banyak pengguna yang memanfaatkan platform ini untuk berbagi karya seni, tulisan, fotografi, musik, dan berbagai bentuk kreativitas lainnya, sehingga media sosial berfungsi sebagai panggung virtual yang memungkinkan siapa saja untuk menunjukkan potensi diri tanpa batasan geografis.

### **Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental**

Tetap saja, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia. Berikut adalah beberapa dampak negatif yang perlu diperhatikan.

Salah satu dampak negatif yang paling disoroti belakangan ini adalah risiko meningkatkan kecemasan dan depresi pada penggunaannya. Paparan berlebihan terhadap konten yang membandingkan kehidupan pribadi seseorang dengan orang lain dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Menurut survei oleh Katadata Insight Center (KIC) pada 2023, sekitar 55% pengguna media sosial di Indonesia melaporkan merasa tidak puas atau minder dengan diri mereka sendiri setelah melihat konten kehidupan orang lain. Perasaan minder ini, jika tidak diatasi, dapat memicu gejala-gejala kecemasan dan depresi, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap tekanan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, keterlibatan yang tinggi di media sosial, terutama di malam hari, terbukti dapat memengaruhi kualitas tidur. Banyak orang yang terbiasa menggulirkan media sosial mereka sebelum tidur, yang tanpa disadari dapat memperpanjang *screen time*. Survei dari Pusat Studi Kesehatan UI pada 2022 menunjukkan bahwa sekitar 70% dari remaja di Indonesia mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari. Kurangnya kualitas tidur ini berkaitan erat dengan meningkatnya risiko stres dan menurunnya kesehatan mental secara umum.

Dampak negatif paling nyata dan banyak memengaruhi anak-anak serta remaja adalah kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial dapat menurunkan frekuensi interaksi sosial nyata, yang penting untuk kesehatan mental yang seimbang. Ketergantungan pada media sosial menyebabkan banyak pengguna di Indonesia menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya daripada berinteraksi secara langsung. Studi dari Universitas Airlangga pada 2023 mengungkapkan bahwa 60% pengguna remaja merasa lebih nyaman berinteraksi secara daring daripada bertemu langsung. Ketergantungan ini berpotensi mengganggu kemampuan komunikasi interpersonal, yang dalam jangka panjang dapat mengisolasi pengguna dan meningkatkan risiko gangguan mental.

### **Menyikapi Dampak Media Sosial**

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa baik pihak sekolah maupun siswa Sinlui 1 perlu mengambil langkah-langkah strategis untuk menyikapi dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Dari sisi sekolah, penerapan edukasi literasi digital bisa menjadi solusi, seperti dengan menyelenggarakan workshop tentang penggunaan media sosial yang sehat. Misalnya, kegiatan yang diadakan oleh departemen Bimbingan Konseling (BK) dapat membantu siswa mengenali tanda-tanda kecanduan media sosial dan cara mengelola waktu secara bijak. Selain itu, sekolah bisa menerapkan program “Internet Detox Day” sekali tiap semester, di mana siswa diajak untuk tidak menggunakan media elektronik selama sehari penuh dan menggantinya dengan kegiatan offline yang lebih produktif, seperti rekoleksi dan refleksi diri maupun kelas. Dari sisi siswa, penting untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam penggunaan media sosial, seperti membatasi waktu penggunaan maksimal 2 jam per hari untuk mengontrol durasi akses.

Siswa juga dapat mempraktikkan *mindful scrolling*, yakni lebih selektif dalam memilih konten yang diakses agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat.

Dengan memahami kedua sisi ini, siswa Sinlui 1 diharapkan dapat menggunakan media sosial secara bijak demi kesejahteraan mental mereka, hal-hal yang bisa dilakukan siswa diantaranya siswa dapat melakukan pengaturan privasi yang ketat dengan membatasi siapa yang dapat melihat unggahan dan informasi pribadi, serta membatasi penggunaan media sosial dengan menggunakan fitur pengingat waktu di aplikasi untuk membantu mengontrol lamanya penggunaan media sosial setiap harinya.

## **Kesimpulan**

Secara keseluruhan, media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa Sinlui 1, baik dari sisi positif maupun negatif. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, membangun jejaring sosial, dan meningkatkan pengetahuan, terutama terkait isu kesehatan mental. Namun, di sisi lain, penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, gangguan tidur, hingga kecanduan yang mengganggu interaksi sosial di dunia nyata. Oleh karena itu, baik sekolah maupun siswa perlu menyikapi fenomena ini secara bijak melalui edukasi literasi digital, pembatasan waktu akses, serta inisiatif positif yang mempromosikan kesehatan mental. Dengan cara ini, diharapkan media sosial dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa menimbulkan dampak negatif yang berarti bagi generasi muda.