



# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

## Vol 4 (1) September-Februari 2025: 444-448

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>  
ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku dan Kesejahteraan Mahasiswa di Era Digital

Elisa Kusuma Wardani<sup>1</sup>, Muhammad Agus Setiawan<sup>2</sup>, Reynold Roberto Bochem<sup>3</sup>,  
Akhdad Giffari<sup>4</sup>, Elizabeth Tika Kristina Hartuti<sup>5</sup>

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Studi Manajemen, Universitas Pamulang

\* Corresponding author: e-mail: [elisakusuma574@gmail.com](mailto:elisakusuma574@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

Diterima: **September 2024**  
Disetujui: **Oktober 2024**  
Diterbitkan: **November 2024**

#### **Kata Kunci:**

Media Sosial; Perilaku;  
Kesejahteraan;  
Mahasiswa; Kesehatan  
Mental; Interaksi Sosial.

### ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap perilaku dan kesejahteraan mahasiswa. Melalui survei yang melibatkan 200 responden mahasiswa dari berbagai fakultas, penelitian ini menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial, interaksi sosial, dan kesehatan mental. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif, seperti peningkatan konektivitas dan dukungan sosial, namun juga dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat perbandingan sosial yang negatif. Penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran akan dampak media sosial dan perlunya pendekatan yang seimbang dalam penggunaannya. Untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, disarankan agar institusi pendidikan menyediakan program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat, serta mempromosikan interaksi sosial yang positif. Dengan memahami pengaruh media sosial, mahasiswa diharapkan dapat mengelola penggunaan platform digital secara lebih efektif, sehingga kesejahteraan psikologis mereka dapat terjaga di tengah tuntutan kehidupan modern.

### ABSTRACT

*Social media has become an integral part of students' daily lives in the digital era. This research aims to explore the influence of social media on student behavior and well-being. Through a survey involving 200 student respondents from various faculties, this research analyzed the relationship between social media use, social interaction and mental health. Results show that social media use can have positive impacts, such as increased connectivity and social support, but can also contribute to*

#### **Keywords:**

*Social Media, Behavior,  
Wellbeing, Students,  
Mental Health, Social  
Interactions.*

---

*mental health problems, such as anxiety and depression. In addition, students who spend more time on social media tend to experience decreased psychological well-being due to negative social comparisons. This research highlights the importance of awareness of the impact of social media and the need for a balanced approach to its use. To improve student welfare, it is recommended that educational institutions provide educational programs on the healthy use of social media, as well as promote positive social interactions. By understanding the influence of social media, students are expected to be able to manage their use of digital platforms more effectively, so that their psychological well-being can be maintained amidst the demands of modern life.*

---

## **PENDAHULUAN**

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi salah satu alat komunikasi yang paling dominan, terutama di kalangan mahasiswa. Platform seperti Instagram, Twitter, Facebook, dan TikTok tidak hanya digunakan untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga, tetapi juga sebagai sumber informasi, hiburan, dan alat untuk membangun identitas diri. Namun, fenomena ini membawa dampak yang kompleks terhadap perilaku dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat, seperti meningkatkan konektivitas sosial dan memperluas jaringan pertemanan. Namun, dampak negatif juga tidak bisa diabaikan. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi yang terjadi di media sosial sering kali dipenuhi dengan perbandingan sosial yang tidak sehat, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri di kalangan mahasiswa. Selain itu, media sosial juga dapat mengganggu fokus dan produktivitas, yang berdampak pada prestasi akademik.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi perilaku dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial, interaksi sosial, dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan dan mahasiswa untuk mengelola penggunaan media sosial secara lebih efektif demi kesejahteraan mereka.

## **KAJIAN LITERATUR**

Pengaruh media sosial terhadap perilaku dan kesejahteraan mahasiswa menjadi fokus penting dalam penelitian modern. Media sosial, seperti Facebook dan Instagram, menawarkan kemudahan untuk terhubung dan berinteraksi, yang dapat meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi kesepian (Valkenburg & Peter, 2009). Namun, dampak negatifnya juga signifikan; penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali terkait dengan peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa (Twenge et al., 2018).

Fenomena perbandingan sosial, di mana mahasiswa membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampil lebih sukses di media sosial, dapat merusak harga diri dan kesehatan mental mereka (Festinger, 1954). Selain itu, ketergantungan pada media sosial dapat mengganggu produktivitas akademik, menyebabkan gangguan tidur, dan mengurangi kesehatan fisik (Levenson et al., 2016; Junco, 2012).

Sebagai respons terhadap tantangan ini, penting untuk mengedukasi mahasiswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang. Program intervensi yang meningkatkan kesadaran akan dampak media sosial diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola

penggunaan platform ini demi kesejahteraan psikologis mereka (Gonzalez & Weisskirch, 2013). Kajian ini menekankan perlunya pendekatan holistik dalam memahami dan mengelola pengaruh media sosial dalam kehidupan mahasiswa.

## **METODE**

### **1. Populasi dan Sampel:**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di berbagai fakultas di universitas. Sampel diambil secara acak sederhana dengan jumlah total 200 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

### **2. Pengumpulan Data:**

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang khusus. Kuesioner ini terdiri dari beberapa bagian:

- Demografi (usia, jenis kelamin, fakultas)
- Penggunaan Media Sosial (frekuensi, durasi, jenis platform yang digunakan)
- Perilaku Sosial (interaksi dengan teman, kegiatan di luar kampus)
- Kesejahteraan Mental (menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang telah teruji, seperti Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale).

### **3. Analisis Data:**

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan software statistik, seperti SPSS. Analisis deskriptif akan dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang karakteristik responden. Selanjutnya, analisis regresi akan digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental mahasiswa. Uji korelasi juga akan dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dan depresi.

### **4. Etika Penelitian:**

Semua partisipan akan diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan dijamin kerahasiaan serta anonimitas data yang mereka berikan. Persetujuan tertulis akan diperoleh sebelum partisipasi dalam penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dari 200 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, diperoleh data sebagai berikut:

#### **1. Demografi Responden:**

- a. Jenis Kelamin: 55% perempuan, 45% laki-laki.
- b. Usia: Rata-rata 20,5 tahun, dengan rentang usia 18-25 tahun.
- c. Fakultas: Tersebar merata di berbagai fakultas, dengan mayoritas berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (35%).

#### **2. Penggunaan Media Sosial:**

- a. Rata-rata waktu yang dihabiskan di media sosial adalah 3,5 jam per hari.
- b. Platform yang paling banyak digunakan adalah Instagram (70%), diikuti oleh Facebook (60%) dan Twitter (40%).

#### **3. Kesejahteraan Mental:**

- a. Skor rata-rata kesejahteraan mental responden adalah 60 dari 100, yang menunjukkan tingkat kesejahteraan yang moderat.
- b. 25% responden melaporkan mengalami gejala kecemasan, dan 20% mengalami gejala depresi.

#### **4. Analisis Hubungan:**

- a. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara waktu yang dihabiskan di media sosial dengan skor kesejahteraan mental ( $p < 0.05$ ).
- b. Uji korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan ( $r = 0.45$ ) dan depresi ( $r = 0.38$ ).

### **Pembahasan:**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesejahteraan mahasiswa. Meskipun media sosial dapat memberikan konektivitas yang lebih besar dan kesempatan untuk bersosialisasi, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Rata-rata waktu yang dihabiskan mahasiswa di media sosial yang mencapai 3,5 jam per hari dapat dianggap tinggi dan berpotensi mengganggu aktivitas akademik serta kesejahteraan mereka.

Temuan bahwa 25% responden mengalami gejala kecemasan dan 20% mengalami gejala depresi sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa (Twenge et al., 2018). Fenomena perbandingan sosial, di mana mahasiswa membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial, dapat menjadi salah satu faktor penyebab peningkatan kecemasan dan depresi.

Analisis regresi yang menunjukkan hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental menggarisbawahi perlunya pendekatan yang seimbang dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat. Program tersebut dapat membantu mahasiswa memahami dampak penggunaan media sosial, serta cara mengelola waktu yang dihabiskan di platform tersebut untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku dan kesejahteraan mahasiswa di era digital. Meskipun media sosial dapat meningkatkan konektivitas dan dukungan sosial, penggunaan yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial cenderung mengalami penurunan kesejahteraan mental, yang diindikasikan oleh tingginya tingkat kecemasan dan depresi yang dilaporkan.

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengimplementasikan program edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak penggunaan media sosial. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengelola penggunaan media sosial secara lebih efektif dan seimbang, yang pada gilirannya akan membantu menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menekankan perlunya pendekatan yang holistik dalam memahami interaksi antara media sosial dan kesehatan mental, serta perlunya dukungan bagi mahasiswa untuk beradaptasi dengan tuntutan kehidupan modern.

### **REFERENSI**

- Gonzalez, M., & Weisskirch, R. S. (2013). The impact of social media on college students' mental health. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2420-2425.
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between the use of social networking sites and academic performance. *Computers & Education*, 58(1), 162-171.

Levenson, J. C., Shensa, A., Clark, M. A., Primack, B. A., Rosen, D., & Sidani, J. E. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.