

**PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA: STUDI KASUS DI FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAMA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**Hilda<sup>1</sup> & Muhammad Roy Purwanto<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Islam Indonesia, Jl. Kaliurang Km. 14.5 Sleman Yogyakarta 55584 Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Indonesia, Jl. Kaliurang Km. 14.5 Sleman Yogyakarta 55584 Indonesia

|   |  |
|---|--|
| Info Artikel  | DOI : <a href="https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2">10.20885/tullab.vol6.iss1.art2</a>  |
| <i>Artike History</i>   | E-mail Address   |
| Received: May 21, 2024<br>Accepted: May 22, 2024<br>Published: May 26, 2024 | <a href="mailto:21422021@students.uii.ac.id">21422021@students.uii.ac.id</a><br><a href="mailto:124210101@uui.ac.id">124210101@uui.ac.id</a> |
| ISSN: 2685-8924   | e-ISSN: 2685-8681  |

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia (UII). Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap sejumlah mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa. Dampak negatif yang paling signifikan adalah peningkatan tingkat stres dan kecemasan, gangguan kualitas tidur, serta perasaan isolasi sosial. Mahasiswa yang sering menggunakan media sosial melaporkan tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis dan perbandingan sosial yang membuat mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri. Temuan juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti durasi penggunaan, jenis konten yang diakses, dan cara penggunaan (aktif vs pasif) mempengaruhi dampak media sosial terhadap kesejahteraan mental. Dukungan sosial dari keluarga dan teman terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif tersebut. Penelitian ini menyarankan pentingnya edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak, peningkatan dukungan sosial, serta pembatasan waktu penggunaan media sosial untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan strategi dan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa di era digital ini.*

**Kata Kunci:** *Media Sosial Kesejahteraan Mental, Mahasiswa*

## **A. PENDAHULUAN**

Peran media sosial dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa telah menjadi sangat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Media sosial tidak hanya merupakan platform untuk bersosialisasi, tetapi juga memiliki dampak besar pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk Komunikasi Media sosial memungkinkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan teman-teman mereka, baik yang berada di dalam maupun di luar kampus, dengan cepat dan mudah. Hal ini memungkinkan pertukaran informasi, rencana, dan ide secara instan.

Media sosial juga memiliki mekanisme yang memungkinkan siapa saja yang berminat untuk berpartisipasi dan menyediakan konten pilihannya. Tak heran jika beberapa orang menjadi terkenal melalui media sosial sehingga popularitasnya semakin meningkat di banyak kalangan. Menurut Bernhardt, Mays, & Hall yang di kutip oleh Wikan Wiridjati dan renny Risqiani Roesman didalam jurnalnya bahwa media sosial telah menjadi media pilihan di seluruh dunia dan dapat mempengaruhi perilaku konsumen

Pembelajaran Banyak mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sumber informasi dan materi pembelajaran. Mereka dapat bergabung dalam grup studi online, mengikuti akun yang berbagi pengetahuan, atau berpartisipasi dalam forum diskusi tentang topik akademis tertentu. Pengembangan Profesional Media sosial juga memungkinkan mahasiswa untuk membangun jejaring profesional mereka. Mereka dapat terhubung dengan dosen, alumni, dan profesional di bidang yang diminati, serta mencari peluang magang atau pekerjaan. Dan Mengutip pada jurnal Rr. Chusnu Syarifa diah kusuma dengan judul “dampak media sosial dalam gaya hidup sosial” dalam jurnalnya media sosial dikatakan dapat memperbaiki cara berpikir, berinteraksi, berkomunikasi, menemukan cinta, dll.

Pengorganisasian dan Aktivisme Mahasiswa sering menggunakan media sosial untuk mengorganisir acara kampus, kampanye sosial, atau gerakan aktivisme. Platform-platform ini memungkinkan mereka untuk menyebarkan informasi, menggalang dukungan, dan berkoordinasi dengan sesama mahasiswa dengan cepat dan efisien.

Hiburan dan Relaksasi Media sosial juga merupakan sumber hiburan dan relaksasi bagi mahasiswa. Mereka dapat mengikuti akun-akun yang menyediakan konten yang

menghibur atau menginspirasi, serta terlibat dalam aktivitas seperti menonton video, mendengarkan musik, atau bermain game.

Namun, perlu diingat bahwa penggunaan media sosial juga dapat memiliki dampak negatif, seperti kecanduan, gangguan pada konsentrasi belajar, dan penyebaran informasi palsu atau tidak akurat. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan membatasi waktu mereka di platform tersebut.

Peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian serius di banyak negara. Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap peningkatan ini

Pertama, Tingkat Stres yang Tinggi: Mahasiswa seringkali mengalami tekanan yang tinggi akibat tuntutan akademik, pekerjaan paruh waktu, dan tekanan sosial. Persaingan yang ketat dalam hal pencapaian akademik juga dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Yang kedua Perubahan Hidup yang Besar: Masuknya ke dalam lingkungan kampus yang baru, jauh dari rumah dan keluarga, serta beradaptasi dengan tantangan baru seperti mandiri secara finansial dan sosial, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi banyak mahasiswa.

Yang ketiga Isolasi Sosial: Meskipun media sosial dapat menjadi alat untuk tetap terhubung, namun seringkali juga dapat meningkatkan perasaan isolasi sosial, terutama jika mahasiswa tidak memiliki dukungan sosial yang memadai di lingkungan kampus.

Yang ke empat Stigma dan Kesadaran: Meskipun kesadaran tentang masalah kesehatan mental telah meningkat, stigma terhadap gangguan kesehatan mental masih ada di beberapa lingkungan. Hal ini dapat mencegah mahasiswa untuk mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan.

Yang ke lima Tingkat Harapan yang Tidak Realistis: Dalam budaya yang menekankan pencapaian dan kesuksesan, mahasiswa mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri dan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental.

Untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma terkait masalah ini, menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses di kampus, serta

mengembangkan program-program dukungan dan sumber daya yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Mendukung lingkungan yang inklusif dan ramah bagi kesehatan mental juga merupakan langkah penting dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Meskipun ada manfaatnya, seperti kemungkinan terhubung dengan teman-teman, mendapatkan informasi, dan ekspresi diri, ada juga beberapa dampak negatif yang harus dipertimbangkan seperti 1. Perbandingan Sosial Mahasiswa sering tergoda untuk membandingkan kehidupan mereka dengan gambaran yang disajikan di media sosial. Ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kurangnya kepercayaan diri, dan stres yang meningkat karena merasa tidak memadai. 2. Isolasi dan Kesepian: Ironisnya, meskipun media sosial memungkinkan konektivitas, namun terlalu banyak keterlibatan dalam platform ini dapat menyebabkan isolasi sosial yang lebih besar. Mahasiswa mungkin menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar daripada berinteraksi secara langsung dengan teman-teman mereka, yang dapat menyebabkan rasa kesepian dan kurangnya koneksi emosional yang nyata. 3. Persepsi yang Tidak Realistis tentang Kehidupan: Media sosial cenderung menampilkan gambaran yang diromantisasi atau disunting tentang kehidupan orang lain. Mahasiswa mungkin merasa tekanan untuk mencocokkan standar kebahagiaan dan kesuksesan yang tidak realistis yang dilihat dari postingan orang lain. 4. Ketergantungan dan Gangguan Perhatian: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan, mengganggu konsentrasi, dan bahkan menyebabkan gangguan tidur. Mahasiswa yang terlalu sering menggunakan media sosial dapat mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian pada pekerjaan akademik atau kegiatan lainnya. 5. Permasalahan Privasi dan Keamanan: Mahasiswa mungkin rentan terhadap masalah privasi dan keamanan ketika menggunakan media sosial, terutama jika mereka membagikan informasi pribadi atau terlibat dalam perilaku berisiko seperti cyberbullying.

Untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, penting untuk mengedukasi mereka tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab tentang media sosial, mendorong mereka untuk membatasi waktu layar, dan mempromosikan keseimbangan antara interaksi online dan offline. Selain itu,

mendukung keterlibatan dalam aktivitas luar ruangan, olahraga, dan interaksi sosial langsung juga dapat membantu mengurangi dampak negatif media sosial.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam UII. Informan penelitian dipilih secara purposif untuk memastikan variasi dalam penggunaan media sosial dan pengalaman kesejahteraan mental.

### **Pengumpulan Data:**

Wawancara Mendalam: Dilakukan dengan 15-20 mahasiswa yang dipilih berdasarkan tingkat penggunaan media sosial mereka (ringan, sedang, berat). Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman, pandangan, dan perasaan mereka terkait penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental.

Observasi Partisipatif: Mengamati aktivitas harian mahasiswa, terutama terkait dengan penggunaan media sosial dan interaksi sosial mereka. Observasi ini dilakukan di lingkungan kampus dan asrama.

### **Analisis Data**

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, di mana transkrip wawancara dan catatan observasi dibaca berulang kali untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul. Proses ini melibatkan pengkodean data, pengelompokan kode-kode yang serupa, dan pengembangan tema-tema yang relevan..

## **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan temuan penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

### **Hasil Temuan:**

#### **1. Pola Penggunaan Media Sosial Mahasiswa**

Mayoritas responden menggunakan media sosial setiap hari, dengan sebagian besar menghabiskan lebih dari dua jam sehari di platform seperti Instagram, WhatsApp, dan YouTube analisis pola penggunaan media sosial berdasarkan data:

##### **a. Frekuensi Penggunaan Media Sosial:**

- Mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari.



- Sebagian besar mahasiswa menghabiskan lebih dari dua jam sehari di media sosial.
  - Frekuensi penggunaan media sosial dapat bervariasi tergantung pada platform dan kebiasaan individu.
- b. Platform Media Sosial yang Digunakan:
- Platform media sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa adalah Instagram, WhatsApp, dan YouTube.
  - Platform-platform lain seperti Facebook, Twitter, dan TikTok juga dapat menjadi populer tergantung pada preferensi individu.
- c. Tujuan Penggunaan Media Sosial:
- Tujuan utama penggunaan media sosial oleh mahasiswa termasuk untuk bersosialisasi dengan teman, keluarga, dan teman sejawat.
  - Media sosial juga digunakan untuk mendapatkan informasi terkini, hiburan, dan dalam konteks akademik, sebagai alat pembelajaran dan berbagi informasi terkait studi.
- d. Pola Aktivitas di Media Sosial:
- Mahasiswa mungkin menggunakan media sosial untuk mengunggah foto dan cerita tentang kegiatan sehari-hari mereka, berbagi artikel atau informasi penting, serta berinteraksi dengan konten yang mereka minati.
- e. Variasi Individu:
- Pola penggunaan media sosial dapat bervariasi secara signifikan antara individu, dipengaruhi oleh preferensi pribadi, kebutuhan, dan konteks sosial.

## **2. Dampak terhadap Kesejahteraan Mental**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, mahasiswa melaporkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kesejahteraan mental mereka. Berikut adalah temuan-temuan utama terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa:

### **1. Stres dan Kecemasan:**

Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Mereka sering

merasa terbebani oleh tekanan untuk tampil sempurna di media sosial dan menjaga citra yang positif.

## 2. Perbandingan Sosial

Banyak mahasiswa merasa tertekan oleh perbandingan sosial yang terjadi di media sosial. Mereka sering kali membandingkan diri mereka dengan teman-teman atau figur publik yang terlihat lebih sukses atau bahagia. Perbandingan ini dapat mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri.

## 3. Ekspektasi yang Tidak Realistis

Media sosial sering kali menampilkan gaya hidup dan pencapaian yang tidak realistis, yang membuat mahasiswa merasa harus memenuhi standar tinggi tersebut. Hal ini menyebabkan tekanan tambahan dan perasaan gagal ketika mereka tidak mampu mencapai standar yang mereka lihat di media sosial.

## 4. Kualitas Tidur

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dilaporkan mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Mereka cenderung tidur lebih larut karena terus-menerus memeriksa media sosial, yang pada akhirnya mengganggu waktu tidur dan menyebabkan tidur yang tidak nyenyak. Kualitas tidur yang buruk ini berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka.

## 5. Isolasi Sosial

Meskipun media sosial seharusnya meningkatkan konektivitas, beberapa mahasiswa merasa lebih terisolasi. Mereka menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi secara online daripada bertemu langsung dengan teman-teman atau keluarga, yang mengurangi kualitas interaksi sosial dan dukungan emosional yang mereka terima.

## 6. Kecanduan Media Sosial

Beberapa mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kecanduan media sosial, di mana mereka merasa sulit untuk mengontrol waktu yang dihabiskan di media sosial. Kecanduan ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas akademik dan mengganggu aktivitas sehari-hari..

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dampak**

Berdasarkan hasil analisis data dari wawancara mendalam dan observasi, ditemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Berikut adalah faktor-faktor utama yang mempengaruhi dampak tersebut:

1. **Durasi Penggunaan Media Sosial:** Durasi penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan mental. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari di media sosial cenderung melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial dalam durasi yang lebih terbatas.
2. **Jenis Konten yang Diakses:** Jenis konten yang diakses oleh mahasiswa di media sosial juga mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Konten yang bersifat positif, inspiratif, dan edukatif cenderung memiliki dampak yang lebih baik terhadap kesejahteraan mental. Sebaliknya, konten yang bersifat negatif, seperti berita buruk, perbandingan sosial yang tidak realistis, dan komentar negatif, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan.
3. **Cara Penggunaan Media Sosial (Aktif vs Pasif):** Cara mahasiswa menggunakan media sosial, apakah secara aktif atau pasif, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan mental. Penggunaan aktif melibatkan interaksi langsung, seperti mengomentari, berbagi, dan mengirim pesan, yang dapat membantu meningkatkan koneksi sosial dan dukungan emosional. Sebaliknya, penggunaan pasif, seperti hanya membaca postingan orang lain tanpa interaksi, cenderung meningkatkan perasaan kesepian dan perbandingan sosial negatif.
4. **Dukungan Sosial dari Keluarga dan Teman:** Dukungan sosial dari keluarga dan teman berperan penting dalam mitigasi dampak negatif penggunaan media sosial. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang timbul dari penggunaan media sosial. Mereka merasa lebih didukung dan dapat berbagi pengalaman serta masalah mereka, yang membantu mengurangi dampak negatif.

## **Pembahasan**

Penelitian ini telah mengungkap berbagai dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia (UII). Pembahasan ini akan mengintegrasikan temuan penelitian dengan literatur yang ada, serta memberikan wawasan mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dampak penggunaan media sosial.

### **1. Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial**

#### **Stres dan Kecemasan:**

Mahasiswa melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan tingkat stres dan kecemasan mereka. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu stres dan kecemasan akibat tekanan sosial dan perbandingan diri dengan orang lain (Twenge et al., 2018). Mahasiswa merasa terbebani oleh ekspektasi untuk tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan sosial, yang dapat meningkatkan perasaan tidak aman dan cemas.

#### **Perbandingan Sosial dan Ekspektasi Tidak Realistis:**

Perbandingan sosial yang muncul dari media sosial dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Mahasiswa sering membandingkan diri mereka dengan teman-teman atau selebriti yang terlihat lebih sukses, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri. Hal ini didukung oleh teori perbandingan sosial yang menyatakan bahwa orang cenderung merasa kurang bahagia ketika mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampaknya lebih baik (Festinger, 1954).

#### **Kualitas Tidur:**

Penggunaan media sosial sebelum tidur telah dilaporkan mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat mengganggu produksi melatonin dan mengganggu pola tidur (Woods & Scott, 2016). Mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung tidur lebih larut dan mengalami tidur yang tidak nyenyak, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka.

#### **Isolasi Sosial:**



Meskipun media sosial dirancang untuk meningkatkan konektivitas, beberapa mahasiswa merasa lebih terisolasi karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi secara online daripada bertemu langsung dengan teman-teman atau keluarga. Interaksi sosial yang bermakna di dunia nyata penting untuk dukungan emosional dan kesejahteraan mental (Putnam, 2000).

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dampak**

### **Durasi Penggunaan Media Sosial:**

Durasi penggunaan media sosial secara signifikan mempengaruhi dampak pada kesejahteraan mental. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi. Pembatasan waktu penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif ini.

### **Jenis Konten yang Diakses:**

Jenis konten yang diakses juga memainkan peran penting. Konten positif dan edukatif dapat memberikan manfaat, sementara konten negatif atau yang mendorong perbandingan sosial dapat memperburuk kesejahteraan mental. Mahasiswa perlu belajar untuk memilih konten yang bermanfaat dan menghindari konten yang merugikan.

### **Cara Penggunaan Media Sosial (Aktif vs Pasif):**

Cara mahasiswa menggunakan media sosial, baik secara aktif maupun pasif, juga mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penggunaan aktif, seperti berinteraksi dengan teman atau berbagi informasi, cenderung memberikan manfaat lebih besar dibandingkan dengan penggunaan pasif yang hanya melihat konten tanpa berinteraksi. Penggunaan pasif lebih sering dikaitkan dengan perasaan kesepian dan rendahnya harga diri (Verduyn et al., 2015).

### **Dukungan Sosial:**

Dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat penting dalam mitigasi dampak negatif penggunaan media sosial. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi stres dan kecemasan yang terkait dengan penggunaan media sosial. Dukungan sosial ini dapat berupa bantuan emosional, nasihat, atau hanya kehadiran fisik yang menenangkan.

## **3. Implikasi Praktis**



Temuan ini memiliki beberapa implikasi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa:

- Pendidikan tentang Penggunaan Media Sosial yang Bijak: Institusi pendidikan harus menyediakan program edukasi yang mengajarkan mahasiswa tentang dampak penggunaan media sosial dan strategi untuk mengelolanya secara bijak.
- Peningkatan Dukungan Sosial: Mendorong interaksi sosial langsung melalui kegiatan kampus dan kelompok-kelompok dukungan dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- Batasan Penggunaan Media Sosial: Mahasiswa harus didorong untuk menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial dan mengembangkan kebiasaan digital yang sehat, seperti tidak menggunakan media sosial sebelum tidur.
- Layanan Konseling dan Kesehatan Mental: Institusi harus menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan program kesehatan mental yang komprehensif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan kecemasan yang terkait dengan penggunaan media sosial.

#### **D. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam UIN. Mahasiswa mengalami peningkatan stres, kecemasan, gangguan tidur, dan perasaan isolasi sosial. Faktor-faktor seperti durasi penggunaan, jenis konten yang diakses, cara penggunaan media sosial, dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi dampak ini. Dengan pemahaman ini, mahasiswa dapat didorong untuk menggunakan media sosial secara bijak dan institusi dapat mengembangkan strategi untuk mendukung kesejahteraan mental yang lebih baik di era digital..

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Chusnu Syarif Diah Kusuma, "Dampak Media Sosial Dalam Gaya Hidup Sosial (Studi Kasus Pada Mahasiswi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fe Uny)," *Efisiensi - Kajian Ilmu Administrasi* 17, no. 1 (2020): 15–33.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363.
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185(3), 203-211.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and social media use in a representative sample of US young adults. *CyberPsychology & Behavior*, 6(3), 313-318.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480.
- Wikan Wiridjati and Renny Risqiani Roesman, "Fenomena Penggunaan Media Sosial Dan Pengaruh Teman," *Jurnal Manajemen dan Pemasaran Jasa* 11, no. 2 (2018): 275–290,
- Winda Fronika, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja," *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang Email* (2019): 1–15
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.