



## **Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Hubungan Sosial Mahasiswa Gen Z Unimed**

Natalia Dela Br Simamora<sup>\*1</sup>, Sani Susanti<sup>2</sup>, Christiana Junita Panjaitan<sup>3</sup>, Febry Yanti Br Ginting<sup>4</sup>, Mas Iren Niat Anjelina Zebua<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email : [nataliadelabrsimamora@gmail.com](mailto:nataliadelabrsimamora@gmail.com)<sup>1</sup>, [susanti.sani@gmail.com](mailto:susanti.sani@gmail.com)<sup>2</sup>, [christianajunitapanjaitan@gmail.com](mailto:christianajunitapanjaitan@gmail.com)<sup>3</sup>, [febry.smakp21@gmail.com](mailto:febry.smakp21@gmail.com)<sup>4</sup>, [irenzebua2020@gmail.com](mailto:irenzebua2020@gmail.com)<sup>5</sup>

### **Abstract**

*This study aims to analyze the impact of social media use on the mental health and social relationships of Generation Z students at Universitas Negeri Medan. The frequent use of social media among this demographic is assumed to influence their psychological wellbeing, interaction patterns, and academic productivity. This research employed a descriptive qualitative approach through in-depth interviews, observation, and documentation involving three active university students as informants. The findings reveal that the students spend a significant amount of time accessing social media daily, predominantly using applications such as Instagram, TikTok, YouTube, and WhatsApp. Social media provides various benefits, including ease of communication, access to information, entertainment, and educational content that supports learning activities. However, uncontrolled use results in negative consequences, such as increased stress, anxiety, insecurity, difficulties in maintaining focus, and a tendency to procrastinate academic tasks. Moreover, face-to-face social interactions decline because students are more inclined to engage with digital platforms even when physically present with others. The study concludes that social media plays an essential role in students' daily lives, yet its excessive use can disrupt mental well-being and interpersonal connections. Therefore, it is recommended that students regulate their digital habits, limit screen time, and enhance digital literacy to ensure that social media use remains balanced, healthy, and academically supportive.*

*Keywords: social media, mental health, social relationships, Generation Z students, digital use, academic productivity.*

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial mahasiswa Generasi Z di Universitas Negeri Medan. Penggunaan media sosial yang intens pada kelompok usia ini diperkirakan mempengaruhi aspek psikologis, interaksi sosial, dan produktivitas akademik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga mahasiswa aktif sebagai informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial dalam durasi tinggi setiap hari, dengan aplikasi yang paling sering diakses adalah Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp. Media sosial memberikan manfaat berupa kemudahan mendapatkan informasi, hiburan, serta akses terhadap konten edukatif yang membantu proses pembelajaran. Namun,*

*penggunaan yang tidak terkontrol menimbulkan dampak negatif berupa stres, kecemasan, perasaan tidak aman, gangguan konsentrasi, serta kecenderungan menunda tugas akademik. Selain itu, hubungan sosial tatap muka menurun karena perhatian mahasiswa lebih sering teralihkan pada perangkat digital saat berinteraksi langsung dengan orang lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, tetapi penggunaannya perlu diatur secara bijak. Disarankan agar mahasiswa membatasi waktu penggunaan dan meningkatkan literasi digital agar mampu memanfaatkan media sosial secara sehat, seimbang, dan produktif.*

Kata Kunci: media sosial, kesehatan mental, hubungan sosial, mahasiswa Generasi Z, penggunaan digital, produktivitas akademik.

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan mahasiswa, khususnya Generasi Z yang sejak kecil telah terbiasa menggunakan perangkat digital dan internet. Media sosial menjadi salah satu platform yang paling dominan dalam aktivitas harian mahasiswa, baik untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, maupun mencari hiburan. Menurut Nasrullah (2018), media sosial merupakan ruang interaksi yang memungkinkan pengguna membangun hubungan, berbagi pesan, dan mengonstruksi identitas secara digital. Bagi mahasiswa UNIMED, platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, tingginya intensitas penggunaan ini juga menghadirkan sejumlah tantangan yang perlu diperhatikan lebih jauh.

Berdasarkan hasil wawancara, penggunaan media sosial pada mahasiswa Gen Z UNIMED cenderung sulit dikendalikan. Banyak mahasiswa mengakui bahwa mereka membuka media sosial secara berulang tanpa tujuan yang jelas. Kebiasaan scrolling yang berkepanjangan mengganggu fokus belajar dan menurunkan produktivitas. Fenomena ini sejalan dengan temuan Pratiwi (2022) yang menyatakan bahwa media sosial sering menjadi distraksi yang menyebabkan mahasiswa menunda tugas dan mengalami penurunan efektivitas belajar. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat pendukung komunikasi, tetapi juga dapat menjadi sumber gangguan dalam proses akademik.

Selain mengganggu produktivitas, penggunaan media sosial yang intens memiliki dampak nyata terhadap kesehatan mental mahasiswa. Paparan konten yang memicu perbandingan sosial, tekanan pencapaian, dan informasi yang berlebihan sering kali menimbulkan stres, rasa cemas, insecure, hingga overthinking. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mereka sering merasa tidak cukup baik setelah melihat postingan teman

sebayanya yang dianggap lebih berhasil atau lebih menarik. Tekanan psikologis seperti ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional mahasiswa dalam jangka panjang.

Di samping itu, hubungan sosial mahasiswa juga mengalami perubahan akibat dominasi media sosial dalam kehidupan harian. Meskipun media sosial mempermudah komunikasi jarak jauh, kenyataannya interaksi tatap muka menjadi berkurang karena mahasiswa lebih banyak fokus pada layar ponsel meskipun sedang berada di lingkungan sosial. Kebiasaan ini menyebabkan menurunnya kualitas hubungan langsung, munculnya jarak emosional, dan melemahkan kemampuan komunikasi interpersonal.

Melihat berbagai permasalahan tersebut, penelitian mengenai penggunaan media sosial pada mahasiswa Gen Z UNIMED menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola penggunaan media sosial, menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental, serta melihat pengaruhnya terhadap hubungan sosial dan produktivitas mahasiswa. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan literasi digital mahasiswa serta mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

## **KAJIAN TEORI**

### **Pengertian Media Sosial**

Media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan penggunaanya untuk berinteraksi, membagikan informasi, serta membangun hubungan sosial secara daring. Carr dan Hayes (2015) menyatakan bahwa media sosial adalah media berbasis internet yang memberi kesempatan bagi pengguna untuk berkomunikasi dan menampilkan diri, baik secara langsung maupun tertunda. Pengertian ini menekankan bahwa media sosial berbeda dari media tradisional karena bersifat interaktif dan memungkinkan pengguna menjadi produsen sekaligus konsumen informasi.

Dalam kajian komunikasi modern, media sosial dipahami sebagai gabungan antara konsep “media” sebagai alat penyampai informasi dan “sosial” sebagai ruang terjadinya interaksi antarmanusia. Kosasih (2020) menegaskan bahwa media sosial berfungsi sebagai wadah yang memfasilitasi hubungan timbal balik, partisipasi aktif, dan pembentukan jaringan

antarindividu. Dengan demikian, media sosial bukan hanya alat komunikasi, melainkan lingkungan sosial yang terbentuk secara digital.

Umbara (2021) menjelaskan bahwa media sosial merupakan aplikasi Web 2.0 yang memungkinkan terciptanya dan pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna. Ini berarti setiap pengguna dapat menyebarkan opini, data, pengalaman, foto, atau video secara bebas. Karena sifatnya yang partisipatif, media sosial berkembang sebagai ruang publik baru yang mempengaruhi cara individu berkomunikasi, berdiskusi, dan memperluas jaringan sosial. Dalam perspektif kontemporer, media sosial memiliki fungsi yang lebih luas dari sekadar penyampaian pesan. Penelitian oleh Fiki (2025) menegaskan bahwa media sosial berperan sebagai sarana pembentukan kesadaran sosial, terutama bagi generasi muda. Platform ini mendorong kolaborasi, mobilisasi komunitas, serta pembentukan identitas digital. Melalui media sosial, individu dapat berpartisipasi dalam isu sosial, menyuarakan pendapat, dan membangun kelompok kepentingan yang bersifat spontan maupun terorganisasi.

Selain itu, media sosial memiliki karakteristik seperti keterbukaan, interaktivitas, komunitas, dan koneksi. Marchellia dan Siahaan (2022) menyebutkan bahwa fitur seperti komentar, percakapan, dan berbagi konten membuat hubungan sosial antar pengguna semakin dinamis. Media sosial bukan hanya ruang untuk mengekspresikan diri, tetapi juga menjadi bagian perkembangan relasi dan interaksi dalam kehidupan digital saat ini.

## **Mahasiswa Gen Z**

Mahasiswa Generasi Z adalah kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan saat ini menjadi bagian dari lingkungan pendidikan tinggi. Menurut Seemiller dan Grace (2016), Gen Z tumbuh dalam era teknologi digital yang matang sehingga mereka memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perkembangan teknologi. Kondisi ini membuat mahasiswa Gen Z lebih terampil dalam mengakses informasi secara cepat dan memanfaatkan internet sebagai sumber utama dalam proses pembelajaran maupun aktivitas sosial.

Secara karakteristik, mahasiswa Gen Z dikenal sebagai individu yang mandiri, praktis, serta menyukai pembelajaran yang bersifat aplikatif. Tapscott (2015) menjelaskan bahwa generasi digital ini cenderung belajar melalui pengalaman langsung dan teknologi interaktif. Hal tersebut mendorong perguruan tinggi untuk menyusun strategi pembelajaran yang lebih

modern, seperti penggunaan platform e-learning, video pembelajaran, serta metode kolaborasi berbasis digital agar sesuai dengan preferensi belajar mereka.

Dalam aspek komunikasi, mahasiswa Gen Z terbiasa dengan pola komunikasi yang cepat, singkat, dan berbasis digital. Putri dan Akbar (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa Gen Z lebih sering memanfaatkan media sosial dan aplikasi pesan instan sebagai sarana utama berinteraksi. Kebiasaan ini menjadikan komunikasi mereka efisien namun dapat mengurangi kemampuan untuk berkomunikasi secara formal atau tatap muka yang membutuhkan waktu dan struktur lebih panjang.

Dari segi sosial, mahasiswa Gen Z memiliki tingkat kepedulian yang tinggi terhadap isu-isu seperti lingkungan, kesehatan mental, inklusivitas, dan keadilan sosial. Fadilah (2020) menemukan bahwa Gen Z aktif mengikuti isu global dan lokal melalui media digital sehingga lebih kritis dalam menyampaikan pendapat. Kepedulian ini tercermin dalam keterlibatan mereka pada organisasi kampus, kegiatan advokasi, serta kampanye digital yang berfokus pada perubahan sosial.

Walaupun memiliki keunggulan dalam teknologi dan pemikiran kritis, mahasiswa Gen Z juga menghadapi tantangan tertentu. Rahmawati (2022) menyoroti bahwa tekanan akademik, kompetisi, serta paparan media digital yang berlebihan sering memengaruhi kondisi mental mahasiswa Gen Z. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu menyediakan dukungan emosional dan akademik yang memadai agar mahasiswa dapat berkembang secara optimal dan seimbang dalam kehidupan kampus maupun sosial.

## **Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa**

Penggunaan media sosial pada mahasiswa merupakan fenomena yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan akademik maupun sosial mereka, terutama karena mahasiswa saat ini didominasi oleh generasi Z yang tumbuh dalam ekosistem digital. Media sosial menjadi ruang utama bagi mahasiswa untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mengembangkan identitas diri, hingga menunjang aktivitas pembelajaran. Menurut Nasrullah (2018), media sosial adalah medium berbasis internet yang memungkinkan pengguna memproduksi, mendistribusikan, dan bertukar informasi secara cepat, interaktif, dan masif. Pada konteks

mahasiswa, media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi telah berubah menjadi alat pendukung kegiatan akademik, sosial, dan personal.

Mahasiswa menggunakan berbagai platform media sosial seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, YouTube, dan Telegram untuk keperluan yang berbeda. Kebutuhan akademik, misalnya, sering dipenuhi melalui komunikasi grup kelas di WhatsApp, pencarian materi di YouTube, atau pemanfaatan Instagram untuk mengikuti akun edukatif. Penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki literasi digital baik mampu menggunakan media sosial untuk aktivitas produktif, seperti mencari referensi kuliah, memahami materi melalui video pembelajaran, mengikuti diskusi akademik, hingga mengakses jurnal atau pengetahuan populer. Media sosial dinilai memperluas akses mahasiswa terhadap pengetahuan yang sebelumnya terbatas pada ruang kelas formal.

Penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan pencarian informasi, tetapi juga berperan penting dalam pelaksanaan pembelajaran. Pada masa pandemi Covid-19, peran media sosial semakin signifikan. Putri dan Andriani (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa semakin mengandalkan media sosial untuk berkoordinasi dengan dosen, saling mengirim materi, mengerjakan tugas kelompok, dan membangun interaksi akademik secara daring. Media sosial membantu menjaga kontinuitas komunikasi akademik dan mendukung pembelajaran yang lebih fleksibel. Sejalan dengan itu, Pratiwi (2022) menyebutkan bahwa media sosial dapat meningkatkan efektivitas belajar mahasiswa apabila digunakan untuk kegiatan yang relevan dengan pembelajaran, seperti mengikuti kelas virtual, mengakses modul digital, atau mencari penjelasan tambahan dari sumber terverifikasi. Namun, Pratiwi juga menegaskan bahwa penggunaan yang tidak terarah dapat menurunkan konsentrasi karena tingginya distraksi dari konten hiburan.

Selain untuk kepentingan akademik, media sosial sangat penting bagi mahasiswa dalam membangun hubungan sosial. Wulandari dan Hidayat (2021) menyatakan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk memperluas jejaring pertemanan, membangun komunitas, mempertahankan hubungan interpersonal, hingga mengekspresikan diri melalui unggahan konten. Interaksi sosial melalui media digital ini menjadi bagian dari proses pembentukan identitas diri mahasiswa sebagai anggota generasi digital. Hal ini selaras dengan pandangan Sulianta (2018) yang menegaskan bahwa media sosial berperan dalam pengembangan personal dan profesional mahasiswa, termasuk membentuk cara berpikir, cara berkomunikasi, hingga pola pemecahan masalah.

Namun demikian, penggunaan media sosial juga memiliki dinamika yang kompleks. Intensitas penggunaan yang tinggi dapat memunculkan dampak negatif seperti menurunnya fokus, meningkatnya konsumsi konten yang tidak relevan, hingga berkurangnya interaksi sosial tatap muka. Walaupun demikian, banyak penelitian nasional menunjukkan bahwa kualitas penggunaan media sosial sangat dipengaruhi oleh literasi digital. Mahasiswa yang mampu memilih, memilah, dan mengelola informasi dengan baik cenderung menggunakan media sosial secara produktif dan bermanfaat bagi perkembangan akademik maupun sosial mereka.

Secara keseluruhan, penggunaan media sosial pada mahasiswa merupakan aktivitas multidimensi yang mencakup aspek informasi, pembelajaran, hiburan, komunikasi, dan pembentukan identitas. Media sosial dapat memberikan manfaat signifikan bagi mahasiswa apabila digunakan secara terarah, kritis, dan proporsional. Kehadiran media sosial pada akhirnya membentuk budaya belajar baru yang lebih kolaboratif, terbuka, dan fleksibel, sekaligus menciptakan tantangan baru bagi mahasiswa dalam mengelola waktu, informasi, serta kesehatan mental mereka.

## **Konsep Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya. Menurut WHO (2025), kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan, melainkan keadaan positif yang menunjang fungsi psikologis dan kualitas hidup. Definisi ini menjadi dasar bahwa kesehatan mental adalah konsep multidimensional yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial sebagai satu kesatuan kesejahteraan.

Secara emosional, kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Carvalho et al. (2022) menjelaskan bahwa kesehatan mental positif mencakup keterampilan regulasi emosi, kemampuan membangun pikiran positif, dan ketahanan terhadap stres. Penelitian tersebut menekankan pentingnya literasi kesehatan mental positif sebagai fondasi untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan emosional individu. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan serta mengendalikan reaksi emosional terhadap tekanan hidup.

Dari aspek psikologis, kesehatan mental mencakup kemampuan untuk berpikir jernih, mengambil keputusan yang tepat, memahami diri, dan memiliki tujuan hidup. Margraf et al. (2024) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan akan makna hidup, kontrol diri, dan hubungan yang positif.

Kesejahteraan psikologis yang tinggi terbukti menjadi faktor protektif terhadap gejala stres dan depresi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kesehatan mental tidak hanya dinilai dari ketiadaan gangguan, tetapi dari keberfungsian psikologis yang optimal.

Pada dimensi sosial, kesehatan mental melibatkan kemampuan individu untuk membina hubungan sosial yang sehat, menerima dukungan sosial, serta memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Studi oleh Acoba et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan pengurangan stres, yang secara langsung mempengaruhi peningkatan kesehatan mental. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar menjadi salah satu kunci untuk menjaga stabilitas emosional dan adaptasi terhadap kondisi sulit.

Dalam konteks pendidikan dan kehidupan sehari-hari, kesehatan mental juga dipengaruhi oleh lingkungan yang mendukung, termasuk di sekolah maupun tempat kerja. Johnson (2025) menjelaskan bahwa investasi lingkungan pendidikan terhadap kesehatan mental siswa, seperti penyediaan akses konseling dan program kesejahteraan, memiliki dampak besar dalam meningkatkan kualitas belajar dan kesejahteraan keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan sistem pendukung sosial yang kuat dari komunitas.

Secara keseluruhan, kesehatan mental adalah konsep yang meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang secara bersama-sama membentuk kualitas hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi, makna hidup, dan ketahanan psikologis, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan yang suportif. Dengan memahami konsep ini secara menyeluruh, individu dan lembaga pendidikan dapat merancang intervensi yang lebih tepat dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

## **Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental**

### **1. Dampak Positif**

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif pada remaja :

- a. Meningkatkan kreativitas.
- b. Memperluas wawasan.
- c. Membantu remaja dalam membangun jaringan sosial dan memperluas lingkaran pertemanan.
- d. Mempermudah komunikasi dan interaksi dengan orang lain, baik itu dengan teman, keluarga, atau bahkan dengan orang yang belum dikenal.
- e. Membantu remaja dalam membangun identitas diri dan mengekspresikan diri.
- f. Memberikan akses mudah ke informasi dan sumber daya pendidikan.
- g. Meningkatkan kesadaran sosial dan partisipasi dalam gerakan sosial.

Dampak positif media sosial pada remaja dapat membantu mereka dalam membangun jaringan sosial, memperluas lingkaran pertemanan, membangun identitas diri, dan mengekspresikan diri. Selain itu, media sosial juga dapat membantu remaja dalam memperoleh akses mudah ke informasi dan sumber daya pendidikan, meningkatkan kesadaran sosial, dan partisipasi dalam gerakan sosial. Namun, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan mengarahkan mereka pada kebiasaan digital yang baik.

### **2. Dampak Negatif Penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif pada remaja**

:

- a. Rusaknya manajemen waktu dan gangguan waktu tidur
- b. Meningkatnya kegelisahan dan ketakutan
- c. Kurang tidur

- d. Perundungan siber atau cyberbullying
- e. Iri hati
- f. Kurangnya komunikasi dengan orang lain secara langsung
- g. Menjadikan remaja malas dan jarang bersosialisasi secara langsung dengan orang lain
- h. Menurunnya kualitas hubungan interpersonal
- i. Menurunnya kemampuan berpikir kritis
- j. Menurunnya kesehatan mental

Dampak negatif media sosial pada remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memonitor penggunaan media sosial remaja dan mengarahkan mereka pada kebiasaan digital yang baik. Beberapa solusi yang dapat dilakukan antara lain mengurangi penggunaan media sosial, membatasi waktu penggunaan media sosial, dan mengarahkan remaja pada kegiatan yang lebih produktif dan bermanfaat bagi kesehatan mental mereka.

### **Hubungan Sosial Mahasiswa**

Hubungan sosial mahasiswa merupakan bagian penting dari dinamika kehidupan di perguruan tinggi. Hubungan sosial tidak hanya menggambarkan kemampuan mahasiswa berinteraksi, tetapi juga mencerminkan bagaimana mereka membangun koneksi, bekerja sama, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang beragam. Menurut Fitrah (2021), hubungan sosial mahasiswa berfungsi sebagai sarana pembentukan identitas sosial dan proses memahami peran mereka sebagai individu dalam komunitas akademik. Interaksi sosial yang terbangun di kampus bukan hanya memenuhi kebutuhan berkomunikasi, tetapi juga menjadi fondasi pembentukan kepribadian, nilai, dan karakter mahasiswa.

Secara teoritis, hubungan sosial dipandang sebagai proses timbal balik antara dua atau lebih individu yang saling memengaruhi. Hubungan sosial mahasiswa dapat muncul melalui

berbagai konteks seperti kegiatan belajar kelompok, organisasi kemahasiswaan, interaksi kelas, hingga aktivitas informal seperti percakapan di lingkungan kampus. Loureiro et al. (2023) menjelaskan bahwa hubungan sosial yang hangat dan suportif membantu mahasiswa mengalami transisi akademik secara lebih mudah, khususnya pada tahun-tahun awal perkuliahan. Interaksi ini membangun rasa aman, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian mahasiswa terhadap tuntutan akademik.

Dari aspek emosional, hubungan sosial memiliki kontribusi penting terhadap kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa yang merasa diterima oleh lingkungannya umumnya menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan ketahanan diri yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Harahap (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat berperan sebagai penyangga emosional (*emotional buffer*), terutama ketika mahasiswa menghadapi masalah akademik, konflik pribadi, maupun tekanan tugas yang tinggi. Relasi sosial yang positif membuat mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar.

Aspek psikologis hubungan sosial juga tidak bisa diabaikan. Kim & Lee (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang terlibat aktif dalam interaksi sosial cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik, seperti empati, komunikasi efektif, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Keterampilan tersebut sangat dibutuhkan dalam pembelajaran berbasis kolaborasi yang banyak digunakan di perguruan tinggi. Selain itu, interaksi sosial melatih mahasiswa untuk menerima perbedaan pendapat, berpikir kritis, dan membangun kerja sama yang produktif. Keterampilan ini tidak hanya penting dalam dunia akademik, tetapi juga menjadi kompetensi utama dalam dunia kerja modern.

Lebih jauh, hubungan sosial mahasiswa berkaitan erat dengan perkembangan akademik. Dukungan akademik informal, seperti belajar bersama, bertukar catatan, atau berdiskusi mengenai materi kuliah, terbukti meningkatkan performa akademik. Menurut Nugraheni dan Arifin (2023), hubungan sosial yang kuat mendorong munculnya kelompok belajar yang efektif, yang pada akhirnya membantu mahasiswa meningkatkan pemahaman konsep dan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Lingkungan pertemanan yang suportif juga memberikan motivasi tambahan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas, mengikuti perkuliahan, dan menetapkan tujuan akademik yang lebih tinggi.

Lingkungan kampus turut mempengaruhi kualitas hubungan sosial mahasiswa. Faktor eksternal seperti iklim organisasi, fasilitas kampus, dan budaya akademik dapat memperkuat atau melemahkan hubungan antarmahasiswa. Penelitian Fajri & Rachman (2024) menunjukkan bahwa kampus dengan budaya inklusif dan ruang interaksi yang memadai seperti ruang diskusi, area berkumpul, dan kegiatan organisasi cenderung memfasilitasi terbentuknya relasi sosial yang sehat. Sebaliknya, lingkungan kampus yang kompetitif tanpa dukungan emosional yang memadai dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi. Oleh karena itu, institusi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kerja sama dan interaksi sosial positif.

Selain berpengaruh pada aspek sosial dan akademik, hubungan sosial mahasiswa juga berperan dalam pembentukan karakter dan kompetensi sosial. Melalui interaksi dengan berbagai latar belakang, mahasiswa belajar mengenai toleransi, keberagaman, dan kemampuan memahami perspektif orang lain. Keterbukaan terhadap perbedaan ini penting dalam membangun budaya kampus yang harmonis dan inklusif. Hubungan sosial juga mengajarkan mahasiswa untuk mengatur emosi, mengendalikan impuls, serta bersikap profesional dalam situasi tertentu.

Secara keseluruhan, hubungan sosial mahasiswa merupakan bagian integral dari perjalanan pendidikan di perguruan tinggi. Interaksi sosial yang berkualitas tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional, mengembangkan kemampuan interpersonal, dan memperluas jaringan yang bermanfaat untuk masa depan. Dengan memperhatikan berbagai penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa hubungan sosial mahasiswa berkembang melalui kombinasi faktor internal seperti kemampuan komunikasi dan keterbukaan diri serta faktor eksternal seperti dukungan kampus, budaya akademik, dan lingkungan pertemanan. Pemahaman menyeluruh mengenai pentingnya hubungan sosial ini perlu menjadi dasar bagi kampus untuk merancang program dan kebijakan yang mampu memperkuat interaksi positif antar mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Medan, yang berlokasi di Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera

Utara 20221. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu 1 hari, tepatnya pada hari Jumat tanggal 31 Oktober 2025, yang dilaksanakan pada jam 08.00 hingga 09.30.

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih dengan tujuan untuk memahami secara mendalam mengenai intensitas penggunaan media sosial, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta pengaruhnya terhadap hubungan sosial mahasiswa Gen Z Unimed, yang didasarkan pada pengalaman langsung informan. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti menggali data secara natural, detail, dan sesuai konteks yang dialami mahasiswa.

Dalam hal teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan tiga metode utama: pertama, Wawancara Mendalam (In-Depth Interview), yaitu wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait intensitas penggunaan media sosial, perasaan ketika tidak mengakses media sosial, dampak terhadap kesehatan mental, distraksi akademik, dan hubungan sosial; kedua, Observasi Ringan, yang digunakan untuk melihat kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan media sosial saat berada di lingkungan kampus seperti saat menunggu kelas, istirahat, atau berkumpul dengan teman; dan ketiga, Dokumentasi, yang meliputi catatan lapangan, rekaman wawancara, serta rangkuman jawaban informan untuk memperkuat temuan penelitian.

Sementara itu, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan: Reduksi Data, di mana data hasil wawancara diringkas, dipilih, dan difokuskan pada tema utama seperti intensitas penggunaan media sosial, dampak kesehatan mental, hubungan sosial, dan distraksi akademik; Penyajian Data, di mana data disajikan dalam bentuk narasi, kutipan wawancara, dan ringkasan tematik untuk memudahkan pemahaman; dan Penarikan Kesimpulan, di mana kesimpulan dibuat berdasarkan pola-pola yang muncul dari jawaban informan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga narasumber memiliki pola penggunaan media sosial yang tinggi. Seorang narasumber memakai media sosial sampai 12 jam sehari. Seorang lagi menghabiskan 3 sampai 5 jam. Seorang memakai hanya saat waktu kuliah, tetapi

tetap membuka beberapa aplikasi untuk hiburan atau belajar. Mereka memakai Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp. Instagram dipakai untuk melihat story, mencari berita, atau menonton video. TikTok dipakai untuk hiburan, resep masakan, dan tips belajar singkat. YouTube dipakai untuk mencari tutorial yang mendukung perkuliahan. WhatsApp dipakai untuk membuka tugas dan berkomunikasi dengan teman kuliah.

Ketiga narasumber mengaku pernah kesulitan berhenti memakai media sosial. Notifikasi membuat mereka terdistraksi saat mengerjakan tugas. Seorang narasumber memberi contoh jelas. Ia berencana belajar jam 8 malam tetapi malah scroll sampai jam 10. Ada narasumber yang merasa tidak bisa jauh dari media sosial. Ada juga yang merasa gelisah di awal ketika mencoba tidak membuka HP tetapi menjadi lebih tenang setelah beberapa waktu. Mereka juga merasa ada yang kurang ketika tidak membuka aplikasi dalam sehari.

Dampak emosional muncul pada semua narasumber. Mereka pernah merasa stres atau cemas karena konten tertentu. Ada konten yang terasa menyindir hidup mereka. Ada yang merasa insecure saat melihat pencapaian teman. Ada kecemasan akibat berita hoax. Kondisi ini membuat mereka berpikir berlebihan dan menurunkan kenyamanan mental. Semua narasumber menyebut konten negatif muncul cukup sering. Hal ini mempengaruhi suasana hati mereka meskipun tidak berlangsung lama.

Pengaruh pada hubungan sosial juga terlihat. Media sosial mempermudah komunikasi jarak jauh. Mereka bisa menghubungi teman atau keluarga dengan cepat. Namun interaksi tatap muka menurun. Ketika sedang berkumpul, mereka masih sering membuka HP. Beberapa percakapan langsung terhenti karena perhatian bergeser pada layar. Waktu berkualitas menjadi lebih pendek. Narasumber menyadari perubahan ini tetapi sulit menghindarinya karena kebiasaan yang sudah terbentuk.

Ketiga narasumber mengakui mereka sering kehilangan waktu karena scrolling. Mereka menunda pekerjaan dan terlambat menyelesaikan tugas. Ada penyesalan setelah menyadari waktu terbuang. Pengaruh pada produktivitas terlihat jelas. Tugas dan kewajiban kampus sering tertunda karena mereka lebih memilih membuka Instagram atau TikTok. Kondisi ini muncul berulang meskipun mereka sudah mencoba mengatur waktu.

Media sosial tetap memberi dampak positif. Mereka mendapat informasi dengan cepat. Mereka bisa belajar melalui video tutorial dan konten edukasi. Media sosial membantu mereka

mencari ide dan memahami materi kuliah melalui penjelasan singkat. Mereka juga merasa terbantu ketika ingin berkomunikasi dengan teman atau keluarga dalam kondisi tertentu.

Dampak negatif juga kuat. Konten toksik, berita negatif, dan perbandingan diri membuat mereka tidak nyaman. Kebiasaan menunda pekerjaan semakin sering muncul. Waktu belajar dan waktu istirahat terganggu. Ketiga narasumber menyadari bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol mengurangi fokus, mengganggu hubungan sosial, dan membuang banyak waktu. Mereka merasa media sosial bermanfaat tetapi perlu dikendalikan agar tidak mengganggu aktivitas utama.

## **KESIMPULAN**

Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Gen Z UNIMED menunjukkan pola penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi (bahkan mencapai 12 jam sehari pada satu narasumber) yang sulit dikendalikan, didominasi oleh aplikasi seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp. Intensitas ini menimbulkan dampak signifikan, terutama pada aspek negatif. Di bidang kesehatan mental, semua narasumber mengalami stres, kecemasan, dan rasa insecure akibat paparan konten yang memicu perbandingan sosial atau terasa menyindir, yang berujung pada overthinking.

Dalam hubungan sosial, meskipun media sosial mempermudah komunikasi jarak jauh, hal ini menyebabkan penurunan kualitas interaksi tatap muka dan kebiasaan tetap fokus pada ponsel saat berkumpul. Selain itu, produktivitas akademik menurun karena scrolling yang tidak terkontrol menyebabkan penundaan tugas dan membuang waktu secara berulang. Meskipun demikian, media sosial juga memberikan manfaat positif seperti kemudahan akses berita, informasi, dan bahan belajar (video tutorial) yang mendukung perkuliahan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Acoba, E. F., Tongco, A. S., & Ragay, A. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Ardiansyah, S. (2022). Kesehatan mental. Repository Binawan.

- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1).
- Carvalho, D., Santos, D., & Cunha, M. (2022). Positive mental health literacy: A concept analysis. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Fadilah, N. (2020). Analisis perilaku mahasiswa Gen Z dalam pemanfaatan teknologi digital. *Jurnal Komunikasi Global*, 9(1), 12–20.
- Fajri, A., & Rachman, I. (2024). Campus inclusivity and student social interaction: A study of academic community engagement. *Journal of Higher Education Studies*, 18(1).
- Fiki, S. (2025). Peran Media Sosial dalam Membentuk Kesadaran Sosial Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa dan Akademisi*, 1(2).
- Fitrah, R. (2021). Dinamika hubungan sosial mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Sosial*, 7(2).
- Gintari, K. W. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Nursepedia Nursing Research*.
- Harahap, N. (2022). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap ketahanan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1).
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9 (10), 830-837.
- Johnson, R. (2025). Developing theory about school investment in mental health. *Social Science & Medicine*, 350.
- Kim, S., & Lee, H. (2024). Interpersonal competencies and social engagement among university students. *Journal of Social Development*, 19(3).
- Kosasih, E. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Menuju Masyarakat Cerdas.
- Loureiro, A., Ribeiro, M., & Costa, F. (2023). Social connectedness and psychological adjustment among first-year university students. *Higher Education Studies*, 13(4).
- Marchellia, R. I. A., & Siahaan, C. (2022). Penggunaan Media Sosial dalam Hubungan Pertemanan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 11(1).

- Margraf, J., Brailovskaia, J., & Bieda, A. (2024). Predictive power of positive mental health: A scoping review. *Journal of Happiness Studies*, 25.
- Nasrullah, R. (2018). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Nasrullah, R. (2018). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Nugraheni, R., & Arifin, B. (2023). Iklim kampus dan kualitas hubungan sosial mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia*, 11(1).
- Pratiwi, N. (2022). "Pengaruh penggunaan media sosial terhadap efektivitas belajar mahasiswa pada masa digital." *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 7(2), 89–98.
- Putri, A., & Akbar, M. (2021). Karakteristik pembelajaran mahasiswa generasi Z di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 28(2), 115–124.
- Putri, A., & Andriani, D. (2021). "Peran media sosial dalam pembelajaran mahasiswa selama masa pandemi Covid-19." *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(1), 55–63.
- Rahmawati, S. (2022). Tantangan kesehatan mental pada mahasiswa generasi Z. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(3), 233–245.
- Sari, M. (2020). "Literasi digital dan perilaku penggunaan media sosial mahasiswa perguruan tinggi." *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 8(3), 150–158.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. Jossey-Bass.
- Sulianta, F. (2018). *Media Sosial untuk Pengembangan Pribadi dan Profesional*. Elex Media Komputindo.
- Tapscott, D. (2015). *The digital economy: Rethinking promise and peril in the age of networked intelligence*. McGraw-Hill.
- Umbara, F. W. (2021). *Media Sosial sebagai Aplikasi Web 2.0 dalam Pertukaran Konten*. Jurnal Manajemen Strategi dan Aplikasi Bisnis, 4(2).
- World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*.

*Natalia Dela Br Simamora, Sani Susanti, Christiana Junita Panjaitan, Febry Yanti Br Ginting, Mas Iren Niat Anjelina Zebua : Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Hubungan Sosial Mahasiswa Gen Z Unimed*

Wulandari, R., & Hidayat, Z. (2021). “Aktivitas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap motivasi belajar mahasiswa.” *Jurnal Sosial Humaniora*, 12(4), 210–220.