

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA Studi Kasus di Perguruan Tinggi Keagamaan Katolik Regio Timor Provinsi Nusa Tenggara Timur

Yoseph Lodowik Deki Dau¹⁾, Graciana Amanda Bele²⁾

¹⁾ STIPAS Keuskupan Agung Kupang

²⁾ STIPAS Keuskupan Agung Kupang

¹⁾ wikdau.1974@gmail.com, ²⁾ graxeebele@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara media sosial dan kesehatan mental mahasiswa di dua sekolah tinggi pastoral di Regio Timor. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (69,81%) aktif menggunakan media sosial, sementara sebagian besar dari mereka (69,88%) memiliki tingkat kesehatan mental yang baik. Analisis inferensial menunjukkan nilai t sebesar 3,307 dengan tingkat signifikansi 0,001, yang secara signifikan lebih rendah dari ambang batas umum 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat bukti yang kuat bahwa penggunaan media sosial secara positif dan signifikan berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa di kedua sekolah tinggi pastoral tersebut. Rekomendasi dari penelitian ini mencakup upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang risiko dan manfaat penggunaan media sosial melalui edukasi yang terarah. Selain itu, disarankan untuk mengembangkan kebijakan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab di lingkungan akademik. Dukungan konseling dan sumber daya yang berhubungan dengan kesehatan mental juga perlu ditingkatkan untuk memberikan bantuan yang lebih efektif kepada mahasiswa dalam mengelola kesehatan mental mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental di konteks pendidikan tinggi pastoral. Implikasi praktis dari temuan ini diharapkan dapat membantu institusi pendidikan dalam mengembangkan strategi yang lebih holistik untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Media Sosial.

Abstract

This study aims to explore the relationship between social media and mental health of students in two pastoral colleges in Timor Region. The results of descriptive analysis showed that the majority of students (69.81%) actively use social media, while most of them (69.88%) have a good level of mental health. Inferential analysis showed a t-value of 3.307 with a significance level of 0.001, which is significantly lower than the general threshold of 0.05. This indicates that there is strong evidence that social media use has a positive and significant effect on the mental health of students in both pastoral colleges. Recommendations from this study include efforts to improve understanding of the risks and benefits of social media use through targeted education. In addition, it is recommended to develop a policy on responsible social media use in the academic environment. Counseling support and resources related to mental health also need to be improved to provide more effective assistance to students in managing their mental health. This study makes an important contribution to expanding the understanding of the impact of social media on mental health in the context of pastoral higher education. The practical implications of these findings are expected to assist educational institutions in developing more holistic strategies to support overall student well-being.

Keywords: Mental Health, Social Media, Students.

PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin berkembang pesat seperti saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari banyak orang. Dari berbagi momen penting dalam kehidupan hingga menyampaikan opini tentang berbagai isu global, media sosial memainkan peran penting dalam membentuk budaya dan pandangan dunia kita. Namun, di balik kemudahan dan keuntungan yang ditawarkan, media sosial juga menghadirkan tantangan dan dampak yang signifikan. Salah satunya adalah masalah privasi, dimana banyak pengguna khawatir tentang bagaimana data pribadi mereka dapat disalahgunakan atau diakses tanpa izin mereka. Selain itu, fenomena seperti cyberbullying dan perang informasi juga semakin meresahkan, mengingat berita palsu dan narasi yang diputarbalikkan dengan mudah dapat menyebar luas dan memengaruhi opini publik.

Media sosial juga memiliki dampak psikologis yang serius seperti adiksi dan perasaan kurangnya diri yang muncul dari perbandingan yang konstan dengan kehidupan yang disajikan secara selektif oleh pengguna lain. Eksposur terus-menerus terhadap konten yang memicu perasaan cemas atau tidak adekuat juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Meskipun demikian, media sosial juga telah menjadi alat yang kuat untuk memobilisasi dukungan sosial dan menggalang aksi kolektif dalam menanggapi isu-isu sosial yang penting. Kampanye-kampanye gerakan sosial dan upaya penggalangan dana untuk menyokong kegiatan kemanusiaan telah berhasil dilakukan melalui platform-platform media sosial.

Harus diakui bahwa keberadaan media sosial pada dasarnya telah membawa dampak positif dan negatif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Media sosial memungkinkan seseorang

untuk terhubung dengan orang-orang dari seluruh dunia, baik itu teman lama, keluarga yang jauh, atau bahkan orang-orang yang memiliki minat dan tujuan yang sama. Ini memungkinkan siapapun untuk menjaga hubungan, berbagi pengalaman, dan memperluas jaringan sosial. Media sosial juga menjadi sumber informasi yang cepat dan mudah diakses tentang berita terkini, tren, dan topik-topik yang sedang hangat dibicarakan. Ini memungkinkan setiap orang untuk tetap *up to date* dengan perkembangan terbaru di berbagai bidang, mulai dari politik hingga teknologi. Selain itu, dengan adanya media sosial, setiap orang atau sekelompok orang dapat memobilisasi dukungan untuk berbagai penyebab kemanusiaan, seperti bencana alam, kesehatan masyarakat, atau isu-isu sosial, mempromosikan produk atau layanan mereka kepada khalayak yang lebih luas, mengakses berbagai konten pendidikan dan tutorial yang disediakan oleh para ahli dalam berbagai bidang dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang topik-topik tertentu tanpa harus mengikuti kursus formal. Sekalipun demikian, pada kasus tertentu media sosial juga membawa dampak yang kurang baik bagi setiap orang yang menggunakannya. Umumnya, pengguna media sosial bisa menjadi sangat bergantung padanya, menghabiskan banyak waktu di platform tersebut dan mengabaikan aktivitas dunia nyata. Lebih dari itu, dalam media sosial seringkali bertumbuh subur penyebaran berita palsu atau tidak benar yang dapat mempengaruhi persepsi publik dan menciptakan kebingungan dalam masyarakat, penyebaran informasi pribadi yang dapat dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab atau untuk tujuan yang tidak diinginkan, serta menciptakan konflik dan menyebabkan terjadinya polarisasi polarisasi dalam masyarakat karena perbedaan kepentingan, persepsi atau pandangan.

Dalam konteks perguruan tinggi, bukan rahasia umum kalau media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Platform-platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, YouTube, Pinterest, Tumblr, Reddit, Quora, Stack Overflow, WordPress, Blogger dan Medium telah menjadi wadah utama bagi mahasiswa untuk berinteraksi, berbagi informasi dan membangun identitas online mereka. Namun, bersamaan dengan keuntungan yang ditawarkan, ada keprihatinan yang semakin meningkat terkait dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Studi-studi terkini telah menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan dan kurangnya pengendalian dalam berinteraksi dengan media sosial dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental. Dari tekanan untuk mempertahankan citra diri yang sempurna hingga perbandingan konstan dengan kehidupan orang lain, mahasiswa rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi akibat eksposur yang berlebihan terhadap konten negatif atau kompetisi sosial yang tidak sehat di platform tersebut. Selain itu, fenomena cyberbullying dan perbandingan sosial dapat memperburuk masalah kesehatan mental yang sudah ada atau bahkan memicu munculnya gangguan mental baru. Dengan meningkatnya prevalensi penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, maka penting untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana interaksi dengan platform-platform ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa pada perguruan tinggi keagamaan Katolik di regio Timor, Provinsi Nusa Tenggara Timur yang menjadi fokus dari penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengkaji lebih jauh dan mendalam tentang bagaimana gambaran dan pengaruh penggunaan

media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi keagamaan Katolik di regio NTT. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pihak yang berkepentingan dalam melakukan upaya pencegahan dan intervensi kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi keagamaan Katolik regio Timor, khususnya di STIPAS Santo Petrus Kefamenanu Atambua dan STIPAS Keuskupan Agung Kupang.

KAJIAN LITERATUR

Media Sosial

Kaplan & Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai evolusi internet dari situs web statis ke platform interaktif yang memungkinkan partisipasi aktif pengguna. Dalam konteks ini, media sosial memanfaatkan prinsip-prinsip Web 2.0 untuk menciptakan lingkungan di mana pengguna dapat berkontribusi, berbagi, dan berinteraksi secara langsung dengan konten dan satu sama lain. Kemampuan untuk menciptakan konten sendiri dan memperoleh tanggapan serta partisipasi dari orang lain merupakan salah satu elemen kunci dari media sosial. Dengan memanfaatkan teknologi Web 2.0, media sosial telah menjadi sarana utama bagi orang-orang untuk terhubung, berbagi ide, pengalaman, dan menciptakan komunitas daring yang luas. Oleh karena itu, definisi ini memberikan gambaran yang baik tentang esensi dan peran media sosial dalam era digital saat ini.

Media sosial juga dapat didefinisikan sebagai platform atau sarana digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan terhubung dengan orang lain secara online. Ini termasuk situs web dan aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi atau halaman, berbagi teks, gambar, video, dan konten multimedia lainnya, serta berpartisipasi dalam berbagai jenis interaksi seperti komentar, suka, dan

berbagi. Tujuan utama media sosial adalah memfasilitasi komunikasi dan interaksi antarindividu, serta memungkinkan pengguna untuk membangun jaringan sosial, berbagi minat, dan memperluas cakrawala informasi mereka (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Definisi lainnya dari media sosial yaitu sarana yang memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten secara online. Secara umum, media sosial meliputi platform-platform seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual di mana pengguna dapat terlibat dalam interaksi sosial dan berkomunikasi secara online (Cahyono, 2016).

Menurut Rafiq (2020) media sosial pada dasarnya merupakan platform online yang membuka ruang bagi penggunaannya untuk saling berinteraksi, berbagai konten dan menciptakan isi. Umum media sosial seperti ini dikenal dengan nama blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Hal ini menggambarkan media sosial sebagai platform online yang mendukung interaksi sosial, memfasilitasi dialog interaktif, dan menggunakan teknologi berbasis web untuk mengubah cara komunikasi dilakukan. Hal ini mencerminkan pergeseran dari model komunikasi tradisional yang lebih statis menuju dialog yang lebih dinamis dan interaktif antara pengguna media sosial.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan sarana yang memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan orang lain, baik teman-teman, keluarga, maupun individu atau kelompok dengan minat atau tujuan yang sama. Mereka dapat berbagi cerita, foto, video, dan informasi lainnya, serta berpartisipasi dalam diskusi, debat, atau berkolaborasi dalam proyek-proyek bersama secara online. Kemampuan untuk berinteraksi secara langsung dan memberikan

umpan balik secara instan adalah salah satu fitur utama dari media sosial.

Terkait dengan fungsinya, menurut Doni & Faqih (2017) media sosial sesungguhnya memiliki beberapa fungsi yang sangat penting baik dari aspek interaksi sosial, komunikasi dan demokratisasi.

1. Interaksi Sosial

Media sosial adalah media yang didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia menggunakan internet dan teknologi web. Media sosial adalah platform atau aplikasi yang diciptakan dengan tujuan memfasilitasi interaksi, pertukaran informasi, dan berbagai bentuk konten antara pengguna melalui internet dan teknologi web. Ini memungkinkan orang untuk terhubung, berbagi pemikiran, berita, foto, video, dan lainnya secara instan dengan orang lain di seluruh dunia. Dengan adanya media sosial, jarak antarindividu tidak lagi menjadi hambatan untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman.

2. Transformasi Praktik Komunikasi

Salah satu transformasi utama yang dibawa oleh media sosial adalah pergeseran dari model komunikasi searah menjadi model komunikasi dialogis. Sebelum media sosial, komunikasi media tradisional seperti surat kabar, televisi, dan radio cenderung bersifat searah, di mana pesan disampaikan dari satu institusi media kepada banyak audience tanpa banyak interaksi balik.

Namun, dengan munculnya media sosial, setiap individu memiliki kesempatan untuk menjadi pembuat konten dan berpartisipasi dalam proses komunikasi. Ini memungkinkan banyak orang untuk berinteraksi satu sama lain, berbagi ide, pengalaman, dan informasi secara langsung tanpa batasan geografis atau waktu. Komunikasi di media sosial menjadi lebih dialogis, karena setiap orang memiliki kesempatan untuk memberikan tanggapan, komentar,

atau berbagi konten mereka sendiri. Pergeseran ini memberikan dampak besar terhadap cara informasi disebarkan dan dipahami, serta memungkinkan terciptanya komunitas-komunitas online yang beragam dengan minat dan kepentingan yang sama.

3. Sarana Demokratisasi Pengetahuan dan Informasi

Media sosial berperan penting dalam demokratisasi pengetahuan dan informasi. Sebelumnya, produksi dan distribusi informasi seringkali dikendalikan oleh institusi-institusi besar seperti media massa dan perusahaan korporasi. Namun, dengan adanya media sosial, setiap individu memiliki kesempatan untuk menjadi pembuat pesan atau konten itu sendiri. Hal ini telah mengubah dinamika komunikasi dimana pengguna media sosial tidak hanya menjadi konsumen pasif informasi, tetapi juga memiliki peran aktif dalam menciptakan, berbagi, dan menyebarkan konten. Sebagai contoh, seseorang dapat menggunakan platform seperti blog, YouTube, Twitter, atau Facebook untuk mengungkapkan pendapat, berbagi pengetahuan, atau menyampaikan informasi kepada audiens mereka sendiri. Demokratisasi ini memungkinkan beragam suara dan sudut pandang untuk didengar, yang pada gilirannya dapat memperkaya diskusi publik dan memperluas cakupan informasi yang tersedia bagi masyarakat secara keseluruhan. Namun, tentu saja, perlu diingat bahwa keberadaan informasi yang demokratis juga membawa tantangan baru terkait validitas, kebenaran, dan keandalan informasi yang disebarkan di media sosial.

Namun, sebagaimana mata pisau, penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan dampak negatif yang harus dihadapi (Bdk. Sunarto, 2017).

Dampak Positif

- a. Salah satu dampak paling positif dari media sosial adalah kemampuannya untuk

menjembatani jarak dan memperluas jaringan sosial kita. Dengan platform seperti Facebook, Instagram, dan Twitter, kita dapat tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan rekan kerja di seluruh dunia, memungkinkan kita untuk memelihara hubungan yang kuat meskipun berjauhan.

- b. Media sosial menyediakan akses yang lebih mudah dan cepat terhadap berita terkini, informasi industri, dan tren terbaru. Dari breaking news hingga artikel ilmiah, pengguna dapat dengan mudah mengakses berbagai jenis informasi dan memperluas pengetahuan mereka tentang berbagai topik.
- c. Untuk para kreator dan individu yang ingin mengekspresikan diri mereka, media sosial menawarkan platform yang tak tertandingi. Dari berbagi karya seni hingga membuat konten video yang inovatif, platform seperti YouTube, TikTok, dan Pinterest memungkinkan individu untuk menyalurkan kreativitas mereka dan membangun audiens yang luas.
- d. Media sosial juga telah membuka pintu bagi pembentukan komunitas berdasarkan minat dan tujuan bersama. Dari kelompok diskusi Facebook hingga forum Reddit, individu dengan minat yang sama dapat berkumpul, berbagi ide, dan memperjuangkan perubahan positif dalam lingkungan yang mendukung.

Dampak Negatif

- a. Salah satu tantangan utama yang dihadapi pengguna media sosial adalah ketergantungan dan gangguan yang mungkin timbul. Penggunaan berlebihan media sosial dapat mengganggu produktivitas, keseimbangan hidup, dan kesehatan mental.

- b. Media sosial sering menjadi tempat tersebarnya informasi palsu atau tidak diverifikasi dengan baik. Hal ini dapat memengaruhi pembentukan opini publik dan menyebabkan kebingungan atau ketidakpastian di kalangan pengguna.
- c. Dengan setiap klik dan interaksi online, pengguna media sosial sering kali harus mengorbankan sebagian dari privasi pribadi mereka. Data pribadi dapat dieksploitasi atau disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab, mengancam keamanan dan privasi individu.
- d. Media sosial juga sering menjadi tempat untuk intimidasi, pelecehan, dan cyberbullying. Ini dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental pengguna, terutama remaja dan anak-anak yang rentan.

Kesehatan Mental

Asal usul kata "kesehatan" dapat ditelusuri hingga akar kata "hygiene" yang diadopsi dari nama dewi kesehatan Yunani kuno, Hygeia (Syamsu, 2004). Di sisi lain, kata "mental" berasal dari bahasa Latin, "mens" atau "mentis", yang merujuk pada jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semangat (Yusak, 1998). Dengan demikian, kesehatan mental merupakan istilah yang berasal dari "mental hygiene" atau "mental health". Secara etimologis, kesehatan mental merujuk pada sistem prinsip-prinsip, peraturan, dan prosedur untuk meningkatkan kesehatan rohani seseorang. Menurut Jalaludin (2015) ini menggambarkan keadaan dimana seseorang merasakan ketenangan, keamanan, dan kedamaian dalam batinnya.

Namun, definisi kesehatan mental tidak hanya terbatas pada aspek etimologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (Mahardika, 2017), kesehatan mental adalah kesadaran individu terhadap

kesejahteraannya yang meliputi kemampuan untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, berperan aktif dalam komunitas, dan memiliki keseimbangan kehidupan yang baik. Putri & Gutawa (2015) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan secara menyeluruh, memungkinkan seseorang berfungsi optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, karier, dan kualitas hidup secara umum. Hurbard (2007) menyebutkan bahwa kesehatan mental melibatkan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang mengatasi stres, menjalani kehidupan yang bermakna, dan memberikan kontribusi positif pada masyarakat. Ini mencakup perasaan positif terhadap diri sendiri, kemampuan untuk mengelola emosi, hubungan yang sehat dengan orang lain, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan. Artinya, kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental atau penyakit jiwa, tetapi juga mencakup aspek positif seperti rasa percaya diri, kemampuan untuk menikmati kehidupan, dan kontribusi pada masyarakat dengan cara yang bermakna. Kesehatan mental dikenali semakin penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan, dengan fokus pada promosi kesehatan mental dan pencegahan gangguan mental.

Berdasarkan tujuannya, Siti (2005) menjelaskan bahwa tujuan kesehatan mental yaitu untuk memastikan bahwa manusia memiliki kemampuan yang sehat, mencegah timbulnya penyebab gangguan dan penyakit mental, serta mengurangi atau menyembuhkan gangguan yang ada. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan kerja sama antara ahli yang berwenang dan kesadaran masyarakat secara umum. Usaha-usaha seperti

pengecahan, perbaikan, dan pemeliharaan kesehatan mental harus dilakukan secara terencana sesuai dengan kebutuhan individu yang ditangani. Sedangkan ruang lingkup kesehatan mental mencakup beberapa area, termasuk dalam lingkungan keluarga untuk mencegah gangguan mental, di sekolah untuk memperhatikan kondisi mental siswa, di tempat kerja untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental karyawan, dalam kehidupan politik untuk mengurangi praktik korupsi dan pengkhianatan, di bidang hukum untuk memastikan keadilan dan mendeteksi kondisi mental terdakwa atau saksi, dan dalam kehidupan beragama untuk mempromosikan toleransi dan harmoni antar umat beragama.

Umumnya kesehatan mental setiap orang tidak terlepas dari sejumlah faktor yang dinilai mempengaruhinya (Bdk. Rahmawaty et al., 2022; Aisyaroh et al., 2022)) antara lain:

1. Faktor Genetik

Faktor genetik memainkan peran penting dalam rentang penyakit mental seseorang. Studi tentang genetika dan gangguan mental telah menunjukkan bahwa ada komponen genetik yang signifikan dalam beberapa gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, skizofrenia, dan gangguan kecemasan. Contohnya, dalam kasus depresi, penelitian menunjukkan bahwa risiko untuk mengembangkan depresi lebih tinggi pada individu yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan tersebut. Studi kembar juga telah menemukan bahwa faktor genetik berperan dalam munculnya depresi.

Demikian pula, dalam skizofrenia, penelitian genetik telah mengidentifikasi sejumlah gen yang terlibat dalam risiko mengembangkan kondisi tersebut. Namun demikian, skizofrenia juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Gangguan kecemasan juga memiliki komponen genetik yang

signifikan. Studi pada saudara kembar dan keluarga menunjukkan bahwa ada kecenderungan genetik untuk gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan fobia sosial. Meskipun faktor genetik dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami gangguan kesehatan mental, lingkungan dan pengalaman hidup juga memainkan peran penting dalam perkembangan gangguan tersebut. Ini menunjukkan bahwa interaksi antara faktor genetik dan lingkungan sangat kompleks dalam menentukan risiko seseorang untuk mengalami masalah kesehatan mental.

2. Peristiwa Traumatis

Peristiwa traumatis dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental seseorang. Beberapa jenis peristiwa traumatis yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seperti kehilangan orang yang dicintai, baik karena kematian, perceraian, atau pemisahan, dapat menjadi sumber stres yang besar dan dapat menyebabkan duka yang mendalam serta gangguan kesehatan mental seperti depresi; pengalaman kekerasan fisik, termasuk pelecehan atau kekerasan dalam hubungan, serta pengalaman kekerasan seksual seperti pemerkosaan, dapat memiliki dampak traumatis yang serius pada korban. Ini bisa menyebabkan PTSD, depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya; dan berbagai peristiwa traumatis lainnya seperti bencana alam, kecelakaan yang parah, pengalaman perang, atau penyiksaan juga dapat menyebabkan trauma yang berkepanjangan dan memicu gangguan kesehatan mental. Salah satu respon umum terhadap peristiwa traumatis adalah gangguan stres pasca-trauma (PTSD), di mana individu mengalami reaksi psikologis yang berkepanjangan setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Gejala PTSD meliputi pengulangan kenangan traumatis, mimpi buruk, hiperaktivitas, dan perubahan suasana hati.

3. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya dapat berperan besar dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Beberapa contoh faktor lingkungan yang dapat berdampak yaitu ketidakstabilan keuangan, kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, atau akses ke layanan kesehatan dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Stres ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan; konflik dalam hubungan keluarga, perceraian, atau ketegangan antara anggota keluarga dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental individu, terutama jika mereka terlibat secara langsung dalam konflik tersebut; tekanan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi dari teman, keluarga, atau masyarakat untuk mencapai standar tertentu, dapat menyebabkan stres dan ketidaknyamanan yang berlebihan. Misalnya, tekanan untuk sukses dalam karier, tampil sempurna di media sosial, atau memenuhi harapan budaya tertentu dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau rendahnya harga diri; rasa pengucilan atau merasa tidak diterima oleh masyarakat atau kelompok tertentu juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Rasa isolasi sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian, depresi, dan kecemasan; dan lingkungan yang terpapar kekerasan atau tingkat kriminalitas yang tinggi dapat meningkatkan risiko mengalami trauma psikologis, stres kronis, dan gangguan kesehatan mental lainnya.

4. Kondisi Kesehatan Fisik

Kondisi kesehatan fisik yang buruk atau penyakit kronis dapat berdampak serius pada kesehatan mental seseorang. Beberapa contoh hubungan antara kondisi kesehatan fisik dan kesehatan mental meliputi: a) penyakit kronis seperti

diabetes, penyakit jantung, penyakit paru-paru, atau kondisi neurologis seperti stroke dapat menyebabkan stres fisik dan emosional yang berkepanjangan. Hal ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan; b) penderita nyeri kronis sering kali mengalami dampak yang signifikan pada kesehatan mental mereka. Rasa sakit yang persisten dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, serta mengganggu tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan; c) gangguan neurologis seperti Alzheimer, Parkinson, atau multiple sclerosis tidak hanya memengaruhi fungsi fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental. Misalnya, seseorang dengan Alzheimer mungkin mengalami kebingungan dan kecemasan karena kesulitan mengingat atau memproses informasi; d) beberapa obat yang digunakan untuk mengobati kondisi kesehatan fisik tertentu dapat memiliki efek samping yang mempengaruhi kesehatan mental. Misalnya, obat-obatan tertentu dapat menyebabkan perubahan suasana hati, kecemasan, atau gangguan tidur; e) keterbatasan fisik yang signifikan, seperti kehilangan mobilitas atau kemandulan, juga dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Perasaan putus asa, isolasi sosial, dan depresi sering kali terjadi pada individu dengan keterbatasan fisik yang parah.

5. Kekurangan Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang kuat dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental seseorang, sementara kekurangan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Kurangnya dukungan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental dapat disebabkan oleh beberapa hal: a) kurangnya interaksi sosial dan dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial. Ini dapat meningkatkan risiko mengalami depresi, kecemasan, dan stress; b) ketika seseorang merasa

bahwa mereka tidak diterima atau didukung oleh orang-orang di sekitarnya, hal ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan perasaan tidak berharga: c) ketidakmampuan untuk berbagi. Tanpa dukungan sosial yang memadai, seseorang mungkin merasa sulit untuk membicarakan masalah atau kesulitan yang mereka alami. Ini dapat menyebabkan penumpukan emosi dan kesulitan dalam menangani stress; d) ketidakstabilan emosional yang membuat seseorang lebih rentan terhadap perubahan suasana hati yang drastis atau gejala-gejala gangguan kesehatan mental lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *explanatory research* untuk menguji kesimpulan sementara yang diperoleh. Pendekatan ini digunakan untuk menggali hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penggunaan kuesioner, yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dari responden terkait persepsi dan perilaku terkait variabel yang diteliti (Taek, 2009). Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis statistik deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran atau kondisi dari variabel yang diteliti, seperti mencari nilai rata-rata, variasi, dan distribusi dari data yang diperoleh. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan analisis statistik inferensial, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan antara variabel (Sugiyono. 2011). Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat menyimpulkan apakah hubungan atau perbedaan antar variabel tersebut bersifat statistik signifikan atau tidak.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Variabel Kesehatan Mental Mahasiswa

Variabel kesehatan mental mahasiswa yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 4 (empat) indikator dengan 12 (duabelas) pertanyaan. Pada tabel di bawah ini dapat dilihat hasil uji validitas dan reliabilitas terhadap variabel tersebut.

Tabel 1
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.761	12

Item-Total Statistics

	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.P1	.667
Y.P2	.775
Y.P3	.862
Y.P4	.861
Y.P5	.674
Y.P6	.773
Y.P7	.814
Y.P8	.855
Y.P9	.753
Y.P10	.811
Y.P11	.680
Y.P12	.748

Sumber: Data Penelitian 2024.

Sesuai persyaratan, pada tabel 1 ditunjukkan hasil uji validitas dimana semua item pertanyaan yang berjumlah 12 (duabelas) mempunyai nilai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Dengan demikian berdasarkan hasil uji validitas diketahui semua item pertanyaan tersebut dinyatakan valid. Demikian pun dalam hasil uji reliabilitas, seluruh item pertanyaan mempunyai nilai koefisien alpha cronbach sebesar 0,761. Sesuai dengan persyaratan, nilai ini lebih besar dari 0,6, sehingga dengan demikian semua item pertanyaan dinyatakan reliabel.

b. Variabel Media Sosial

Variabel media sosial yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 7 (tujuh) indikator dengan 14 (empatbelas) pertanyaan. Pada tabel di bawah ini dapat dilihat hasil uji validitas dan reliabilitas terhadap variabel dimaksud.

Tabel 2
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	14

Item-Total Statistics

	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.P1	.741
X.P2	.866
X.P3	.720
X.P4	.862
X.P5	.730
X.P6	.878
X.P7	.798
X.P8	.980
X.P9	.873
X.P10	.976
X.P11	.767
X.P12	.608
X.P13	.792
X.P14	.813

Sumber: Data Penelitian 2024.

Pada tabel 2 ditunjukkan hasil uji validitas, dimana semua item pertanyaan yang berjumlah 14 (empatbelas) mempunyai atau menunjukkan nilai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Dengan demikian semua item pertanyaan dinyatakan valid. Demikian pun dalam hasil uji reliabilitas, seluruh item pertanyaan mempunyai nilai koefisien alpha cronbach sebesar 0,835. Sesuai dengan persyaratan, nilai ini lebih besar dari 0,6, sehingga dengan demikian semua item pertanyaan dinyatakan reliabel. Kesimpulannya, berdasarkan hasil uji validitas dan

reliabilitas, semua item pertanyaan di atas dapat digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

2. Analisis Statistik Deskriptif

a. Variabel Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa merupakan kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional dari individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Ini mencakup berbagai aspek seperti kemampuan untuk mengatasi tekanan, menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik, serta memiliki dukungan sosial yang memadai. Hasil pengolahan data secara deskriptif terkait kesehatan mental mahasiswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3
Capaian Indikator Variabel Kesehatan Mental

Indikator	CI (%)	Kategori
1. Gejala Psikologis	71,13	Baik
2. Perilaku Sosial	68,84	Baik
3. Persepsi Diri	70,22	Baik
4. Gejala Fisik	69,34	Baik
CI Var KM Mahasiswa	69,88	Baik

Sumber: Data Penelitian 2024

Merujuk pada tabel 3 dapat diketahui bahwa capaian indikator untuk variabel kesehatan mental mahasiswa yaitu sebesar 69,88 %, atau berada pada kategori baik.

b. Variabel Media Sosial

Media sosial adalah sebuah fenomena digital yang telah mengubah cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi secara global. Dalam definisi umumnya, media sosial merupakan platform-platform online yang memfasilitasi pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten seperti teks, gambar, dan video, serta terhubung dengan orang lain secara virtual.

Keberadaan media sosial tidak hanya sekadar sebagai alat untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai wahana untuk menyebarkan informasi, membangun komunitas, serta memengaruhi opini dan perilaku.

Penggunaan media sosial telah merambah ke berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan, bisnis, politik, dan sosial budaya. Hasil pengolahan data secara deskriptif terkait media sosial dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4
Capaian Indikator Variabel Media Sosial

Indikator	CI (%)	Kategori
1. Frekuensi	68,58	Baik
2. Platform	70,14	Baik
3. Tujuan	70,85	Baik
4. Dampak	70,05	Baik
5. Kepercayaan	70,33	Baik
6. Akademik	70,71	Baik
7. Etika	68,02	Baik
CI Var Media Sosial	69,81	Baik

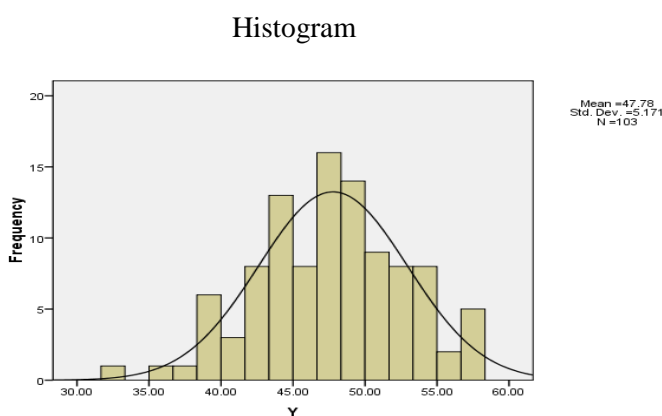
Sumber: Data Penelitian, 2024

Dari tabel 4 dapat dijelaskan capaian indikator untuk media sosial yaitu sebesar 69,81 %, artinya variabel ini berada pada kategori baik.

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah sebuah model regresi variabel independen dan dependen atau keduanya mempunyai distribusi normal, mendekati normal atau sebaliknya. Hasilnya uji normalitas ditunjukkan pada gambar kurva *histogram* di bawah ini:

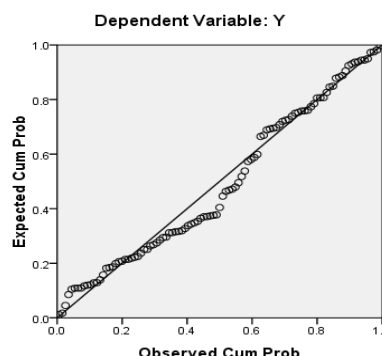


Gambar 1. Kurva Histogram

Pada gambar kurva histogram di atas, ditunjukkan bahwa sebaran data untuk variabel Kesehatan Mental menyebar ke semua daerah kurva normal sehingga berbentuk simetris atau lonceng. Hal

ini berarti data hasil penelitian ini memenuhi asumsi normalitas.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Gambar 2. Grafik Normal P-P Plot

Grafik *Normal P-P Plot* menunjukkan bahwa data menyebar di sekitar garis diagonal. Hal ini menjelaskan terjadinya normalitas data. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji normalitas data maka data hasil penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan model regresi karena memenuhi syarat normalitas.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Untuk mengetahui terjadinya linearitas maka nilai *F deviation from linearity* harus lebih besar dari alpha yang ditetapkan yaitu 0,05. Hasil uji linearitas ini dapat dilihat pada tabel berikut.

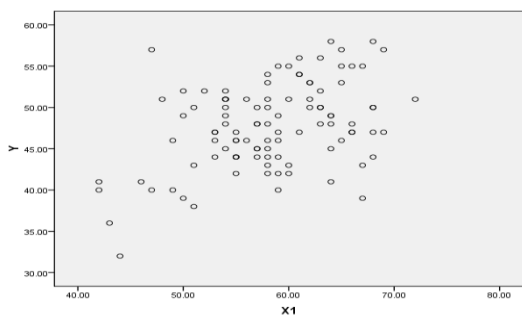
Tabel 5
Uji Linearitas
Variabel Kesehatan Mental dan Variabel Media Sosial

		F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined) 2.413	.002
		Linearity 23.443	.000
		Deviation from Linearity 1.332	.201
Within Groups			
Total			

Sumber: Data Penelitian 2024.

Tabel 5 menunjukkan antara variabel kesehatan mental mahasiswa dan variabel media sosial terjadi

linearitas, dimana nilai *F Deviation from Linearity* sebesar 1.332 dan nilai signifikansinya 0,201 lebih besar dari alpha yang ditetapkan yaitu 0,05.

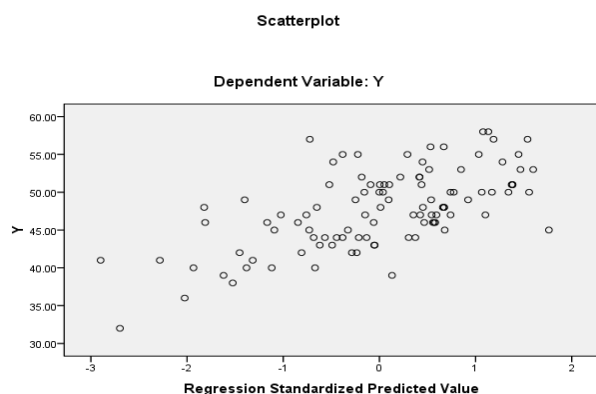


Gambar 3. Linearitas Variabel Y dan Variabel X.

Pada gambar 3. menunjukkan bahwa data variabel kesehatan mental mahasiswa dan variabel media sosial bergerak mengumpul menuju ke arah atau titik yang sama. Dengan demikian dapat dikatakan terjadi linearitas antara variabel kesehatan mental mahasiswa dan variabel media sosial.

c. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam analisis regresi tidak terjadi heteroskedastisitas melainkan homokedastisitas. Dibawah ini ditampilkan *scatterplot* sehubungan dengan hasil analisis uji heteroskedastisitas.



Gambar 4. Uji Heteroskedastisitas

Pada gambar 4. ditunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian menyebar hampir merata baik di atas maupun di bawah titik nol. Oleh karena itu, dapat dipastikan bahwasannya data hasil penelitian tidak terjadi heteroskedastisitas, melainkan

sebaliknya yaitu terjadi homokedastisitas atau sebaran data sama.

d. Uji Multikolinearitas

uji multikolinearitas mengasumsikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang ada dalam model regresi tidak terjadi korelasi secara sempurna atau mendekati sempurna. Untuk mengetahuinya, maka nilai tolerance harus tidak kurang dari 0,10 dan nilai VIF tidak lebih dari 10 sehingga dengan demikian tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6
Uji Multikolinearitas
Coefficients^a

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
X	.890	1.123

a. Dependent Variable: Y (Kesehatan Mental)

Sumber: Data Penelitian 2024.

Pada tabel 6 ditunjukkan hasil uji multikolinearitas, dimana nilai *tolerance* variabel media sosial sebesar 0,890, sedangkan nilai VIF variabel media sosial sebesar 1,12. Kesimpulannya, antara variabel bebas dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas sebab nilai *tolerance* keempat variabel bebas tersebut kurang dari 0,10 atau 10 % dan nilai VIFnya tidak lebih dari 10. Dengan demikian keempat variabel tersebut dapat digunakan dalam model regresi yang ada.

4. Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 7
Analisis Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.573	5.817		.230	.721
X	.247	.065	.273	3.307	.001

a. Dependent Variable: KM Mahasiswa (Y).

Dari hasil analisis data pada tabel 7 maka persamaan regresi linear berganda sebagai berikut: $Y = 1,573 + 0,247 X$. Dari persamaan regresi liner berganda tersebut, maka penjelasan konstanta dan masing-masing koefisien sebagai berikut:

Konstanta: 1,573 menjelaskan bahwa jika variabel bebas, dalam hal ini variabel media sosial tidak berubah atau perubahan sama dengan nol, maka Kesehatan Mental Mahasiswa (Y) di kedua Sekolah Tinggi Pastoral Regio Timor hanya sebesar 1,573, artinya tanpa ada intervensi dari variabel bebas, mahasiswa telah memiliki Kesehatan Mental.

Nilai $b_1 = 0,247$ adalah koefisien regresi variabel media sosial. Ini menjelaskan bahwa jika terjadi kenaikan atau perubahan pada variabel media sosial sebesar satu satuan akan menyebabkan kesehatan mental mahasiswa naik sebesar 0,247 satuan. Sebaliknya jika variabel media sosial turun sebesar satu satuan akan menyebabkan penurunan pada kesehatan mental mahasiswa di Sekolah Tinggi Pastoral Regio Timor sebesar 0,247 satuan. Dari tabel di atas ditunjukkan juga bahwa pada variabel media sosial nilai t sebesar 3,307 dan nilai signifikansinya sebesar 0,001 atau lebih kecil dari 0,05. Artinya, perubahan pada variabel media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa.

5. Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji t)

Hasil uji statistik yang ditunjukkan pada tabel 7 menjelaskan bahwa nilai thitung sebesar 3.307 dan nilai signifikannya sebesar 0.001. Oleh karena nilai signifikan ini lebih kecil dari alpha yang ditetapkan yaitu 0,05, maka keputusannya adalah menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), artinya variabel media sosial berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa pada di kedua Sekolah Tinggi Pastoral Regio Timor.

6. Koefisien Determinasi (R^2)

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien determinasi sebagaimana ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 8
Hasil Analisis Regresi: Koefisien Determinasi (R^2)
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.716 ^a	.673	.382	4.06464

a. Predictors: (Constant), Media Sosial (X)

Sumber: Data Penelitian 2024.

Hasil analisis data pada tabel 8 menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) adalah sebesar 0,673. Dengan demikian dapat diartikan bahwa variabel bebas yaitu variabel media sosial mempunyai kontribusi sebesar 67,3 % terhadap kesehatan mental mahasiswa pada dua Sekolah Tinggi Pastoral Regio Timor. Sedangkan sisanya sebesar 32,7 % merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

PEMBAHASAN

Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Dari data hasil penelitian dijelaskan bahwa secara deskriptif terlihat capaian indikator untuk penggunaan media sosial mencapai 69,81%. Angka ini menunjukkan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa tersebut dapat dikategorikan baik. Artinya mahasiswa sekolah tinggi pastoral regio Timor cenderung menggunakan media sosial dalam jumlah yang cukup signifikan atau efektif. Selain itu, angka 69,81% mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa secara aktif terlibat atau memanfaatkan media sosial sesuai dengan tujuannya untuk berkomunikasi, belajar, atau aktivitas sosial lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa sekolah tinggi pastoral regio Timor tidak hanya mencapai tingkat yang memuaskan namun sesuai dengan tujuan

penggunaannya, memberikan manfaat positif sesuai dengan konteks pendidikan. Ini menjelaskan bahwa penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa sekolah tinggi pastoral regio Timor tidak hanya sekadar sebagai alat untuk berinteraksi sosial, tetapi juga sebagai wadah untuk menyampaikan gagasan, menginspirasi, dan mempengaruhi. Melalui platform ini, mahasiswa dapat mengungkapkan identitas mereka secara kreatif, memperluas lingkaran pergaulan, dan memanfaatkan potensi teknologi untuk mengembangkan kompetensi dan minat mereka dalam berbagai bidang. Media sosial menjadi sarana yang vital dalam membangun komunitas virtual yang mendukung, memperluas wawasan, dan memperkaya pengalaman akademis serta pribadi mereka di era digital ini

Selanjutnya, dari data hasil penelitian yang ada diketahui juga capaian indikator kesehatan mental mahasiswa mencapai 69,88%. Angka ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa dapat dikategorikan baik atau mencapai tingkat yang memuaskan. Ini dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kesehatan mental yang baik atau stabil. Hal ini terjadi karena adanya kepedulian yang besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di kedua sekolah tinggi pastoral tersebut melalui. Lingkungan kampus yang kondusif ini tentunya sangat mendukung para mahasiswa untuk meraih keberhasilan akademik sambil menjaga keseimbangan emosional dan mental mereka. Meskipun demikian tetap diperlukan upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi ini dalam jangka panjang melalui dukungan dari pemangku kepentingan di kedua sekolah tinggi pastoral di regio Timor.

Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Dalam uji pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa pada dua sekolah tinggi

pastoral regio Timor diperoleh nilai t sebesar 3,307 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,001, yang jauh lebih kecil dari ambang batas signifikansi umumnya, yaitu 0,05. Artinya, terdapat bukti yang kuat bahwa perubahan dalam penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan perubahan dalam kesehatan mental mahasiswa.

Temuan ini memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana eksposur dan interaksi dengan media sosial dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam konteks mahasiswa yang sering menggunakan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan mengakses informasi dan lain-lain. Temuan penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa media sosial bukan hanya platform komunikasi, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan dan karena itu perlu dipertimbangkan secara serius.

Tidak dipungkiri bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa sehari-hari. Dalam konteks penggunaannya, media sosial tidak hanya sebagai alat untuk berinteraksi dan berbagi konten, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Salah satu pengaruh utama dari media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa adalah potensi untuk memperburuk perasaan cemas, stres, dan depresi. Terkadang, media sosial menjadi tempat untuk membandingkan diri dengan orang lain, baik dalam hal prestasi akademik, kehidupan sosial, atau penampilan fisik. Perbandingan yang tidak sehat ini dapat memicu perasaan rendah diri dan kecemasan yang berlebihan.

Namun, tidak semua pengaruh dari media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa bersifat negatif. Media sosial juga dapat menjadi platform untuk mendapatkan dukungan sosial, terutama dalam konteks jaringan pertemanan dan komunitas yang

terbentuk secara online. Diskusi mengenai berbagai isu di bidang pendidikan, sosial, budaya, agama, politik dan lain-lain dapat membuat mahasiswa merasa bahwa pendapat, opini, argument mereka didengar dan didukung oleh orang-orang yang memiliki pengalaman serupa. Selain itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental dan mengakses sumber daya kesehatan mental yang mungkin tidak tersedia secara langsung di lingkungan kampus. Karenanya penting bagi mahasiswa untuk melengkapi dirinya dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola penggunaan media sosial mereka secara efektif, termasuk dalam mengenali tanda-tanda kesehatan mental yang memerlukan perhatian dan cara untuk mendapatkan bantuan yang tepat jika diperlukan.

Bukan rahasia umum bahwa media sosial menawarkan banyak manfaat dan peluang, penggunaannya, namun pada saat yang sama juga memerlukan kewaspadaan terhadap potensi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Peran pendidik, konselor, dan institusi pendidikan dalam mendukung penggunaan media sosial yang positif dan berdampak baik terhadap kesehatan mental mahasiswa menjadi krusial dalam menjaga keseimbangan yang sehat di era digital ini.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa di dua sekolah tinggi pastoral regio Timor. Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa aktif menggunakan media sosial (69,81%) dan menunjukkan tingkat kesehatan mental yang baik (69,88%), dan secara inferensial terdapat pengaruh yang positif dan signifikan penggunaan media sosial terhadap

kesehatan mental di kalangan mahasiswa pada dua sekolah tinggi pastoral regio Timor yaitu STIPAS Santo Petrus Kefamenanu Atambua dan STIPAS Keuskupan Agung Kupang.

Saran

1. Pemangku kepentingan di kedua sekolah tinggi pastoral regio Timor perlu melakukan edukasi tentang manfaat dan risiko media sosial kepada para mahasiswa, termasuk pengembangan program konseling, sumber daya online, dukungan komunitas untuk membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif media sosial.
2. Pimpinan kedua sekolah tinggi pastoral regio Timor perlu menerapkan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial yang bertanggung jawab di kalangan mahasiswa. Kebijakan ini harus mencakup pedoman tentang penggunaan platform media sosial yang berkontribusi bagi kesehatan mental mahasiswa.
3. Kedua sekolah tinggi pastoral regio Timor perlu melibatkan konselor dan profesional kesehatan mental untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental sebagai akibat dari penggunaan media sosial.

REFERENCES

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Doni, F. R., & Faqih, H. (2017). Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 15-23.
- Hurbard, Ron L. (2007). *Dianetics: The Modern Science of Mental Health*. Brige Publication Inc.
- Jalaludin. (2015). *Psikologi Agama*. Raja Grafinda.

- Kaplan, Andreas M., Michael Haenlein. (2010). *Users of the world, Unite! The challenges and Opportunities of Social Media*. Business Horizons.
- Mahardika, Nur. (2017). Kesehatan Mental. Universitas Muria Kudus. Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya ditinjau dari perspektif psikologi sosial terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36-44.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29.
- Siti, Sundari HS. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Rineka Cipta.
- Syamsu, Yusuf. (2004). Mental Hygiene Pengembanagan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama, Pustaka Bani Quraisy.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi Dengan Metode R & D*. Alfabeta.
- Sunarto, A. (2017). Dampak Media Sosial Terhadap Paham Radikalisme. *Nuansa Jurnal Studi Islam dan Kemasyarakatan*, 10(2).
- Taek, Paulus. (2009). *Petualangan Intelektual Menuju Metode Penelitian Pendidikan*. Gita Kasih.
- Yusak, Burhanuddin. (1998). *Kesehatan Mental*. Pustaka Setia.