



Analisis Penggunaan Bahasa di Sosial Media terhadap Kesehatan Mental Remaja

A Nurhayati^{1*}, Husnani Aliah², Sarmila³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

Email: nurhayati@umpalopo.ac.id¹, husnani@umpalopo.ac.id², sarmilamuhlislp@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: nurhayati@umpalopo.ac.id

Abstract. *Social media has become an integral part of the life of modern adolescents. They spend a lot of time communicating, interacting, and sharing content on social media platforms. The study aims to provide a deeper understanding of the kinds of languages used by adolescents on social media, including the use of positive, negative, or ambiguous words. The results of this study are expected to contribute to our understanding of the impact of language use on social media on adolescent mental health. The design of the research used is a case study. This research is a qualitative research, Qualitative approaches are used to gather data, take meaning, and gain an understanding of the impact of language use in social media as well as the relationship of its impact on adolescent mental health, Location of research carried out In the South Sulawesi Province, the city of Palopo, In addition, the data also includes interviews and documentation with several individuals who are actively using social media to reflect their experiences and approaches to the influence of language on social media. A large number of respondents felt that unpleasant content, disrespectful comments, and comparing themselves to others on social media could have a negative impact on their mental health.*

Keywords: *Adolescents; Language Use; Mental Health; Qualitative Research; Social Media.*

Abstrak. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern. Mereka menghabiskan banyak waktu untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi konten di platform media sosial. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman lebih dalam tentang jenis bahasa yang digunakan oleh remaja di media sosial, termasuk penggunaan kata-kata positif, negatif, atau ambigu. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang pengaruh penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus, Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data, mengambil makna, dan memperoleh pemahaman tentang dampak penggunaan bahasa di media sosial serta hubungan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, Lokasi penelitian dilakukan Di Provinsi Sulawesi Selatan, kota Palopo, Selain itu, data juga mencakup wawancara dan dokumentasi dengan beberapa individu yang aktif menggunakan media sosial untuk mencerminkan pengalaman dan pendekatan mereka terhadap pengaruh bahasa di media sosial. Sejumlah besar responden merasa bahwa konten yang tidak menyenangkan, komentar yang tidak sopan, dan perbandingan diri dengan orang lain di media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Mayoritas responden setuju bahwa bahasa di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Media Sosial; Penelitian Kualitatif; Penggunaan Bahasa; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern. Mereka menghabiskan banyak waktu untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi konten di platform media sosial seperti Facebook, Instagram dan lain-lain. Namun, penggunaan media sosial juga dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memunculkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan isolasi sosial. Selain itu, bahasa yang digunakan di media sosial dapat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental seseorang. (Hasanah, 2017)

Penelitian telah menunjukkan bahwa dampak penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental remaja. Salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi kesehatan mental remaja di media sosial adalah penggunaan bahasa yang digunakan dalam konten yang mereka unggah atau konsumsi. Hal terkini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkorelasi signifikan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, gangguan tidur, serta rendahnya harga diri pada remaja, terutama akibat fenomena perbandingan sosial, cyberbullying, dan Fear of Missing Out (FOMO) (Nuriyah et al., 2026; Hasibuan & Sabarrudin, 2025). Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat memperburuk kesejahteraan psikologis remaja apabila didominasi oleh interaksi negatif dan paparan bahasa yang tidak sehat (Asmanur et al., 2025; Wahid et al., 2025). Media sosial juga seakan-akan menjadi tempat untuk ajang penggunanya untuk mengekspresikan diri dan memamerkan kegiatan sehari-hari. Hal tersebut tentu memunculkan rasa iri pada pengguna lain. Rasa iri tersebut dapat menimbulkan gangguan mental berupa depresi kepada penggunanya. Dari responden yang menggunakan internet, sebanyak 64,8% pernah mengalami kekerasan online, seperti pelecehan seksual, cyberbullying, atau penyebaran informasi pribadi tanpa izin. (kominfo, 2014).

Banyak penelitian telah membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental, namun kajian tentang penggunaan bahasa dan hubungannya dengan kesehatan mental remaja masih terbatas. Oleh karena itu penelitian ini secara intensif menganalisis penggunaan bahasa di media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak bahasa di media sosial terhadap kondisi mental pengguna.

Melalui analisis penggunaan bahasa di media sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang jenis bahasa yang digunakan oleh remaja di media sosial, termasuk penggunaan kata-kata positif, negatif, atau ambigu, serta penggunaan bahasa kasar atau pelecehan. Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji bagaimana penggunaan bahasa tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti mempengaruhi mood, emosi, dan perilaku mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memahami pengaruh penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja, selain itu, hasilnya dapat menjadi acuan bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental untuk menekankan pentingnya penggunaan bahasa yang sehat dan positif. Penelitian ini secara intensif menganalisis hubungan bahasa di media sosial dengan kondisi mental remaja, serta diharapkan memberikan informasi berharga dalam upaya meningkatkan dan melindungi kesehatan mental remaja di era digital.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan kualitatif untuk memahami dampak penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja, dengan fokus pada satu remaja sebagai subjek utama.

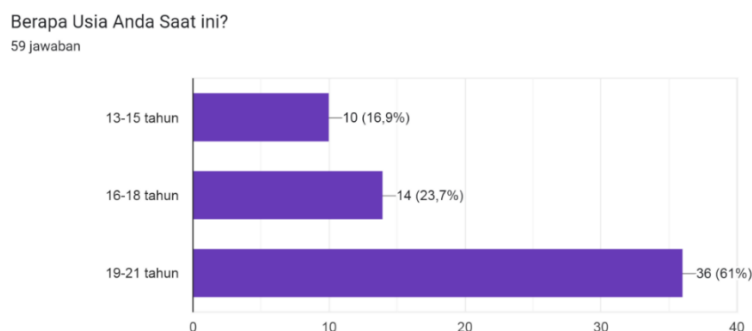
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian di peroleh melalui kuesioner yang di sebarakan menggunakan metode pesan berantai melalui aplikasi WhatsApp, yaitu dari penelitian ke narasumber pertama lalu di teruskan kepada teman sebayanya, hingga terkumpul 59 responden. Selain itu, data juga di dukung oleh wawancara dan dokumentasi digital berupa tangkapan layar. Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih 2 bulan. Analisis hermeneutik di lakukan melalui beberapa tahap, yaitu menentukan respon yang akan di analisis, melakukan analisis, memahami hasilnya, dan kemudian menarik kesimpulan. Data di kumpulkan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data.

Kuesioner Online

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuisisioner yang telah disebarluaskan dan diisi oleh 59 responden yang merupakan Mahasiswa dan Siswa SMA, diperoleh hasil data sebagai berikut: Diagram di bawah merupakan diagram yang berisi usia pengguna Sosial media.

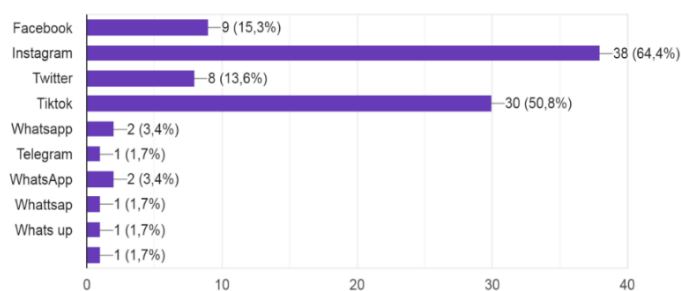


Gambar 1. Diagram Data Pengelompokan Umur Responden Kuisisioner.

Berdasarkan hasil kuisisioner yang sudah dibagikan. Diperoleh hasil sebanyak 16,9% dari responden merupakan siswa dengan rentang usia 13-15 tahun, dan 23.7% diantaranya adalah siswa SMA dengan rentang usia 16-18 tahun dan 61% dari responden merupakan siswa dengan rentang usia 19-21 tahun.

Apa jenis media sosial yang paling sering Anda gunakan?

59 jawaban

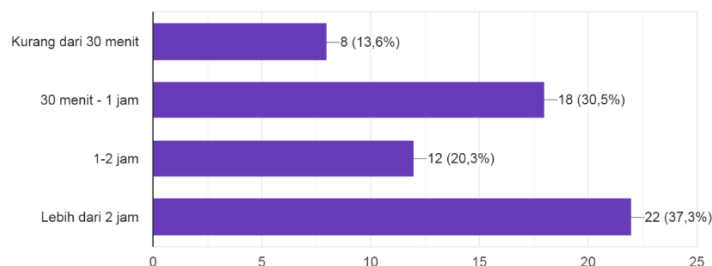


Gambar 2. Diagram Data Penggunaan Jenis Sosial Media Responden Kuisisioner.

Diagram di atas merupakan diagram yang berisi Jenis Penggunaan Sosial Media, berdasarkan hasil kuisisioner yang sudah dibagikan. Diperoleh hasil sebanyak 15% dari responden merupakan Pengguna Sosial media Facebook, 64% dari responden merupakan Pengguna Sosial media Instagram, Pengguna Twitter sebanyak 13,6%, dan 50,8% dari responden merupakan Pengguna Sosial Tiktok, pengguna Whatsapp sebanyak 3,4%.

Seberapa sering Anda menggunakan media sosial dalam sehari?

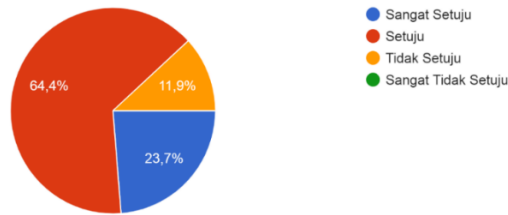
59 jawaban



Gambar 3. Diagram Data Waktu Penggunaan Sosial Media Responden Kuisisioner.

Berdasarkan diagram di atas, dari responden, 13.6% diantaranya menggunakan Berbagai Sosial Media selama 30 menit perhari, 30,5% diantaranya Sosial Media selama 30 menit – 1 jam perhari. Penggunaan Media Sosial dari responden yang lain, 20.3% diantaranya menggunakan Sosial Media selama 1-2 jam perhari, 20.3%, dan 37.3% diantaranya menggunakan Sosial Media selama lebih dari 2 jam perhari.

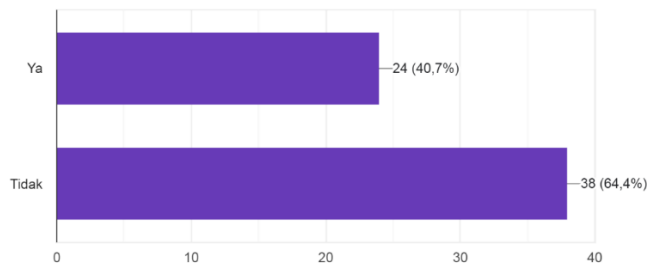
Menurut Anda, apakah bahasa yang digunakan di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja?
59 jawaban



Gambar 4. Diagram Data Penggunaan Bahasa terhadap Kesehatan Mental Responden Kuisisioner.

Data menunjukkan bahwa 64,4% Responden merasa setuju bahwa bahasa di sosial media dapat mempengaruhi kesehatan mental, dan 23,7% diantaranya Sangat setuju, Sedangkan 11,9% responden tidak setuju terkait bahasa di sosial media mempengaruhi kesehatan mental.

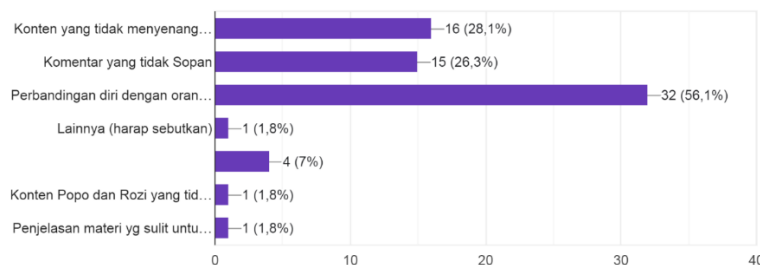
Apakah Anda pernah merasa tertekan atau terpapar stres setelah menggunakan media sosial?
59 jawaban



Gambar 5. Diagram Data Dampak Sosial Media Responden Kuisisioner.

Data menunjukkan bahwa 64,4% Responden merasa setuju bahwa bahasa di sosial media dapat mempengaruhi kesehatan mental, dan 23,7% diantaranya Sangat setuju, Sedangkan 11,9% responden tidak setuju terkait bahasa di sosial media mempengaruhi kesehatan mental.

Apa yang biasanya membuat Anda tertekan atau merasa stres saat menggunakan media sosial?
57 jawaban



Gambar 6. Diagram Data Dampak Sosial Media Responden Kuisisioner.

Data menunjukkan bahwa 28,1% Responden Memilih konten yang tidak menyenangkan dapat mempengaruhi kesehatan mental, dan 26,3% Memilih Komentar yang tidak sopan dapat mempengaruhi kesehatan mental, Sedangkan 56,1% Memilih Perbandingan diri dengan orang lain dapat mempengaruhi kesehatan mental, dan Lainnya 1,8%.



Gambar 7. Diagram Data Dampak Sosial Media Responden Kuisisioner.

Data menunjukkan bahwa 54,2% Responden Membatasi waktu menggunakan sosial media, dan 57,6% Memilih Untuk Menghindari atau swipe Konten yang mengganggu mental, Sedangkan 39% Berhenti mengikuti akun yang tidak positif, dan 1,7%. Memilih pandai dalam management waktu.

Wawancara Online

Berdasarkan data yang diperoleh dalam wawancara dari beberapa poin pertanyaan oleh 20 responden yang merupakan Mahasiswa dan Siswa SMA, diperoleh hasil data sebagai berikut:

- AN : Apa yang biasanya membuat anda tertekan atau merasa stres saat menggunakan media sosial ?
- Eka : Seperti hinaan kritikan negatif serta bahasa² yg tidak baik untuk dibaca maupun di dengar
- AN : Apa yang biasanya membuat anda tertekan atau merasa stres saat menggunakan media sosial
- Eka : Komentar² negatif dan bahasa nya yg kurang baik atau yang tidak etis untuk ditanggapi
- AN : Apakah anda merasa ada perbedaan dengan penggunaan bahasa di media sosial dn penggunaan bahasa sehari-hari ?
- Eka : Iya karena pada saat kita menggunakan media sosial kita tinggal melihat bahasa itu seperti apa maka dari itu dalam bahasa sehari berbeda kita tinggal melihat lawan bicara atau bahasa yg dipakai

Eka Ramdhani, Umur 19 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa. Eka Ramdhani adalah seorang Mahasiswa berusia 19 tahun yang aktif menggunakan platform media sosial seperti Instagram dan WhatsApp. Eka menggunakan platform tersebut untuk mencurahkan postingan setiap hari terkait kondisi kesehatan mentalnya. Hal ini menunjukkan bahwa Eka memiliki kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya menjaga dan mengungkapkan perasaan serta pikiran terkait kesehatan mentalnya.

Namun, juga pernah mengalami tekanan sebagai akibat dari komentar negatif yang diterimanya di media sosial. Komentar-komentar tersebut berupa hinaan dan kata-kata negatif yang merendahkan, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental Eka. Pengalaman ini menunjukkan bahwa bahasa yang digunakan di media sosial dapat mempengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mental seseorang.

Eka juga mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan bahasa yang terjadi di sosial media dibandingkan dengan bahasa sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa Eka menyadari bahwa interaksi di media sosial mungkin berbeda dengan interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Adanya perbedaan bahasa dan gaya komunikasi di media sosial dapat menciptakan ruang bagi kata-kata yang lebih kasar atau negatif.

Dalam upaya meminimalisir dampak negatif bahasa di media sosial, Eka memiliki pendekatan yang baik yaitu dengan tidak berkomentar buruk. Dengan tidak mengeluarkan komentar buruk, Eka tidak hanya menghindari terlibat dalam interaksi yang berpotensi merugikan orang lain, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat dan positif.

Selain itu, Eka juga menyebutkan "justification" (pembenaran) sebagai salah satu langkah untuk mengatasi dampak negatif bahasa di media sosial. Pendekatan ini mungkin berarti bahwa Eka mencoba memberikan pemahaman atau penjelasan yang rasional terhadap situasi atau pernyataan yang kontroversial atau negatif. Dengan memberikan pembenaran yang baik dan argumen yang seimbang, Eka mungkin berharap dapat mengurangi kemungkinan terjadinya perdebatan atau konflik yang lebih besar.

Pendekatan Eka untuk tidak berkomentar buruk dan menggunakan pembenaran merupakan langkah-langkah yang positif dalam menghadapi dampak negatif bahasa di media sosial. Dengan cara ini, Eka dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik dan membantu menjaga kesehatan mentalnya sendiri. Penting bagi Eka untuk tetap berhati-hati dalam menggunakan strategi ini dan selalu mengutamakan kesehatan mental serta emosionalnya.

AN : Apakah anda merasa tertekan atau terpapar stres setelah menggunakan media sosial?

Peni : Kadang saya merasa tertekan atau terpapar stres setelah menggunakan media sosial. Terkekan itu jika saya melihat postingan yang mengandung kekerasan seperti misalnya melihat video postingan berita kart atau pembunuhan, itu sedikit mengganggu bagi saya karena kadang selalu terbayang video itu

AN : Apa yang biasanya membuat anda tertekan atau merasa stres saat menggunakan media sosial?

Peni : Eh salah kak

AN : Apakah anda merasa ada perbedaan dengan penggunaan bahasa di media sosial dan penggunaan bahasa sehari-hari?

Peni : Ada sedikit, seperti ketika membuat postingan terkadang menggunakan bahasa baku

AN : Menurut anda, apakah bahasa yang di gunakan di media sosial dapat di pengaruhi kesehatan mental?

Peni, Umur 19 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa, Peni, seorang aktif dalam menggunakan platform media sosial seperti Instagram dan Facebook. Meskipun tidak sering, Peni menggunakan platform tersebut sesekali ketika ingin memposting. Peni mengungkapkan bahwa ia tidak pernah merasa tertekan kecuali jika melihat komentar yang menghujat pengguna sosial media lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa komentar yang negatif dan menghujat dapat mempengaruhi kondisi emosional Peni. Peni juga menyadari perbedaan antara bahasa baku dan non-baku yang ada di media sosial. Bahasa yang digunakan di media sosial seringkali lebih santai dan informal dibandingkan dengan bahasa baku yang digunakan dalam situasi formal atau resmi. Peni menyadari pentingnya menggunakan bahasa yang sopan dan santun dalam menulis pesan di media sosial. Dalam upaya untuk meminimalisir dampak negatif dan menjaga lingkungan yang lebih positif di media sosial, Peni memilih untuk menggunakan bahasa yang sopan dan santun saat menulis pesan. Dengan menggunakan bahasa yang sopan, Peni dapat memberikan contoh yang baik dan menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan menghormati di media sosial. Hal ini juga dapat membantu mencegah terjadinya konflik dan mengurangi kemungkinan munculnya komentar yang menghujat.

Pendekatan Peni untuk menggunakan bahasa yang sopan dan santun adalah langkah yang baik dalam mengatasi dampak negatif di media sosial. Dengan mengedepankan nilai-nilai komunikasi yang baik, Peni dapat memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat di platform tersebut.

AN : Apa yang biasanya membuat anda tertekan atau merasa stres saat menggunakan media sosial?

Mila : Tdk ad ji kyka, krna menurut sya apa yg di postingan seseorang di media sosial belum tentu menggambarkan apa yg terjadi di kehidupan nyata nya

AN : Apakah anda merasa ada perbedaan dengan penggunaan bahasa di media sosial dan penggunaan bahasa sehari-hari?

Mila : Iya

AN : Menurut anda, apakah bahasa yang di gunakan di media sosial dapat di pengaruhi kesehatan mental?

Mila : Bisa ji

AN : Apa yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja?

Mila, Umur 20 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa. Mila seorang individu berusia 20 tahun, aktif menggunakan beberapa platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Facebook. Meskipun tidak menghabiskan banyak waktu di media sosial, Mila menyisihkan sekitar 10% dari keseluruhan waktunya untuk menggunakan platform tersebut. Mila mengungkapkan bahwa ia tidak pernah merasa tertekan akibat penggunaan media sosial. Namun, Mila setuju bahwa terdapat perbedaan dalam penggunaan bahasa di media sosial.

Mila menyadari bahwa penggunaan bahasa di media sosial memiliki potensi untuk menimbulkan gangguan kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan kesadaran Mila terhadap pengaruh bahasa terhadap kesehatan mental seseorang. Bahasa yang digunakan di media sosial bisa menjadi tidak santun, kasar, atau berpotensi mengandung kata-kata yang merendahkan. Konten negatif tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental individu, termasuk menimbulkan stres, kecemasan, atau merasa terganggu.

Dalam upaya menjaga kesehatan mentalnya, Mila mengatakan bahwa ia membatasi waktu penggunaan media sosial. Dengan membatasi jam operasionalnya saat menggunakan media sosial, Mila berusaha menghindari paparan berlebihan terhadap konten yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mentalnya. Pendekatan ini dapat membantu Mila menjaga keseimbangan dalam kehidupan digitalnya dan mengurangi risiko terjadinya ketergantungan atau dampak negatif dari penggunaan media sosial.

Langkah-langkah yang diambil oleh Mila untuk membatasi waktu penggunaan media sosial adalah tindakan yang baik dalam merawat kesehatan mental. Dengan memahami potensi dampak bahasa dan mengambil langkah-langkah pencegahan seperti ini, Mila memberikan

perhatian pada kesehatan mentalnya dan berusaha menjaga keseimbangan dalam penggunaan media sosialnya.

AN : Assalamu alaikum,

Bisa sy minta waktu ta

Sebentar untuk wawancara 🙏 klw di boleh kan , saya akan mengajukan beberapa pertanyaan terimakasih 🙏

Alda : Waalaikumsalam, iyh

AN : Apakah anda sering menggunakan media sosial ?

Alda : Owh sangat sering 😊

AN : Apa jenis platform media sosial yang paling sering anda gunakan

Alda : WA, tiktok, fb, google

AN : Seberapa sering anda

mengunggah atau menuliskan konten di media sosial ?

Alda : WA jarang, tiktok, fb, google tdk pernah

AN : Apakah anda pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mental anda?

Alda Halimatusa'diah, Umur 19 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa. Alda Haimatusa'diah, seorang individu berusia 18 tahun, aktif menggunakan beberapa platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan TikTok. Alda sering aktif di TikTok, namun jarang menggunakan platform lainnya. Meskipun jarang terlibat di media sosial, Alda pernah merasa tertekan akibat adanya hate speech atau ujaran kebencian di kolom komentar. Hal ini menunjukkan bahwa komentar negatif tersebut dapat mempengaruhi kondisi emosional Alda. Alda juga menyadari perbedaan dalam penggunaan bahasa ketika membahas topik seperti ekonomi, kuliah, atau pencapaian. Bahasa yang digunakan dalam konteks tersebut mungkin lebih formal dan spesifik dibandingkan dengan bahasa sehari-hari. Alda mengungkapkan bahwa perbedaan ini ada, namun tidak merasa bahwa bahasa berpengaruh langsung terhadap kesehatan mentalnya.

Dalam upaya meminimalisir dampak negatif hate speech di media sosial, Alda memilih untuk tidak mengikuti hate speech kepada orang lain. Dengan tidak mengambil bagian dalam ujaran kebencian atau menyebarkan pesan negatif, Alda berusaha untuk menciptakan lingkungan yang lebih positif di media sosial. Pendekatan ini dapat membantu Alda menjaga kesehatan mentalnya sendiri dan berkontribusi dalam menciptakan ruang yang lebih aman dan ramah di platform tersebut. Selain itu, saat menulis pesan, Alda mungkin juga berupaya untuk

menggunakan bahasa yang sopan dan santun. Dengan menggunakan bahasa yang baik, Alda berusaha memberikan contoh yang positif dan menciptakan lingkungan komunikasi yang sehat di media sosial. Tindakan Alda untuk tidak mengikuti hate speech dan menggunakan bahasa yang sopan adalah langkah yang baik dalam menghadapi dampak negatif di media sosial. Dengan cara ini, Alda dapat menjaga kesehatan mentalnya sendiri, mengurangi konflik online, dan berpartisipasi dalam membentuk lingkungan sosial yang lebih positif di platform media sosial.

AN : Assalamu alaikum, Bisa sy minta waktu ta Sebentar untuk wawancara 🙏 klw di boleh kan , saya akan mengajukan beberapa pertanyaan terimakasih 🙏

Suci : Waalaikumsalam Iya boleh

AN : Apakah anda sering menggunakan media sosial ?

Suci : Iya sering

AN : Apa jenis platform media sosial yang paling sering anda gunakan

Suci : Platform media sosial yang sering saya gunakan whatsapp dan instagram

AN : Seberapa sering anda mengunggah atau menuliskan konten di media sosial ?

Suci : Setiap saya memegang hp

AN : Apakah anda pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mental anda ?

Suci : Tidak perna

Suci, Umur 18 Tahun, Pekerjaan siswa. Suci, seorang Siswa berusia 18 tahun, aktif menggunakan beberapa platform media sosial seperti WhatsApp dan Instagram. Suci sering aktif di media sosial dan jarang merasa terpapar stres akibat penggunaan sosial media. Namun, Suci mengungkapkan bahwa ia merasa tertekan ketika membaca berita negatif di sosial media. Hal ini menunjukkan bahwa berita negatif tersebut dapat mempengaruhi kondisi emosional Suci.

Suci juga menyadari perbedaan dalam penggunaan bahasa di sosial media dibandingkan dengan bahasa sehari-hari. Menurut Suci, bahasa di sosial media tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mentalnya. Meskipun terdapat perbedaan dalam penggunaan bahasa, Suci tidak merasa bahwa bahasa tersebut secara langsung mempengaruhi kesehatan mentalnya. Dalam usaha untuk mengurangi penggunaan sosial media, Suci mungkin mengambil langkah-langkah seperti mengatur waktu penggunaan, mengatur batasan waktu, atau memprioritaskan aktivitas lain di luar media sosial. Dengan cara ini, Suci berusaha untuk mengurangi ketergantungan pada sosial media dan menciptakan keseimbangan dalam kehidupan digitalnya.

Pendekatan Suci untuk mengurangi penggunaan sosial media adalah tindakan yang positif dalam menjaga kesehatan mental. Dengan mengambil langkah-langkah untuk mengatur penggunaan dan mencari kegiatan alternatif, Suci dapat menghindari potensi dampak negatif dari terlalu banyak terpapar media sosial. Hal ini juga dapat membantu Suci untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penting bagi Suci untuk terus memperhatikan dan merawat kesehatan mentalnya. Menjaga kesadaran terhadap dampak sosial media dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi penggunaan dapat menjadi upaya yang baik dalam menciptakan keseimbangan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

AN : Assalamu alaikum, bisa sy minta waktu ta untuk wawancara menggunakan judul mengenai ta, kalau di bolehkan, saya akan mengajukan beberapa pertanyaan Terima kasih 😊🙏

Mayang : Waalaikumsalam, iya boleh

AN : Apakah anda sering menggunakan media sosial?

Mayang : sering

AN : Apa jenis platform media sosial yang paling sering anda gunakan?

Mayang : tiktok, instagram dan twitter

AN : Seberapa sering anda mengunggah atau menuliskan konten di media sosial?

Mayang : biasanya sya mengunggah kehidupan di instagram seperlunya saja

AN : Apakah anda pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mental anda?

Mayang : tidak, saya biasanya hanya memposting foto atau kegiatan yang saya lakukan

AN : Apakah anda merasa bahasa yang digunakan di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental?

Mayang : pernah

Mayang, Umur 21 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa, Mayang adalah pegiat sosial media sering aktif di beberapa platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan Twitter. Mayang sering aktif di media sosial tersebut dan biasanya hanya memposting instastory sebagai bentuk aktivitasnya. Mayang pernah terpapar stres akibat bahasa hujatan di media sosial, meskipun jarang terpapar stres secara umum. Menurut Mayang, bahasa yang digunakan di media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Mayang juga merasakan perbedaan dalam penggunaan bahasa di media sosial dibandingkan dengan bahasa sehari-hari.

Paparan bahasa hujatan di media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental Mayang. Kata-kata yang kasar, melecehkan, atau merendahkan diri dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan tidak nyaman. Oleh karena itu, Mayang menyadari bahwa bahasa yang digunakan di media sosial dapat mempengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mentalnya secara keseluruhan. Mayang merasa ada perbedaan antara bahasa yang digunakan di media sosial dengan bahasa sehari-hari. Bahasa yang digunakan di media sosial sering kali lebih santai, informal, dan terkadang dapat mengandung ekspresi yang tidak dijumpai dalam percakapan sehari-hari. Perbedaan ini dapat mempengaruhi persepsi dan respons emosional seseorang terhadap konten di media sosial.

Untuk mengurangi penggunaan media sosial, Mayang mungkin mengambil langkah-langkah seperti membatasi waktu yang dihabiskan di platform tersebut, mengatur waktu layar, atau mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang bermanfaat di luar media sosial. Dengan demikian, Mayang berusaha untuk menciptakan keseimbangan dalam penggunaan media sosial dan menghindari terlalu banyak terpapar dampak negatif yang mungkin timbul. Langkah-langkah yang diambil oleh Mayang untuk mengurangi penggunaan media sosial adalah upaya yang baik dalam menjaga kesehatan mentalnya. Dengan membatasi waktu penggunaan dan mencari alternatif kegiatan yang lebih sehat dan membangun, Mayang dapat mengurangi paparan bahasa negatif di media sosial serta menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan digitalnya.

AN : Assalamu alaikum, bisa se minta waktu ta untuk wawancara, kemukakan sesuai menurut ta, kalau di bolehkan, saya akan mengajukan beberapa pertanyaan. Terima kasih 😊🙏

Dewi malangke: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh iya silahkan

AN : Apakah anda sering menggunakan media sosial?

Dewi malangke: Jarang

AN : Apa jenis platform media sosial yang paling sering anda gunakan?

Dewi malangke: Instagram

AN : Seberapa sering anda mengunggah atau menuliskan konten di media sosial?

Dewi malangke: Jarang sekali

AN : Apakah anda pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mental anda?

Dewi malangke: Tidak pernah

AN : Apakah anda pernah merasa tertekan atau terpapar stres setelah menggunakan media sosial?

Dewi malangke: Tidak pernah sama sekali

AN : Apa yang biasanya membuat anda tertekan atau merasa stres saat menggunakan media sosial?

Dewi malangke: Saat tidak punya jaringan

AN : Apakah anda merasa ada perbedaan dalam penggunaan bahasa di media sosial dan penggunaan bahasa dalam percakapan sehari-hari?

Dewi malangke : Iya saya mengalami banyak perubahan dalam bahasa di media dan dunia tempat saya tinggal.

Dewi, Umur 19 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa. Dewi, seorang Mahasiswa, jarang aktif di media sosial, terutama menggunakan Instagram sebagai platform utamanya. Meskipun jarang aktif, Dewi pernah merasa tertekan dalam situasi tertentu saat mengekspresikan dirinya di Instagram, karena keinginan untuk mencapai kesempurnaan. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan untuk tampil sempurna di media sosial dapat menyebabkan tekanan dan ketidaknyamanan pada Dewi. Dewi juga mengamati banyak perubahan dalam penggunaan bahasa di media sosial dan bahasa di lingkungan sekitarnya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa bahasa yang digunakan di media sosial seringkali tidak sama dengan bahasa sehari-hari. Dewi menyadari bahwa bahasa di media sosial dapat mempengaruhi anak remaja dan individu lainnya secara mental dan emosional. Dalam rangka meminimalisir dampak negatif media sosial pada kesehatan mental, Dewi menyarankan untuk melibatkan diri dalam kegiatan di kehidupan nyata. Dengan terlibat dalam kehidupan nyata, Dewi berusaha menciptakan keseimbangan antara aktivitas offline dan online. Melakukan kegiatan di luar media sosial dapat memberikan kesempatan untuk bersosialisasi secara langsung, mengembangkan keterampilan, dan mengalami momen berharga yang tidak tergantikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dewi juga berpendapat bahwa bahasa di media sosial perlu diawasi dan dibatasi. Memiliki pengawasan terhadap bahasa yang digunakan di media sosial dapat membantu dalam mempromosikan komunikasi yang lebih sehat, menghindari ujaran kebencian, dan menciptakan lingkungan online yang positif. Pembatasan terhadap penggunaan bahasa negatif dan merugikan juga dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas interaksi di media sosial. Dalam kesimpulannya, Dewi menekankan pentingnya mengurangi ketergantungan pada media sosial dan mengimbangi aktivitas online dengan kehidupan nyata. Selain itu, Dewi juga mengajukan perlunya pengawasan dan pembatasan

terhadap bahasa yang digunakan di media sosial. Dengan pendekatan ini, Dewi berusaha untuk menjaga kesehatan mentalnya sendiri dan menciptakan pengalaman positif dalam menggunakan media sosial.

AN : Assalamu alaikum, bisa se minta waktu ta untuk wawancara, kemukakan sesuai menurut ta, kalau di bolehkan, saya akan mengajukan beberapa pertanyaan Terima kasih

Bulan : Waalaikumsalam, iya bisa

AN : Apakah anda sering menggunakan media sosial?

Bulan : Iya sy slh satu pengguna media sosial

AN : Apa jenis platform media sosial yang paling sering anda gunakan?

Bulan : WhatsApp

AN : Seberapa sering anda mengunggah atau menuliskan konten di media sosial?

Bulan : Hampir setiap hari

AN : Apakah anda pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mental anda?

Bulan : Tidak

AN : Apakah anda pernah merasa tertekan atau terpapar stres setelah menggunakan media sosial?

Bulan : Pernah

Bulan, Umur 21 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa Bulan adalah seseorang yang aktif menggunakan media sosial, terutama platform WhatsApp. Meskipun aktif di media sosial, Bulan jarang mengunggah atau menuliskan konten di platform tersebut. Namun, Bulan pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mentalnya.

Setelah menggunakan media sosial, Bulan pernah merasa tertekan atau terpapar stres. Hal ini terjadi saat Bulan mengunggah postingan, seperti foto, dan kemudian orang-orang membandingkannya atau melakukan body shaming. Interaksi negatif seperti ini dapat menyebabkan stres dan tekanan pada Bulan. Perbedaan bahasa di media sosial dan bahasa sehari-hari juga menjadi faktor yang membuat Bulan merasa tertekan atau stres saat menggunakan media sosial. Adanya perbedaan ini dapat mempengaruhi komunikasi dan memunculkan ketidaknyamanan. Bulan menyadari bahwa bahasa yang digunakan di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Bahasa yang kasar, merendahkan, atau negatif dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental remaja, termasuk Bulan sendiri. Untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja, Bulan merekomendasikan untuk melakukan filtrasi bahasa. Artinya,

Bulan mengusulkan agar bahasa yang digunakan di media sosial lebih bijaksana, positif, dan tidak merugikan orang lain. Menghindari penggunaan bahasa yang merendahkan dan melakukan pengawasan terhadap komunikasi online juga penting untuk menjaga kesehatan mental remaja. Menurut Bulan, perlu ada pembatasan atau pengawasan dalam penggunaan media sosial untuk remaja. Hal ini diperlukan untuk melindungi remaja dari dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat. Pembatasan waktu penggunaan media sosial, pengawasan dari orang tua atau pengajar, dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bertanggung jawab adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental remaja dalam penggunaan media sosial.

Dengan demikian, Bulan menyadari pentingnya kesadaran akan bahasa yang digunakan di media sosial dan perlunya pembatasan atau pengawasan dalam penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental remaja.

AN : Assalamu alaikum, bisa se minta waktu ta untuk wawancara, kemukakan sesuai menurut ta, kalau di bolehkan, saya akan mengajukan beberapa pertanyaan Terima kasih 😊

Nadia Nastagis: waalaikumsalam iya

AN : Apakah anda sering menggunakan media sosial?

Nadia Nastagis: biasaji

AN : Apa jenis platform media sosial yang paling sering anda gunakan?

Nadia Nastagis: Instagram wa tiktok

AN : Seberapa sering anda mengunggah atau menuliskan konten di media sosial?

Nadia Nastagis: jarang

AN : Apakah anda pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mental anda?

Nadia Nastagis: tdk blm pernah

AN : Apakah anda pernah merasa tertekan atau terpapar stres setelah menggunakan media sosial?

Nadia Nastagis: nda pernah

AN : Apa yang biasanya membuat anda tertekan atau merasa stres saat menggunakan media sosial?

Nadia Nastagis: saat memakai media sosial

Nadia Nastagis Umur 20 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa . Nadia adalah seseorang yang sering menggunakan media sosial, terutama platform Instagram dan TikTok. Meskipun aktif di media sosial, Nadia belum pernah mengunggah atau menuliskan konten di platform tersebut, termasuk konten yang berhubungan dengan kesehatan mentalnya. Setelah menggunakan media sosial, Nadia pernah merasa tertekan atau terpapar stres. Terdapat faktor-faktor yang membuatnya merasa tertekan saat menggunakan media sosial, meskipun tidak dijelaskan secara rinci dalam data yang diberikan.

Nadia juga merasa adanya perbedaan dalam penggunaan bahasa di media sosial dan bahasa sehari-hari, khususnya perbedaan antara bahasa Jakarta dan bahasa sehari-hari di daerah. Perbedaan ini dapat mempengaruhi cara berkomunikasi dan menimbulkan ketidaknyamanan dalam interaksi online. Menurut Nadia, bahasa yang digunakan di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, tetapi hal ini tergantung pada individu masing-masing. Bagaimana seseorang menanggapi dan memfilter bahasa yang digunakan di media sosial akan memengaruhi dampaknya terhadap kesehatan mental.

Untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja, Nadia menyarankan penggunaan filter bahasa. Dengan memfilter atau memilih bahasa yang lebih positif, sopan, dan mendukung, dampak negatif dari bahasa yang merendahkan atau memicu stres dapat dikurangi. Menurut Nadia, perlu adanya pembatasan atau pengawasan dalam penggunaan media sosial untuk remaja. Hal ini penting untuk melindungi remaja dari dampak negatif seperti kecanduan, tekanan sosial, atau paparan konten yang tidak sehat. Pembatasan waktu penggunaan media sosial, pengawasan dari orang tua atau pengajar, serta edukasi mengenai penggunaan yang bertanggung jawab dapat membantu menjaga kesehatan mental remaja dalam penggunaan media sosial.

AN : Menurut anda apakah bahasa yang di gunakan di media sosial dapat di pengaruhi kesehatan mental?

Ana :Ya, Karena kesehatan mental bisa mempengaruhi pola bahasa secara keseluruhan bukan hanya media sosial, tetapi jg dunia nyata.

AN :Apa yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja?

Ana :Mulai membatasi pergaulan yang dapat memberikan masukan bahasa yang tidak etis, baik pergaulan di media sosial maupun dunia nyata.

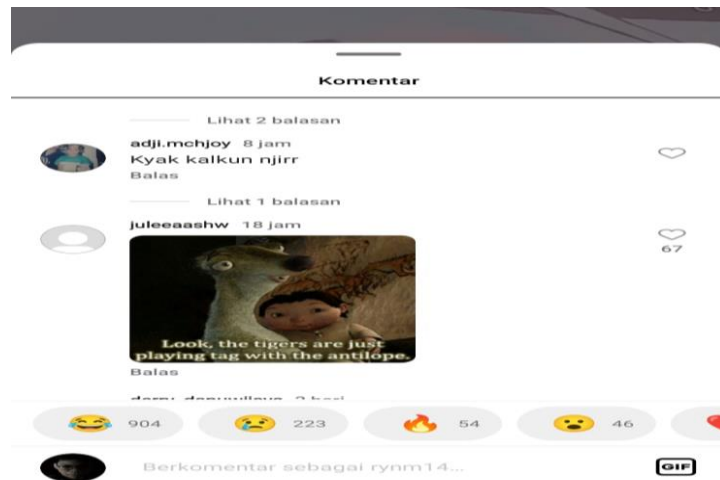
AN :Menurut anda apakah perlu ada pembatasan atau pengawasan dalam penggunaan media sosial

Ana, Umur 20 Tahun, Pekerjaan Mahasiswa Ana merupakan seseorang yang sering menggunakan media sosial, terutama platform WhatsApp karena dianggap efektif. Meskipun sering menggunakan media sosial, Ana jarang mengunggah atau menuliskan konten di platform tersebut. Namun, Ana pernah memposting konten yang berhubungan dengan kesehatan mentalnya. Meskipun Ana membatasi aktivitasnya di media sosial, ia tidak pernah merasa tertekan atau terpapar stres setelah menggunakannya. Ana telah menyadari pentingnya membatasi penggunaan media sosial agar tidak terpengaruh oleh tekanan atau stres yang mungkin muncul. Ana mengakui bahwa terdapat perbedaan dalam penggunaan bahasa di media sosial dan penggunaan bahasa sehari-hari. Perbedaan ini dapat mencakup penggunaan bahasa yang lebih santai, singkatan, atau bahkan kurang etis di media sosial.

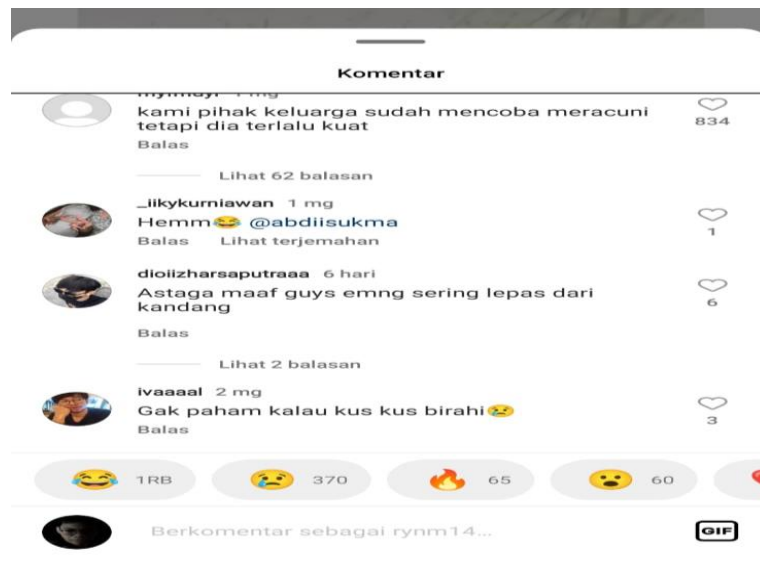
Menurut Ana, bahasa yang digunakan di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Bahasa yang kurang etis, tidak sopan, atau bahkan menyakiti orang lain dapat meningkatkan risiko dampak negatif pada kesehatan mental remaja. Untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental remaja, Ana menyarankan untuk membatasi pergaulan yang dapat memasukkan bahasa yang kurang etis. Dengan mengontrol interaksi online dan memilih lingkungan yang positif, remaja dapat terhindar dari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh bahasa di media sosial. Ana juga berpendapat bahwa perlu adanya pembatasan atau pengawasan dalam penggunaan media sosial untuk remaja. Pengawasan dari orang tua, pendidik, atau pembimbing menjadi penting untuk menjaga kesehatan mental remaja dalam menggunakan media sosial. Pembatasan waktu penggunaan, pengenalan mengenai etika bermedia sosial, dan pendekatan yang lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial dapat membantu remaja dalam menjaga kesehatan mental mereka. Dengan demikian, Ana menyadari pentingnya membatasi penggunaan media sosial, menjaga bahasa yang digunakan, dan adanya pengawasan dalam penggunaan media sosial bagi remaja guna meminimalisir dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka.

Dokumentasi Online

Berdasarkan data yang diperoleh Berikut hasil data Jenis komentar di sosial media yang di diperoleh dari sosial media, hasil data sebagai berikut:



Gambar 8. Capture Komentar di Instagram.



Gambar 9. Capture Komentar di Instagram.



Gambar 10. Capture Komentar di Instagram.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini menggambarkan beberapa aspek terkait penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Berdasarkan data kuisioner yang telah dikumpulkan, ditemukan informasi mengenai usia pengguna, jenis penggunaan media sosial, durasi penggunaan harian, dan persepsi terhadap pengaruh bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu, data juga mencakup wawancara dan dokumentasi dengan beberapa individu yang aktif menggunakan media sosial untuk mencerminkan pengalaman dan pendekatan mereka terhadap pengaruh bahasa di media sosial. Dalam hal usia pengguna, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah siswa dengan rentang usia 13-21 tahun. Terdapat distribusi yang signifikan dari usia siswa SMA (16-18 tahun) dan siswa dengan rentang usia 19-21 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa populasi pengguna media sosial cenderung lebih muda. Jenis penggunaan media sosial, ditemukan bahwa Instagram menjadi platform yang paling populer di antara responden, diikuti oleh TikTok dan Facebook. Sedangkan penggunaan Twitter dan WhatsApp memiliki persentase yang lebih rendah. Data ini mencerminkan tren penggunaan media sosial saat ini di kalangan siswa.

Durasi penggunaan media sosial per hari juga menjadi perhatian dalam penelitian ini. Ditemukan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial selama lebih dari 2 jam per hari. Ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial dalam jumlah yang cukup lama dapat berpotensi mempengaruhi kesehatan mental. Dalam konteks pengaruh bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden setuju bahwa bahasa di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Sejumlah besar responden merasa bahwa konten yang tidak menyenangkan, komentar yang tidak sopan, dan perbandingan diri dengan orang lain di media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Data wawancara dengan individu yang aktif menggunakan media sosial juga memberikan wawasan tentang pengalaman dan pendekatan mereka terhadap bahasa di media sosial. Beberapa individu mengungkapkan pengalaman tekanan dan dampak negatif yang mereka alami akibat komentar negatif dan bahasa yang kasar di media sosial. Mereka menyadari perbedaan antara bahasa di media sosial dan bahasa sehari-hari, serta mengambil pendekatan yang positif seperti tidak berkomentar buruk, menggunakan pembenaran, menggunakan bahasa yang sopan, dan membatasi waktu penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Bagaimana Bahasa yang Digunakan di Media Sosial oleh Remaja Dapat Berdampak pada Kesehatan Mental Mereka

Bahasa yang digunakan di media sosial oleh remaja dapat berdampak. Berdasarkan data kuisisioner yang diberikan kepada responden, dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja menggunakan platform media sosial seperti Instagram, Facebook, dan TikTok. Remaja sering menggunakan bahasa yang lebih santai, informal, dan terkadang berpotensi mengandung kata-kata kasar atau negatif “Kyak kalkun anjir”, “Bau Matahari”, ”Kuskus Birahi”, “astaga maaf guys sering lepas dari kandangnya” di media sosial. Data ini merujuk pada Gambar 18, 19, 21. Data menunjukkan bahwa sebagian responden menyadari bahwa bahasa di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Mayoritas responden setuju atau sangat setuju bahwa bahasa di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental, sedangkan sebagian kecil tidak setuju. Data juga menunjukkan bahwa perbandingan diri dengan orang lain adalah salah satu aspek yang paling mempengaruhi kesehatan mental responden, diikuti oleh konten yang tidak menyenangkan dan komentar yang tidak sopan. Remaja seperti Eka, Peni, Mila, Suci, dan Mayang memiliki pengalaman yang berbeda terkait penggunaan bahasa di media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental mereka. Beberapa di antaranya mengalami tekanan dan stres akibat komentar negatif atau berita negatif di media sosial. Mereka menyadari perbedaan bahasa yang terjadi di media sosial dibandingkan dengan bahasa sehari-hari, namun, beberapa responden juga mengambil langkah-langkah positif untuk mengatasi dampak negatif bahasa di media sosial. Mereka memilih untuk tidak berkomentar buruk dan menggunakan bahasa yang sopan dan santun dalam interaksi di media sosial. Beberapa responden juga membatasi waktu penggunaan media sosial dan menghindari konten yang mengganggu kesehatan mental mereka. Langkah-langkah ini membantu mereka menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat dan positif di media sosial. Dengan memperhatikan penggunaan bahasa dan mengambil tindakan pencegahan, mereka dapat menjaga kesehatan mental mereka sendiri dan memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik di media sosial.

Secara keseluruhan, data penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan antara penggunaan media sosial, bahasa yang digunakan di media sosial, dan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran dan pengelolaan yang baik dalam menggunakan media sosial untuk menjaga kesehatan mental dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat di platform tersebut.

Penggunaan bahasa yang tidak sehat atau tidak pantas di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Berdasarkan data yang disajikan, diagram usia

pengguna media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja, dengan 16,9% berusia 13-15 tahun dan 23,7% berusia 16-18 tahun. Remaja pada rentang usia ini sedang dalam fase perkembangan yang penting, di mana mereka rentan terhadap pengaruh eksternal dan sedang mencari identitas serta tempat dalam masyarakat. Diagram jenis penggunaan media sosial menunjukkan bahwa Instagram dan TikTok adalah platform yang paling banyak digunakan oleh responden. Remaja sering terpapar konten dan interaksi di media sosial ini, dan bahasa yang digunakan dalam komentar dan konten tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Data juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden setuju bahwa bahasa di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental. Selain itu, pemilihan konten yang tidak menyenangkan dan perbandingan diri dengan orang lain juga dipilih sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dalam wawancara dengan Eka Ramdhani Seorang Remaja Mahasiswa UM Palopo, Umur 19 Tahun, seorang yang aktif bersosialisasi dan aktif dalam beorganisasi, Eka mengungkapkan pengalaman tekanan dan dampak negatif yang muncul akibat komentar negatif yang diterimanya di media sosial. Dengan Hal ini menunjukkan bahwa bahasa yang tidak pantas atau merendahkan dapat mempengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mental seseorang. Pada contoh lainnya, Peni adalah seorang Mahasiswa UM Palopo Umur 19 Tahun, peni seorang yang dikatakan sedikit sulit untuk bersosialisasi secara langsung Ia lebih gemar di social media menyadari perbedaan antara bahasa yang digunakan di media sosial dengan bahasa baku atau formal. Peni memilih untuk menggunakan bahasa yang sopan dan santun saat menulis pesan di media sosial, dengan harapan dapat menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan menghormati di platform tersebut. Mila, Mahasiswa dengan mempunyai watak tertutup dan cenderung berkomunikasi dengan lanca hanya melalui gadget. Suci, Seorang siswa di salah satu SMA Di Palopo pengguna social media, dan Mayang seorang mahasiswa yang juga pegiat dalam social media juga menyadari potensi dampak negatif bahasa di media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Mila membatasi waktu penggunaan media sosial untuk menghindari paparan berlebihan terhadap konten yang berdampak negatif. Sementara itu, Suci mengurangi penggunaan sosial media dengan mengatur waktu penggunaan dan memprioritaskan aktivitas lain di luar media sosial. Mayang merasakan stres akibat bahasa hujatan di media sosial dan menyadari perbedaan bahasa yang digunakan di media sosial dengan bahasa sehari-hari. Data tersebut merujuk pada gambar 8-14.

Dari data dan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan bahasa yang tidak sehat atau tidak pantas di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Bahasa yang kasar, merendahkan, atau hujatan dapat menyebabkan stres, kecemasan, perasaan

tidak nyaman, dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Pada data dokumentasi online dapat menjadi contoh hatespeech dan cyberbullying, penggunaan bahasa yang negatif atau komentar yang menghina di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya secara langsung. Eka menyadari pentingnya menjaga dan mengungkapkan perasaan dan pikiran terkait kesehatan mentalnya di media sosial, tetapi juga menghadapi tekanan dari komentar negative yang diterimanya. Pendekatan yang diambil oleh Eka, yaitu tidak berkomentar buruk dan menggunakan pembenaran dalam menghadapi bahasa negatif, adalah langkah yang positif dalam mengatasi dampak negatif bahasa di media sosial.

Penggunaan Bahasa dalam Bentuk Cyberbullying atau Hate Speech di Media Sosial Dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan data, ditemukan bahwa sebagian besar responden merasa setuju bahwa bahasa di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental, terutama siswa SMA dengan rentang usia 16-18 tahun. Selain itu, sebagian besar responden juga memilih perbandingan diri dengan orang lain sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Adanya perbedaan bahasa dan gaya komunikasi di media sosial dibandingkan dengan bahasa sehari-hari dapat menciptakan ruang bagi penggunaan bahasa yang lebih kasar, tidak sopan, atau merendahkan. Hal ini dapat mengakibatkan remaja menjadi rentan terhadap komentar negatif, hinaan, atau kata-kata yang merendahkan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mental mereka. Paparan terhadap bahasa hujatan di media sosial dapat menyebabkan stres, kecemasan, perasaan tidak nyaman, dan menurunkan harga diri. Dalam beberapa kasus, hal ini dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Terlebih lagi, remaja memiliki rentang usia yang sensitif dalam pengembangan identitas diri dan penerimaan sosial, sehingga pengaruh bahasa negatif di media sosial dapat memiliki dampak yang lebih besar pada mereka. Untuk mengatasi dampak negatif bahasa di media sosial, beberapa langkah dapat diambil. Beberapa responden dalam data yang diberikan memilih untuk membatasi waktu penggunaan media sosial, menghindari atau menyisipkan konten yang mengganggu kesehatan mental, dan berhenti mengikuti akun yang tidak positif. Pendekatan ini membantu mengurangi paparan terhadap bahasa negatif dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat dan positif, selain itu, kesadaran individu seperti Eka, Peni, Mila, Suci, dan Mayang terhadap penggunaan bahasa yang sopan dan santun di media sosial juga penting. Dengan menggunakan bahasa yang sopan, mereka memberikan contoh yang baik dan menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan menghormati di media sosial. Langkah-langkah ini dapat membantu mencegah terjadinya konflik dan mengurangi kemungkinan munculnya komentar yang menghujat. Selain itu,

strategi seperti tidak berkomentar buruk dan memberikan pembenaran yang baik (justification) juga dapat membantu mengatasi dampak negatif bahasa di media sosial. Dengan tidak terlibat dalam interaksi yang berpotensi merugikan orang lain dan memberikan pemahaman atau penjelasan yang rasional terhadap situasi kontroversial atau negatif, individu dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik dan menjaga kesehatan mental.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas pengguna aktif media sosial adalah remaja berusia 13-21 tahun yang menghabiskan waktu lebih dari 2 jam per hari di platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook. Intensitas penggunaan ini, ditambah dengan paparan bahasa di media sosial, terbukti berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Penggunaan bahasa yang tidak pantas, komentar tidak sopan, serta dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain sering kali memicu stres, kecemasan, perasaan tidak nyaman, hingga penurunan harga diri. Meski demikian, dampak negatif tersebut dapat diminimalisasi melalui kesadaran individu dan langkah-langkah proaktif. Membiasakan diri menggunakan bahasa yang sopan, membatasi durasi penggunaan media sosial, tidak ikut serta memberikan komentar buruk, serta menghindari konten yang mengganggu psikologis terbukti ampuh bagi individu dalam menjaga kesehatan mentalnya sekaligus menciptakan lingkungan sosial digital yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alika, S. D., Dewi, A. P., Anggara, I. R., Shabrany, R. H., & Madhasatya, S. Y. (2022). Urgensi penggunaan tata bahasa yang baik dalam berkomentar di aplikasi media sosial TikTok terhadap kesehatan mental dan pembentukan karakter pada siswa SMP dan SMA. *Jurnal Paedagogy*, 9(3), 400. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i3.5312>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Asmanur, A. R., Rusli, S., Isdayanti, I., Sudirman, S., Yani, A., & Amalinda, F. (2025). Pengaruh media sosial pada perkembangan kesehatan mental remaja: A literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2).
- Baskoro, B. C. (2020). Pengaruh media sosial Instagram terhadap kesehatan mental sebagai ide pengkayaan. *TEXTURE: Art and Culture Journal*, 3(2), 107–117. <https://jurnal.isi-ska.ac.id/index.php/TXT/article/view/3295>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Hasanah, M. (2017). Muhimmatul Hasanah. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 2017–2214.

- Hasibuan, M. Y. M., & Sabarrudin. (2025). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Analisis temuan terbaru tentang kecemasan, depresi, dan FOMO. *Jurnal Yasin*, 5(6), 5722–5737.
- Kominfo. (2014). Riset Kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet. Kominfo.go.id. https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-ri-set-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Nuriyah, H. F., Rokhmah, D., & Suharsono. (2026). Penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja: A systematic literature review. *Jurnal Ners*, 10(2), 3320–3326. <https://doi.org/10.31004/jn.v10i2.55135>
- Prabawati, A. (2019). Remaja yang ideal adalah idola sosialita dambaan orang tua harapan bangsa dan negara. *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.37849/mipi.v2i1.116>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Septiani, S. S. (2019). Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan Islam. *As-Salam*, 7(1), 1–20. <http://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/assalam/article/view/101>
- Stories, I., Mental, K., & Salatiga, K. (2020). Pengaruh pengguna Instagram terhadap kesehatan mental. 47–66.
- Sutarna, I. G. P. (2016). Analisis wujud bentuk linguistik dalam penggunaan bahasa Indonesia di media sosial “Whatsapp.” *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(3), 227–237.
- Wahid, A. I., et al. (2025). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Indonesian Journal of Legality of Law*, 7(2), 294–299.
- Yuliandari, E. (2019). Kesehatan mental anak dan remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yulianti, A. I. (2016). Interferensi bahasa dalam media sosial Twitter. *Telaga Bahasa*, 4(1), 1–18.