islamsantun.org issn: 2746-0657

Mengapa Media Sosial Kini Mengancam Kesehatan Mental dan Masa Depan Generasi Muda?

Oleh: Fatwa Nur Ilahiyah | Tanggal Upload: 8 Juli 2026

OPINI – Pernah sadar gak sih, berapa jam dalam sehari kita habiskan waktu cuma buat menatap layar ponsel? mulai dari baru bangun tidur sampai mau memejamkan mata lagi, pandangan kita seolah tidak bisa lepas dari deretan aplikasi di media sosial. Sekarang, hal ini sudah jadi bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian kita.

Memang, di satu sisi media sosial itu sangat menguntungkan seperti, komunikasi jadi lebih gampang, hiburan ada di genggaman, dan informasi apa saja bisa di dapatkan dalam hitungan detik. Tapi di balik segala kemudahan dan kesenangan itu, tersimpan bahaya yang sering tidak disadari. Bahaya ini bekerja perlahan tapi pasti, menggerogoti kualitas diri, cara berpikir, hingga masa depan kita sebagai generasi muda.

Banyak penelitian ilmiah yang sudah membuktikan hal ini. Menurut Heri Gunawan dkk,

dalam kajiannya menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan ternyata berkaitan erat dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, baik pada remaja maupun mahasiswa. Semakin sering seseorang menghabiskan waktunya di dunia maya, semakin besar kemungkinan ia merasakan gelisah, stres, sampai tekanan batin. Gunawan, H., et.al (2021).

Hal ini diperkuat lagi oleh penelitian Rahmat Kurniawan dkk, yang menyimpulkan bahwa kebiasaan menggeser layar tanpa henti itu perlahan mengubah cara kerja otak, mengacaukan perasaan, dan mengubah kebiasaan kita sehari-hari tanpa kita sadari. Kurniawan, R., et.al (2025).

Belum lagi menurut Effendi & Tamara, dalam telaahnya Michella Virginia Gabriella Ramba, yang menegaskan bahwa dampak buruk ini bukan soal perasaan, tapi juga berhubungan dengan insomnia yang bisa menurunkan hormon, cara berpikir dan menurunkan kemampuan kita beraktivitas. Effendi & Tamara. (2022).

Sisi Gelap di Balik Layar Gadget

Dampak yang paling terasa dan nyata ialah dampaknya terhadap kesehatan mental dan perasaan kita. Di media sosial, kita sering ditampilkan unggahan orang lain yang seolah hidupnya sempurna seperti, prestasi yang membanggakan, liburan ke tempat mewah, hubungan yang terlihat harmonis, sampai gaya hidup yang terlihat mewah. Tanpa sadar, kita mulai membandingkan kehidupan kita yang penuh kekurangan dengan gambaran indah kehidupan orang lain yang cuma ditampilkan di layar. Akibatnya? muncul rasa tidak percaya diri, merasa kurang, sampai timbul rasa iri yang berujung pada tekanan batin.

Banyak anak muda sekarang merasa harus “cepat sukses” atau harus terlihat keren hanya karena apa yang mereka lihat di media sosial. Padahal, apa yang ditampilkan itu cuma sebagian kecil saja, bukan gambaran utuh dari kenyataan hidup mereka. Tekanan supaya diterima dan disukai orang lain bikin kita kehilangan jati diri. Kita jadi hidup bukan demi kebahagiaan diri sendiri, tapi demi cari perhatian seperti jumlah suka, jumlah komentar, dan pengikut seolah dijadikan patokan seberapa berharga diri seseorang.

Dampak lain yang gak kalah serius ialah gangguan pada kesehatan fisik. Duduk terlalu lama sambil menatap layar bikin mata cepat lelah dan penglihatannya menurun, jam tidur jadi berantakan, sampai timbul keluhan pegal pada otot dan tulang. Selain itu, risiko bertemu konten kasar, ujaran kebencian, atau menjadi korban perundungan siber yang selalu ada. Berdasarkan siaran pers Kementerian Komunikasi dan Digital, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol meningkatkan risiko paparan konten berbahaya bagi anak dan remaja. Kementrian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia (2025).

Selain dampaknya pada perasaan, media sosial diam-diam sedang mencuri harta paling berharga yang kita punya yaitu “WAKTU”. Belakangan ini sering terdengar istilah “brain rot”

atau pembusukan otak, yang menggambarkan kondisi di mana seseorang menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton vidio pendek yang isinya berulang dan tidak memberikan manfaat. Menurut Kompas.com, kebiasaan ini lama-kelamaan membuat otak kita terbiasa dengan informasi yang cepat, ringan, dan instan. Akibatnya, kemampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir mendalam pun menurun drastis. Saat dihadapkan pada hal yang butuh pemikiran lebih dalam seperti belajar, baca buku, atau mengerjakan tugas, kita jadi gampang bosan, cepat cape, dan susah banget buat fokus. Kompas.com (2024).

Produktivitas yang seharusnya bisa naik berkat teknologi, malah jadi sebaliknya. Berapa kali sih kita bilang "buka sebentar aja", tapi berakhir berjam-jam gak sadar sudah ngapain aja? Waktu yang seharusnya bisa dipakai buat belajar, olahraga, kembangkan bakat, atau ngobrol sama keluarga, malah habis terbuang cuma buat geser layar ke bawah terus-menerus. Dalam penelitiannya effendi dan tamara, juga menyoroti hal ini: kalau gak dikontrol, media sosial bisa jadi ladang bahaya yang bikin masa depan cerah jadi gelap. Kita sering tanpa sadar menggadaikan masa depan demi kesenangan sesaat di dunia maya.

Ada satu dampak yang sering gak disadari tapi ini penting: berubahnya cara kita berkomunikasi dan bersosialisasi. Dulu, kumpul dengan teman atau keluarga itu artinya ngobrol, ketawa, dan tukar cerita secara langsung. Tapi sekarang, sering kita lihat orang duduk dalam satu ruangan, tapi masing-masing sibuk dengan gedgetnya sendiri. Obrolan langsung yang seharusnya mempererat hubungan, sekarang berubah jadi pesan teks yang dingin dan minim perasaan.

Dan rasa empati kita pelan-pelan jadi berkurang. Generasi muda sekarang kadang lebih canggung kalau ngomong langsung, tapi lincah banget kalau di balik layar. Ini jelas ancaman buat nilai kebersamaan dan budaya kita yang terkenal ramah dan hangat. Belum lagi banyak anak muda yang tergoda gaya hidup mewah di medsos, jadi pengen cari uang dengan cara instan, sampai rela meninggalkan prinsip dan moral, cuma biar dibilang keren atau populer di dunia maya.

Mengubah Gadget Menjadi Kawan, Bukan Lawan

Terus, kita harus musuhi atau buang jauh-jauh media sosial? jangan dibuang dong, media sosial itu cuma alat. Yang nentuin baik atau buruknya itu gimana cara kita pakainya. Bahaya itu cuma bakal nyata kalau kita biarkan diri kita dikendalikan sama teknologi. Sebaliknya, kalau kita yang pegang kendali, media sosial bisa jadi alat hebat buat maju dan berkembang.

Ada cara gampang buat berhenti ketergantungan gadget dan mengubahnya jadi hal positif:

Pertama, detoks digital. Coba atur jam pakai gadget. Matikan notifikasi yang gak terlalu penting biar gak terus-terusan tergoda buka aplikasi. Bikin aturan sendiri, misal gak bawa hp ke tempat tidur, atau batasi cuma 1 jam sehari buat berselancar dimedia sosial.

Kedua, ubah apa yang kita tonton. Kalau selama ini cuma lihat yang menghibur doang, mulai ikuti akun-akun yang mendidik, memotivasi, atau sesuai minat dan bakat kita masing-masing. Jadikan medsos sebagai perpustakaan ilmu, bukan cuma tempat hiburan kosong yang tidak bermanfaat.

Ketiga, perbanyak kegiatan nyata. Isi waktu luang dengan hobi, olahraga, baca buku, atau sekadar ngobrol langsung dengan orang terdekat. Makin banyak kegiatan positif di dunia nyata, makin berkurang ketergantungan kita terhadap dunia maya.

Disini peran orang tua, sekolah, dan lingkungan juga penting. Pengawasan dan edukasi soal bahaya dunia maya harus terus ditanamkan supaya kita sebagai generasi muda cerdas pakai teknologi. Ingat, apa yang ada di layar itu cuma sebagian kecil kenyataan, dan kebahagian sejatinya itu gak bisa diukur dari jumlah suka atau pengikut.

Baca Artikel Asli di Website

Tentang islamsantun.org:
Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Fatwa Nur Ilahiyah**

Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf, Tanggerang-banten.

#Mental

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin