



HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN DAN PUBLIKASI DIRI DI MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI Z MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT 1 KAMPUS 1 UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA TAHUN 2025

¹ Nazhmi Noorzhintia Adellia, ² Cecep Heriana, ³Heri Hermansyah,

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Heriana, C., Hermansyah, H., & Adellia, N. Z. (2025). Hubungan antara Penggunaan dan Publikasi Diri di Media Sosial dengan Kesehatan Mental Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Tingkat 1 Kampus 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Nazhmi Noorzhintia Adellia,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Bhakti Husada
Indonesia

nazhminoorzhintia@gmail.com



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada era digital, media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan generasi Z, dengan sekitar 98% dari mereka menjadi pengguna aktif. Tingginya penggunaan media sosial dan kecenderungan publikasi diri yang berlebihan menimbulkan kekhawatiran terhadap dampaknya pada kesehatan mental, khususnya mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan publikasi diri dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan tingkat 1 Kampus 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional ini menggunakan teknik total sampling dari 119 mahasiswa. Instrumen berupa kuesioner. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis data bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil: Analisis univariat menunjukkan penggunaan media sosial sedang sebanyak 88 orang (80,7%), publikasi diri kategori rendah sebanyak 79 orang (72,5%), dan masalah kesehatan mental pada kategori cemas dan depresi sebanyak 49 responden (45,0%). Hasil uji bivariat menunjukkan penggunaan media sosial ($p\text{-value} = 0,008$) dan publikasi diri ($p\text{-value} = 0,626$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental sementara tidak ada hubungan publikasi diri dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan generasi Z.

Kata Kunci : Media sosial, publikasi diri, kesehatan mental, mahasiswa.

ABSTRACT

Background: In the digital era, social media has become an integral part of Generation Z's life, with approximately 98% of them being active users. The high usage of social media and the tendency for excessive self-disclosure raise concerns about its impact on mental health, particularly among nursing students. This study aims to determine the relationship between social media use and self-disclosure on social media with mental health among first-year nursing students at Campus 1 of Bhakti Husada Indonesia University in 2025.

Method: This quantitative research used a cross-sectional design with a total sampling technique involving 119 students. The instrument used was a questionnaire. *Data analysis univariate used frequency distribution and data analysis bivariate use Spearman's Rank correlation test.*

Result: Univariate analysis showed that 88 respondents (80.7%) had moderate social media usage, 79 respondents (72.5%) had low self-publication levels, and 49 respondents (45.0%) experienced mental health problems categorized as anxiety and depression. Bivariate tests showed a significant relationship between social media usage and mental health ($p\text{-value} = 0.008$), while no significant relationship was found between self-publication and mental health ($p\text{-value} = 0.626$).

Conclusion: There is a relationship between social media usage and mental health, whereas no relationship exists between self-publication and mental health among Generation Z nursing students.

Keyword : Social media, self-disclosure, mental health, students

Pendahuluan

Kesehatan mental mencakup aspek kognitif, perilaku, dan kesejahteraan emosional seseorang yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga berhubungan dengan bagaimana individu membina relasi sosial dan menghadapi dinamika hidupnya. Kesehatan mental sering kali disalahartikan sebagai sekadar tidak adanya penyakit mental, padahal faktor lingkungan, hubungan sosial, serta kondisi fisik juga bisa berkontribusi terhadap munculnya gangguan mental(1). Kondisi mental yang terganggu bukan serta merta disebut sebagai penyakit, melainkan sebagai gangguan jiwa yang letaknya dalam sebuah kontinum, artinya seseorang tidak dapat dengan mudah digolongkan sehat atau sakit secara mutlak.

Pada era digital di Indonesia perhatian terhadap isu kesehatan mental masih tergolong rendah. Angka kejadian bunuh diri dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan kian meningkat, khususnya di kalangan Generasi Z. Banyak dari mereka mengalami tekanan psikologis namun belum mencari pertolongan karena masih kuatnya stigma negatif dari masyarakat terhadap isu ini(2). Gangguan mental seperti stres dan depresi yang dibiarkan dapat memicu kerusakan pada sistem kekebalan tubuh. Prevalensi gangguan mental telah menjadi beban kesehatan global yang signifikan karena tingginya jumlah kasus dan penderitaan yang dirasakan oleh individu dan komunitas(3).

Menurut WHO Asia Pasifik (SEARO), sekitar 450 juta orang di dunia menderita gangguan mental dan perilaku, dengan 1 dari 4 orang

diperkirakan akan mengalami gangguan emosional sepanjang hidup mereka. India tercatat memiliki kasus terbanyak, sedangkan Maldives tercatat paling sedikit(4). Di Indonesia, terdapat sekitar 9,1 juta kasus gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi sebesar 6,1% pada penduduk usia di atas 18 tahun. Angka ini meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2021(5). Jawa Barat menjadi salah satu provinsi dengan tingkat kasus gangguan mental tertinggi di Pulau Jawa, dengan prevalensi sebesar 7,8% atau sekitar 2.310 penduduk mengalami gangguan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Di Kabupaten Kuningan, skrining dilakukan pada 18.052 orang dari total 214.431 penduduk usia 15 tahun ke atas, namun hasil skriningnya belum dirilis.

Generasi Z merupakan kelompok usia yang erat kaitannya dengan kemajuan teknologi dan penggunaan media sosial. Menurut Yasti (2020), mereka tumbuh bersama dengan internet dan platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. Media sosial memiliki potensi untuk menjadi ruang dukungan emosional dan penguatan identitas diri, namun di sisi lain juga berisiko menimbulkan tekanan sosial, kecemasan, depresi, bahkan gangguan citra tubuh(5). Di Indonesia, penggunaan media sosial berada di urutan keempat tertinggi di dunia, dengan rata-rata penggunaan harian mencapai hampir sembilan jam. Studi oleh Thursina (2023) pada mahasiswa menunjukkan bahwa 98% responden memiliki media sosial dan 80% di antaranya menggunakannya untuk mengunggah kegiatan harian. Tingginya keterlibatan ini berisiko menimbulkan gangguan mental ringan seperti kecemasan dan depresi, terutama pada mereka yang mencari eksistensi melalui publikasi diri.

Media sosial memang memberikan banyak manfaat seperti kemudahan dalam membentuk komunitas, berbagi informasi, dan menjalin komunikasi jarak jauh(6). Namun, ada pula dampak negatif seperti meningkatnya rasa iri, rendah diri, dan bahkan kecenderungan bunuh diri akibat tekanan sosial atau cyberbullying(7). Studi pendahuluan di Universitas Bhakti Husada Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat 1 aktif menggunakan media sosial dan sering membandingkan diri dengan konten para influencer. Generasi ini, yang sedang dalam transisi dari remaja ke dewasa awal, sangat terpengaruh oleh media sosial. Hal ini mendorong dilakukannya penelitian mengenai hubungan antara penggunaan serta publikasi diri di media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan tingkat 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia tahun 2025.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik survei analitik dan rancangan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat 1 yang berjumlah 119 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan *uji Rank Spearman*.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat penggunaan media sosial kategori sedang, yaitu sebanyak 88 orang atau setara dengan 80,7%. Selain itu, sebagian besar responden memiliki tingkat publikasi diri yang tergolong rendah, dengan jumlah 79 orang (72,5%). Adapun terkait kondisi kesehatan mental, sebagian besar responden mengalami kesehatan mental pada kategori cemas dan depresi yaitu sebanyak 49 responden (45,0%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi penggunaan media sosial, publikasi diri, kesehatan mental pada generasi Z mahasiswa keperawatan tingkat 1 kampus 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025

Variabel	n	%
Penggunaan Media Sosial		
Berat	21	19,3
Sedang	88	80,7
Publikasi Diri		
Tinggi	30	27,5
Rendah	79	72,5
Kesehatan Mental		
Sehat Jiwa	28	25,7
Cemas	12	11,0
Depresi	20	18,3
Cemas dan Depresi	49	45,0

Tabel 2. Hubungan antara penggunaan dan publikasi diri di media social dengan kesehatan mental pada generasi Z mahasiswa keperawatan tingkat 1 kampus 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025

Variabel	Kesehatan Mental								Total		p-value (rho)
	Sehat Jiwa		Cemas		Depresi		Cemas dan Depresi		F	%	
	F	%	F	%	F	%	F	%			
Penggunaan Media Sosial											
Berat	3	14,3	3	14,3	6	28,6	9	42,9	21	100	0,008
Sedang	25	28,4	9	10,2	14	15,9	40	45,4	88	100	(-0.253)
Publikasi Diri di Media Sosial											
Tinggi	3	10,0	3	10,0	5	16,7	19	63,3	30	100	0,626
Rendah	25	31,6	9	11,4	15	19,0	30	38,0	79	100	(-0,047)

Tabel 2 Menunjukkan dari 88 responden penggunaan media sosial sedang hampir setengahnya mengalami cemas dan depresi sebanyak 40 responden (45,4%). Dari 21 responden penggunaan media sosial berat hampir setengahnya mengalami cemas dan depresi sebanyak 9 responden (42,9%). Hasil uji bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p-value = 0,008 (<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Diperoleh nilai rho = -0,253 artinya arah korelasi negatif sehingga semakin berat penggunaan media sosial akan semakin menurunkan gangguan kesehatan jiwa pada responden. Pada variabel publikasi diri menunjukkan dari 79 responden publikasi diri rendah hampir setengahnya mengalami cemas dan depresi sebanyak 30 responden (38,0%). Dari 30 responden publikasi diri tinggi sebagian besar mengalami cemas dan depresi sebanyak 19 responden (63,3%). Hasil uji bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p-value = 0,626 (>0,05) sehingga hipotesis ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara publikasi diri dengan kesehatan mental. Diperoleh nilai rho = -0,047 artinya arah korelasi negatif

sehingga semakin berat publikasi diri akan semakin menurunkan gangguan kesehatan mental pada responden.

Pembahasan

Penggunaan media sosial, publikasi diri dan kesehatan mental pada generasi Z mahasiswa keperawatan tingkat 1 kampus 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden menggunakan media sosial pada kategori sedang, yakni 88 responden (80,7%). Menurut Christiani dan Ikasari (2020), generasi Z dikenal sebagai *iGeneration* karena tumbuh seiring digitalisasi, memiliki kemampuan tinggi dalam menggunakan teknologi dan multitasking, serta cepat dalam mengakses dan merespon informasi. Media sosial telah menjadi bagian dari budaya remaja yang tak terpisahkan dari kehidupan modern, termasuk dalam pendidikan dan dunia kerja(8). Simbol seperti foto dan status yang memberi makna melalui interaksi sosial(9). Berdasarkan observasi lapangan, peneliti menyimpulkan bahwa remaja tidak hanya menggunakan media sosial untuk hiburan, tetapi juga untuk menjalin relasi dan mencari informasi.

Tingginya frekuensi penggunaan diduga dipengaruhi oleh FOMO (*fear of missing out*), kemudahan akses teknologi, pengaruh lingkungan, dan kurangnya pengawasan orang tua.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nabilah (2024) di Universitas Syiah Kuala yang menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori penggunaan media sosial sedang, dengan skor median 89, minimum 45, dan maksimum 124.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki publikasi diri pada kategori rendah sebanyak 79 responden (72,5%). Menurut teori interaksi simbolik oleh Mead dan Blumer, identitas terbentuk melalui interaksi sosial dan makna simbol. Kurangnya publikasi diri mencerminkan interpretasi individu terhadap ekspektasi sosial dan norma kelompok(10).

Media sosial memenuhi kebutuhan untuk merasa dimiliki dan mempresentasikan diri. Faktor yang memengaruhi self-presentation antara lain: kepercayaan diri, kesadaran diri, ekstrovert, kemampuan beradaptasi sosial, harga diri, dan kecemasan sosial. Penelitian ini fokus pada *self-esteem*, yaitu persepsi positif terhadap diri dan usaha memperoleh pengakuan(11)

Individu menunjukkan presentasi diri berbeda di media sosial—ada yang sesuai realita, ada yang dimodifikasi. Presentasi diri online bertujuan membentuk kesan positif dan meningkatkan penerimaan sosial. Peneliti berasumsi remaja cenderung menjadi konsumen konten ketimbang pembagi informasi pribadi, karena kekhawatiran privasi, pengaruh orang tua, dan kesadaran terhadap risiko profesional. Mahasiswa keperawatan, khususnya, tampak berhati-hati dalam menjaga citra diri untuk masa depan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami masalah kesehatan mental pada

kategori cemas dan depresi, yaitu sebanyak 49 responden (45,0%). Menurut teori interaksi simbolik oleh Mead dan Blumer, identitas dan perasaan individu terbentuk melalui interaksi sosial. Salah satu penyebab utamanya adalah tekanan dari penggunaan media sosial, seperti perasaan FOMO, perbandingan sosial, dan pengalaman negatif seperti cyberbullying.

Gangguan mental pada remaja dapat muncul akibat perubahan psikologis yang tidak terpenuhi, tekanan sosial, akademik, perasaan kesepian, dan pengalaman traumatis. Penggunaan media sosial juga berkontribusi melalui FOMO, perbandingan sosial, dan cyberbullying. Kurangnya dukungan emosional memperburuk kondisi ini. Faktor lain seperti konflik keluarga, ekonomi sulit, gaya hidup pasif, serta riwayat psikologis turut memperparah risiko(12).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya tingkat kesehatan mental pada responden dipengaruhi oleh dukungan sosial yang baik dari keluarga dan lingkungan, serta kontrol diri terhadap media sosial. Meskipun media sosial digunakan pada tingkat sedang, pengaruh negatifnya tampak terkelola dengan baik.

Penelitian Zaffa (2023) mendukung pentingnya pendekatan preventif-promotif: depresi sedang tercatat pada 22 mahasiswa (19,2%), kecemasan sedang pada 30 mahasiswa (26,3%), dan stres ringan pada 21 mahasiswa (18,4%). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dijaga melalui kombinasi kontrol penggunaan media sosial, dukungan sosial, dan edukasi kesehatan mental.

Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada generasi Z mahasiswa keperawatan tingkat 1 kampus 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025

Hasil uji bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p-value = 0,008

(<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Diperoleh nilai rho = -0,253 artinya arah korelasi negatif sehingga semakin berat penggunaan media sosial akan semakin menurunkan gangguan mental pada responden. Teori interaksi simbolik, yang menekankan bahwa makna dan identitas individu dibentuk melalui proses interaksi sosial serta interpretasi terhadap simbol-simbol yang ada dalam kehidupan sehari-hari, termasuk simbol-simbol yang muncul di media sosial. Teori interaksi simbolik, yang menekankan bahwa makna dan identitas individu dibentuk melalui proses interaksi sosial serta interpretasi terhadap simbol-simbol yang ada dalam kehidupan sehari-hari, termasuk simbol-simbol yang muncul di media sosial.

Dalam konteks ini, media sosial menjadi ruang interaksi simbolik yang kuat bagi generasi Z, termasuk mahasiswa keperawatan. Mereka membentuk dan memaknai identitas diri mereka melalui foto, status, komentar, atau reaksi yang diterima dari orang lain. Interaksi ini tidak hanya membentuk citra diri, tetapi juga memengaruhi persepsi terhadap diri sendiri dan kesejahteraan psikologis. Ketika interaksi simbolik di media sosial memberikan penguatan positif (seperti dukungan, pengakuan, atau validasi sosial), hal ini dapat memperkuat kesehatan mental. Sebaliknya, jika interaksi yang terjadi mengarah pada perbandingan sosial negatif, cyberbullying, atau rasa keterasingan, maka dapat menimbulkan dampak psikologis yang merugikan(13).

Menurut penelitian Prajaniti (2022), mengakses media sosial telah menjadi aktivitas sehari-hari, khususnya di kalangan remaja. Media sosial memang memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan memperoleh informasi, namun penggunaannya yang berlebihan dapat memberikan dampak yang sangat negatif terhadap kesehatan

mental remaja. Penggunaan media sosial secara tidak terkontrol berisiko menimbulkan kecemasan, stres, perasaan terisolasi, hingga depresi, terutama jika remaja *terlalu terlibat dalam perbandingan sosial atau mengalami tekanan sosial digital seperti cyberbullying atau Fear of Missing Out (FOMO)*. 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(14).

Hasil penelitian menunjukkan pada responden dengan penggunaan media sosial sedang terdapat 45,4%, mengalami kecemasan dan depresi, sedangkan 28,4% diantaranya yang berada dalam kondisi sehat jiwa. Hal ini dapat dianalisis melalui teori interaksi simbolik, yang menjelaskan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental bergantung pada makna yang diberikan individu terhadap interaksi sosial yang terjadi di dalamnya. Dalam konteks ini, mahasiswa keperawatan yang menggunakan media sosial secara intensif namun tetap memiliki kondisi mental yang stabil kemungkinan memaknai interaksi digital secara positif. Mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membangun jejaring sosial, mendapatkan informasi akademik, atau mendapatkan dukungan emosional dari komunitas. Interaksi yang terjadi di media sosial mereka anggap sebagai bentuk komunikasi yang memperkuat identitas diri dan memberikan rasa keterhubungan sosial, bukan sebagai sumber tekanan atau perbandingan sosial negatif.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko

gangguan mental pada remaja, terutama karena media sosial sering kali menyajikan konten yang memicu perasaan cemas. Selain itu, peneliti menduga bahwa faktor seperti FOMO (*Fear of Missing Out*) yang sering dialami remaja saat melihat aktivitas teman-teman mereka di media sosial dapat memperburuk perasaan terisolasi dan rendah diri. Frekuensi penggunaan yang tinggi juga dapat mengganggu pola tidur remaja, yang berdampak pada kualitas kesehatan mental mereka. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat mengurangi interaksi sosial langsung dengan keluarga dan teman-teman, yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional(15)

Hasil sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gunawan (2021) menunjukkan korelasi positif ditemukan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres (p -value = 0,001, $r = 0,270$). Kesimpulan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin parah tingkat stres yang dialami.

Hubungan antara publikasi diri di media sosial dengan kesehatan mental pada generasi Z mahasiswa keperawatan tingkat 1 kampus 1 Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025.

Publikasi diri merujuk pada tindakan seseorang dalam membagikan atau menampilkan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain, baik secara langsung atau melalui media sosial dan platform digital lainnya. Dalam konteks media sosial, publikasi diri dapat mencakup berbagai bentuk, seperti mengunggah foto, video, status, atau bahkan berbagi pemikiran, perasaan, dan kegiatan sehari-hari. Tujuan publikasi diri biasanya untuk memperoleh perhatian, mendapatkan pengakuan, atau berinteraksi dengan orang lain, serta membentuk identitas sosial di dunia maya.

Hasil uji bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p -value = 0,626

(>0,05) sehingga hipotesis ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara publikasi diri dengan kesehatan mental. Diperoleh nilai $\rho = -0,047$ artinya arah korelasi negatif sehingga semakin berat publikasi diri akan semakin menurunkan gangguan mental pada responden. Dapat dijelaskan melalui teori interaksi simbolik, yang menekankan bahwa individu membentuk makna dan identitas diri melalui proses interaksi sosial dan penggunaan simbol dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks publikasi diri di media sosial, mahasiswa keperawatan membagikan berbagai aspek kehidupannya baik pemikiran, perasaan, aktivitas, maupun pencapaian sebagai bentuk komunikasi simbolik. Melalui proses ini, mereka mencari pengakuan, validasi, dan keterhubungan sosial. Menurut teori interaksi simbolik, setiap bentuk publikasi diri (seperti unggahan foto, status, atau cerita) merupakan simbol yang mengandung makna sosial dan menjadi sarana untuk membangun serta memperkuat identitas diri

Ketika seseorang sering mempublikasikan kehidupan pribadinya di media sosial, ia mungkin terpapar pada perbandingan sosial yang intens. Remaja atau individu yang aktif memposting foto, status, atau pengalaman pribadi cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal ini bisa memicu perasaan kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri terutama jika mereka merasa tidak memenuhi standar atau ekspektasi yang dilihat di media sosial. Pengungkapan diri yang berlebihan di media sosial seringkali disertai dengan upaya untuk menunjukkan sisi terbaik dari kehidupan mereka, yang sering kali tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan. Tekanan untuk menjaga citra diri yang sempurna dan selalu terlihat bahagia atau sukses dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Ketika kehidupan nyata tidak sesuai dengan gambaran ideal yang diposting di

media sosial, individu dapat merasakan kecemasan atau kekecewaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat publikasi diri rendah, sebanyak 38,0% mengalami kecemasan dan depresi, sementara 31,6% berada dalam kondisi sehat jiwa. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun frekuensi membagikan informasi pribadi di media sosial rendah, gangguan kesehatan mental tetap dapat terjadi. Responden yang jarang mempublikasikan diri masih mungkin terpapar tekanan sosial melalui konsumsi konten, perbandingan sosial, atau rasa tertinggal (FOMO). Artinya, interaksi simbolik tidak hanya terbentuk dari apa yang dibagikan, tetapi juga dari apa yang dilihat dan dimaknai, sehingga individu tetap dapat mengalami dampak psikologis meski tidak tampil aktif di media sosial.

Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat publikasi diri di media sosial, semakin besar kemungkinan individu mengalami gangguan mental, terutama karena adanya tekanan sosial yang datang dari perbandingan diri dengan orang lain. Selain itu, paparan terhadap komentar negatif, kritik, atau cyberbullying juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi atau kecemasan. Peneliti mengasumsikan bahwa individu yang aktif mempublikasikan diri di media sosial rentan terhadap dampak psikologis ini karena kurangnya kontrol terhadap citra diri yang dibangun di dunia maya dan seringkali tidak memiliki kemampuan untuk mengelola ekspektasi sosial yang ada di media sosial.

Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan generasi Z, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara publikasi diri di media social dengan

kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan generasi Z.

Saran

Mahasiswa perlu memperkuat interaksi sosial di dunia nyata, menjaga kualitas istirahat, serta aktif mengikuti kegiatan positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental, seperti olahraga, diskusi ilmiah, atau kegiatan keagamaan dan organisasi kampus. Jika merasa mengalami tekanan emosional, mahasiswa juga disarankan untuk tidak ragu mencari bantuan, baik dari teman sebaya, dosen pembimbing, maupun layanan konseling kampus.

Daftar Pustaka

1. Septiana NZ. Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. *Nusant Res J Hasil-Hasil Penelit Univ Nusant PGRI Kediri*. 2021;8(1):1–13.
2. Murnitasari AM, Malika KP, WP LA, Amalia P, Rachmadyna A, Elyasin I, et al. Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital di Panti Baitul Walad Samarinda. *J Pengabd Masy Indones*. 2024;4(1):183–91.
3. Melina SA, Herbawani CK. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehat Masy Indones*. 2022;21(4):286–91.
4. Handayani T, Ayubi D, Anshari D. Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. Perilaku dan promosi Kesehat Indones *J Heal Promot Behav*. 2020;2(1):9–17.
5. Aloysius S, Salvia N. Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *J Citizsh Virtues*.

- 2021;1(2):83–97.
6. Sikumbang K, Ramadhina W, Yani ER, Arika D, Hayati N, Hasibuan NA, et al. Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *J Educ.* 2024;6(2):11029–37.
 7. Rochman ETS, Mukti S, Yanani NMT, Dewi FS. Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia. *Student Res J.* 2024;2(3):12–27.
 8. Firamadhina FIR, Krisnani H. Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share Soc Work J.* 2020;10(2):199–208.
 9. Agustya SV, Rahma HM, Natalia K. Analisis Interaksi Simbolik pada Konten TikTok@ don. Gustavo dalam Memaknai Karakter Generasi 80-an 90-an, dan 2000-an. *Scriptura.* 2023;13(1):14–26.
 10. Ranubaya FA, Endi Y. Analisis Privasi Dan Publikasi Postingan Media Sosial Di Kalangan Orang Muda Menurut Interaksionisme Simbolik Herbert Blumer. *Metta J Ilmu Multidisiplin.* 2023;3(2):133–44.
 11. Laksono CA, Prayontri RA. Hubungan Antara Harga Diri dan Presentasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *J Islam Psychol.* 2024;1(1):11.
 12. Vierdiana D. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. *J Rev Pendidik dan Pengajaran.* 2024;7(1):1553–8.
 13. Freska NW, Kep M. Advokasi Kesehatan Mental. CV. Mitra Edukasi Negeri; 2023.
 14. Dau Yld, Bele Ga. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Di Perguruan Tinggi Keagamaan Katolik Regio Timor Provinsi Nusa Tenggara Timur). *Selid (Jurnal Seputar Penelit Pendidik Keagamaan).* 2024;5(1):19–34.
 15. Kamaruddin I, Leuwol FS, Putra RP, Aina M, Suwarma DM, Zulfikhar R. Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *J Educ.* 2023;6(1):307–16.