



Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Prediktor Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa PTIK

Muhammad Afif Ramadhan^{*}, Alimuddin Sa'ban Miru, Ridwan Daud Mahande

Fakultas Teknik Informatika Dan Komputer, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Email: ¹*muhafiframadhan2001@gmail.com, ²alimuddin.smiru@unm.ac.id, ³ridwandm@unm.ac.id

Email Penulis Korespondensi: muhafiframadhan2001@gmail.com

Abstrak—Ketergantungan generasi muda pada media sosial menimbulkan konsekuensi ganda bagi kesejahteraan psikologisnya, dan risiko ini patut dicermati secara khusus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer (PTIK) yang sehari-hari bergelut dengan teknologi digital, sebab keakraban teknis mereka dengan perangkat digital belum tentu menjadi pelindung terhadap tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang intensif. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa PTIK Universitas Negeri Makassar angkatan 2023. Pendekatan kuantitatif asosiatif digunakan dengan melibatkan 96 mahasiswa yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif dan pengguna media sosial aktif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan media sosial serta instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) yang mengukur tiga dimensi kesehatan mental secara terpisah, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan tingkat penggunaan media sosial mahasiswa tergolong tinggi (rata-rata 39,72), dengan stres sebagai dimensi yang paling menonjol ($M = 9,24$), diikuti depresi ($M = 8,42$) dan kecemasan ($M = 7,85$). Persamaan regresi $Y = 18,624 + 0,584X$ menunjukkan pengaruh positif dan signifikan penggunaan media sosial terhadap ketiga dimensi tersebut ($F = 28,543$; $p = 0,000$), dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,262$ yang mengindikasikan kekuatan pengaruh pada taraf sedang. Temuan ini menegaskan bahwa kemahiran teknis semata tidak cukup melindungi mahasiswa program studi teknologi dari dampak psikologis media sosial, sehingga literasi digital-emosional dan manajemen waktu perlu diintegrasikan secara sengaja ke dalam pembinaan mahasiswa calon pendidik teknologi.

Kata Kunci: Penggunaan Media Sosial; Stres; Kecemasan Dan Depresi; Mahasiswa PTIK; DASS-21; Regresi Linier Sederhana

Abstract—Young people's growing dependence on social media carries dual consequences for psychological well-being, a risk that deserves particular attention among students in the Information Technology and Computer Education (PTIK) programme, who deal with digital technology on a daily basis, since technical familiarity with digital tools does not necessarily protect them from the psychological strain of intensive social media use. This study aims to examine the influence of social media use intensity on the levels of stress, anxiety, and depression among PTIK students at Makassar State University's 2023 intake. An associative quantitative approach was employed, involving 96 students selected via purposive sampling based on the criteria of being active students and active social media users. Data were collected using a social media usage questionnaire and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), which measures three mental health dimensions separately, and were subsequently analysed using descriptive statistics, classical assumption tests, and simple linear regression. The results indicate that students' level of social media use is relatively high (mean 39.72), with stress being the most prominent dimension ($M = 9.24$), followed by depression ($M = 8.42$) and anxiety ($M = 7.85$). The regression equation $Y = 18.624 + 0.584X$ shows a positive and significant influence of social media use on all three dimensions ($F = 28.543$; $p = .000$), with a coefficient of determination of $R^2 = .262$, indicating a moderate effect size. These findings confirm that technical proficiency alone is insufficient to protect technology-programme students from the psychological effects of social media, underscoring the need to deliberately integrate digital-emotional literacy and time management into the development of future technology educators.

Keywords: Social Media Use; Stress, Anxiety, and Depression; PTIK Students; DASS-21; Simple Linear Regression

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer sering dianggap sebagai kelompok yang paling siap menghadapi dunia digital karena bergelut setiap hari dengan teknologi. Anggapan ini keliru jika diterapkan begitu saja pada kesehatan mental mereka. Kemahiran teknis dalam mengoperasikan perangkat dan memahami sistem digital ternyata tidak serta-merta membuat seseorang kebal terhadap tekanan psikologis yang muncul dari penggunaan media sosial yang intensif. Justru sebaliknya, kedekatan yang terus-menerus dengan layar dan platform digital berpotensi memperbesar paparan terhadap sumber-sumber tekanan mental, mulai dari perbandingan sosial hingga kelelahan akibat arus informasi yang tidak pernah berhenti.

Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 mencatat jumlah pengguna internet nasional telah menembus 229,43 juta jiwa, setara 80,66 persen populasi, dengan mayoritas mengakses media sosial lebih dari enam jam per hari melalui WhatsApp, Instagram, TikTok, Facebook, dan X. Angka ini menegaskan bahwa media sosial bukan lagi sekadar sarana hiburan, melainkan telah menyatu dengan rutinitas harian generasi muda, termasuk mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan tinggi.

Fenomena ketergantungan digital ini melahirkan konsekuensi psikologis yang cukup luas dibahas dalam literatur belakangan ini. Pamorja dkk. menemukan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa di Palangka Raya, sekaligus merekomendasikan agar temuan tersebut dijadikan pertimbangan kebijakan layanan kesehatan mental kampus (Pamorja et al., 2026). Sejalan dengan itu, Azmi mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kecemasan kesehatan yang bermuara pada gejala cyberchondria di kalangan Generasi Z (Azmi, 2026). Sukriani dkk. secara lebih langsung mengaitkan intensitas penggunaan media sosial



dengan kondisi kesehatan mental penggunaannya, memperkuat asumsi bahwa durasi dan frekuensi akses menjadi variabel yang tidak bisa diabaikan (Sukriani et al., 2026).

Sisi lain dari persoalan ini tampak pada kajian Hidayat dan Irena, yang menyoroti bagaimana media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z, sebuah kelompok yang tumbuh besar bersama teknologi digital sejak usia dini (Hidayat & Irena, 2025). Zaharani dan Sobariah menambahkan perspektif gaya hidup modern, menunjukkan bahwa pola hidup yang dibentuk oleh budaya digital turut membentuk corak kesehatan mental mahasiswa masa kini (Nasichah et al., 2026). Sementara itu, Anshari dkk. mengangkat isu fear of missing out yang berkelindan dengan penggunaan TikTok, dikaji dari perspektif Islam pada mahasiswa Surabaya, dan menemukan bahwa tekanan untuk terus mengikuti tren berkontribusi pada ketidakstabilan emosi (Anshari et al., 2026).

Kajian Ningsih dan Lubis memperkuat gambaran ini dengan menegaskan keterkaitan fear of missing out dan kondisi kesehatan mental mahasiswa (Ningsih & Lubis, 2026), sementara Sihombing dan Kaban menyoroti bagaimana persepsi sosial di lingkungan kampus turut membentuk cara mahasiswa memandang dan mengelola kesehatan mentalnya sendiri (Sihombing & Kaban, 2026). Tinjauan sistematis oleh Febiola bahkan menempatkan kelelahan media sosial dan prokrastinasi akademik sebagai dua faktor yang saling menguatkan dalam menekan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Febiola, 2026). Fauziyah dan Prasasti, melalui pendekatan fenomenologi, menangkap pengalaman subjektif mahasiswa yang merasa media sosial memengaruhi kondisi psikologis mereka secara mendalam, bukan hanya sebatas gejala permukaan (Fauziyah et al., 2026). Sepang menegaskan kembali bahwa karakteristik penggunaan media sosial, bukan sekadar keberadaannya, berhubungan erat dengan tingkat kecemasan mahasiswa (Sepang, 2026).

Bukti dari luar konteks PTIK UNM juga konsisten dengan pola tersebut. Mufidah dkk. mendapati pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Mufidah et al., 2025), sementara Sitanggang dkk. mengonfirmasi korelasi antara intensitas penggunaan dan tingkat kecemasan pada populasi mahasiswa yang berbeda (Sitanggang et al., 2025). Tinjauan literatur oleh Karyati dan Julisawati menyimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa di era digital perlu dipahami melalui lensa psikologi klinis sekaligus sosial secara bersamaan (Karyati & Julisawati, 2025). Novita menyoroti tekanan sosial yang dialami mahasiswa perempuan akibat interaksi antara kepribadian dan penggunaan media sosial (Novita, 2025), dan Permana serta Limantoro, melalui pendekatan regresi dan korelasi, turut membuktikan pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental penggunaannya (Permana & Limantoro, 2025). Arisandi dkk. menegaskan pentingnya praktik pendidikan positif sebagai fondasi menjaga kesehatan mental mahasiswa di tengah derasnya arus digital (Arisandi et al., 2025). Nawafi dkk., dalam konteks pendidikan agama Islam, juga menemukan hubungan yang serupa antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental mahasiswa (Nawafi et al., 2024).

Rangkaian temuan di atas memperlihatkan pola yang cukup konsisten: semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula risiko gangguan kesehatan mental yang dihadapi mahasiswa. Meski demikian, konsistensi pola tersebut justru menyembunyikan sebuah asumsi yang belum teruji: hampir seluruh penelitian di atas dilakukan pada mahasiswa umum atau mahasiswa dari rumpun ilmu sosial dan kesehatan, kelompok yang secara teknis tidak lebih akrab dengan perangkat digital dibandingkan populasi umum. Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer berdiri pada posisi yang berbeda secara mendasar: keseharian akademik mereka menuntut interaksi intensif dengan perangkat dan sistem digital, sehingga muncul dugaan umum bahwa kemahiran teknis tersebut membuat mereka lebih tahan terhadap tekanan psikologis media sosial dibandingkan mahasiswa rumpun lain. Dugaan ini belum pernah diuji secara empiris, dan justru berpotensi keliru apabila keakraban teknis dengan teknologi ternyata tidak berkorelasi dengan kapasitas regulasi emosi terhadap paparan digital. Kesenjangan pada populasi yang secara khusus menyasar mahasiswa program studi teknologi inilah yang menjadi celah utama yang diisi oleh penelitian ini.

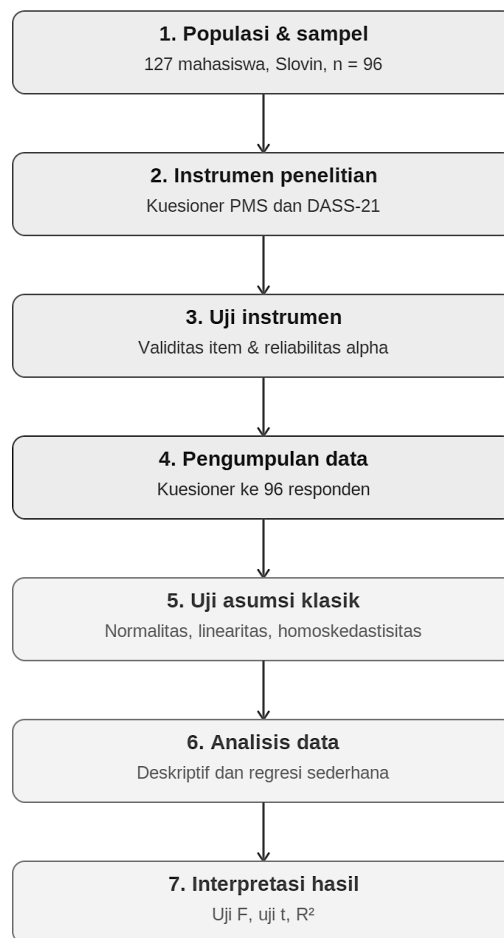
Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) yang tervalidasi secara internasional untuk mengukur tiga dimensi kesehatan mental secara terpisah pada populasi mahasiswa PTIK UNM, sebuah kelompok yang kelak akan menjadi pendidik dan praktisi teknologi. Kontribusi utamanya adalah memberikan bukti empiris yang dapat menjadi dasar bagi program literasi digital dan dukungan psikologis yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa program studi berbasis teknologi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer Universitas Negeri Makassar angkatan 2023.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui tujuh tahapan utama, sebagaimana diringkas pada Gambar 1. Tahapan pertama adalah penetapan populasi dan penghitungan sampel: populasi penelitian berjumlah 127 mahasiswa aktif Program Studi PTIK angkatan 2023, dan ukuran sampel minimum dihitung menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, menghasilkan $n = 96,39$ yang dibulatkan menjadi 96 mahasiswa; dari populasi tersebut, 96 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan status mahasiswa aktif dan penggunaan media sosial aktif.

Tahapan kedua adalah penyiapan instrumen penelitian, yaitu kuesioner penggunaan media sosial (10 item) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) yang mengukur tiga dimensi kesehatan mental secara terpisah. Tahapan ketiga adalah uji instrumen, yaitu pengujian validitas menggunakan corrected item-total correlation dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, sebelum instrumen digunakan untuk mengumpulkan data dari seluruh responden.

Tahapan keempat adalah pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner terstruktur kepada 96 responden yang memenuhi kriteria sampel. Tahapan kelima adalah uji asumsi klasik, mencakup uji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas, sebagai prasyarat sebelum data dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Tahapan keenam adalah analisis data, dimulai dari statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum variabel penelitian, dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa. Tahapan ketujuh, sebagai tahap akhir, adalah interpretasi hasil melalui pembacaan nilai uji F, uji t, dan koefisien determinasi (R^2) untuk menjawab hipotesis penelitian.

2.1 Desain Studi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan desain cross-sectional, yaitu data penggunaan media sosial dan tingkat stres, kecemasan, serta depresi dikumpulkan pada satu titik waktu yang sama untuk selanjutnya diuji hubungan pengaruhnya melalui regresi linear sederhana. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mengukur kekuatan pengaruh antarvariabel pada kondisi yang berlangsung saat pengumpulan data, bukan menelusuri perubahannya dari waktu ke waktu.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer UNM angkatan 2023 yang berjumlah 127 mahasiswa. Ukuran sampel minimum dihitung menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, menghasilkan $n = 127 / (1 + 127(0,05)^2) = 96,39$, yang dibulatkan menjadi 96 mahasiswa. Dari populasi tersebut, 96 mahasiswa yang memenuhi kriteria selanjutnya dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan dua kriteria inklusi utama: (1) berstatus mahasiswa aktif pada program studi tersebut, dan (2) merupakan pengguna aktif media sosial. Mahasiswa yang tidak lagi berstatus aktif atau yang tidak menggunakan media sosial secara rutin dikecualikan dari sampel. Pemilihan teknik purposive sampling ini didasarkan pada pertimbangan bahwa populasi penelitian bersifat homogen dalam hal program studi dan status aktif, sementara variabel penggunaan media sosial hanya relevan diukur pada mahasiswa yang benar-benar menggunakan media sosial secara aktif; teknik probabilitas seperti simple random sampling berisiko menjangkau responden yang tidak memenuhi karakteristik tersebut dan justru mengaburkan hubungan yang hendak diuji. Dengan demikian, purposive sampling dipandang lebih sesuai untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan kondisi kelompok yang menjadi fokus penelitian, meskipun konsekuensinya adalah keterbatasan generalisasi ke populasi mahasiswa PTIK secara lebih luas, sebagaimana diuraikan pada bagian keterbatasan penelitian.



2.2 Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua instrumen. Instrumen pertama adalah kuesioner penggunaan media sosial yang disusun untuk mengukur intensitas dan pola pemakaian media sosial responden. Instrumen kedua adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), sebuah alat ukur psikometrik yang telah banyak digunakan secara internasional untuk mengukur tiga dimensi kesehatan mental sekaligus, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Sebelum data dari seluruh responden dianalisis lebih lanjut, validitas kedua instrumen diuji menggunakan corrected item-total correlation dan reliabilitasnya diuji menggunakan Cronbach's Alpha; hasil kedua pengujian ini disajikan pada bagian Hasil Penelitian dan menjadi prasyarat yang harus terpenuhi sebelum data digunakan untuk pengujian hipotesis. Kedua instrumen kemudian diberikan kepada seluruh responden yang memenuhi kriteria sampel dalam bentuk kuesioner terstruktur.

2.3 Prosedur Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis secara bertahap menggunakan IBM SPSS Statistics, dimulai dari statistik deskriptif dan uji validitas-reliabilitas instrumen sebagaimana diuraikan pada bagian pengumpulan data, dilanjutkan dengan uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas) sebagai prasyarat regresi, dan diakhiri dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa. Rincian hasil setiap tahap disajikan pada bagian Hasil Penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan terhadap 96 responden mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer (PTIK) Universitas Negeri Makassar. Variabel penggunaan media sosial menunjukkan skor minimum 25, skor maksimum 50, rata-rata (M) 39,72, dan standar deviasi (SD) 5,214, mengindikasikan tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi dengan sebaran jawaban responden yang cukup homogen.

Kesehatan mental mahasiswa, yang diukur melalui tiga dimensi DASS-21, menunjukkan pola sebagai berikut: dimensi stres memiliki rata-rata tertinggi ($M = 9,24$; $SD = 4,102$), diikuti depresi ($M = 8,42$; $SD = 4,215$), dan kecemasan ($M = 7,85$; $SD = 3,876$), dengan rentang skor 0 sampai 21 pada masing-masing dimensi. Uji validitas terhadap 10 item instrumen penggunaan media sosial menghasilkan nilai corrected item-total correlation berkisar antara 0,489 hingga 0,746, seluruhnya melampaui r tabel ($0,200$; $df = 94$). Uji validitas terhadap 21 item DASS-21 menghasilkan nilai berkisar 0,498 hingga 0,746, juga seluruhnya valid. Uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menunjukkan konsistensi internal yang baik untuk kedua instrumen: penggunaan media sosial ($\alpha = 0,862$; 10 item) dan DASS-21 ($\alpha = 0,887$; 21 item).

Uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang memadai antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa (Deviation from Linearity Sig. = $0,610 > 0,05$). Uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser mengonfirmasi tidak adanya gejala heteroskedastisitas pada model (Sig. = $0,258 > 0,05$), sehingga model regresi linear sederhana layak digunakan. Analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan $Y = 18,624 + 0,584X$. Nilai konstanta ($a = 18,624$) menunjukkan estimasi skor kesehatan mental ketika penggunaan media sosial bernilai nol, sementara koefisien regresi ($b = 0,584$) menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor penggunaan media sosial berasosiasi dengan kenaikan 0,584 satuan skor gangguan kesehatan mental pada instrumen DASS-21.

Uji signifikansi simultan (Uji F) menghasilkan $F = 28,543$ dengan Sig. = $0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan model regresi signifikan secara keseluruhan. Uji parsial (Uji t) menghasilkan $t = 5,342$ dengan Sig. = $0,000$ ($p < 0,05$) untuk variabel penggunaan media sosial, sehingga H_1 diterima: terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa PTIK UNM. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,262$; $R = 0,512$) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjelaskan 26,2% variasi skor kesehatan mental mahasiswa, sementara 73,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor di luar model penelitian ini.

Sebaran skor dimensi kesehatan mental menunjukkan pola yang konsisten: stres muncul sebagai dimensi psikologis yang paling menonjol dibandingkan depresi dan kecemasan pada populasi ini, sebuah pola yang relevan untuk didiskusikan lebih lanjut dalam konteks tekanan akademik dan tuntutan adaptasi teknologi digital yang dihadapi mahasiswa program studi berbasis teknologi.

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, statistik deskriptif variabel penggunaan media sosial dan tiga dimensi DASS-21 memperlihatkan pola skor yang konsisten dengan tingkat penggunaan tinggi. Tabel 2 menyajikan hasil uji koefisien regresi, uji F , dan uji t yang mengonfirmasi signifikansi pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Maks	M	SD
Penggunaan Media Sosial	96	25	50	39,72	5,214
Depresi	96	0	21	8,42	4,215
Kecemasan	96	0	21	7,85	3,876
Stres	96	0	21	9,24	4,102



Sebagaimana terlihat pada Tabel 1, skor penggunaan media sosial berkisar antara 25 hingga 50 dengan rata-rata 39,72 dan simpangan baku 5,214, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang penggunaan yang relatif tinggi dan tidak jauh menyebar dari nilai tengahnya. Pada ketiga dimensi DASS-21, seluruh skor berada dalam rentang 0 sampai 21, dengan stres menempati posisi tertinggi ($M = 9,24$), diikuti berturut-turut oleh depresi ($M = 8,42$) dan kecemasan ($M = 7,85$). Pola urutan ini konsisten pada seluruh dimensi yang diukur dan menjadi dasar bagi analisis pengaruh pada tahap berikutnya.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Parameter	Nilai
Konstanta (a)	18,624
Koefisien regresi (b)	0,584
t hitung	5,342
Sig. (t)	0,000
F hitung	28,543
Sig. (F)	0,000
R	0,512
R ²	0,262

Tabel 2 memperlihatkan bahwa nilai konstanta sebesar 18,624 dan koefisien regresi sebesar 0,584 membentuk persamaan $Y = 18,624 + 0,584X$. Nilai t hitung sebesar 5,342 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial berkontribusi secara parsial terhadap skor kesehatan mental, sementara nilai F hitung sebesar 28,543 dengan signifikansi 0,000 menegaskan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Nilai R sebesar 0,512 menandakan kekuatan hubungan pada kategori sedang, dan R² sebesar 0,262 menunjukkan bahwa 26,2% variasi skor kesehatan mental dapat dijelaskan oleh variabel penggunaan media sosial, sementara sisanya berasal dari faktor di luar cakupan model ini. Secara praktis, koefisien regresi ($b = 0,584$) berarti bahwa kenaikan 10 poin skor penggunaan media sosial berasosiasi dengan kenaikan sekitar 5,8 poin skor gangguan kesehatan mental pada instrumen DASS-21 sebuah besaran yang cukup berarti mengingat rentang skor tiap dimensi hanya 0 sampai 21, namun tetap menyisakan ruang besar bagi faktor lain di luar penggunaan media sosial untuk turut menjelaskan kondisi psikologis mahasiswa.

3.2 Pembahasan

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi secara signifikan terhadap skor gangguan kesehatan mental mahasiswa PTIK UNM, dengan besaran pengaruh 26,2 persen. Angka ini menempatkan penggunaan media sosial sebagai salah satu faktor penting, namun bukan faktor tunggal, dalam membentuk kondisi psikologis mahasiswa. Pola yang menarik dari temuan ini adalah urutan dimensi kesehatan mental yang terdampak: stres berada di posisi tertinggi, diikuti depresi dan kecemasan. Pola ini berbeda dari sejumlah studi yang menempatkan kecemasan sebagai dimensi paling menonjol, dan mengindikasikan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa PTIK lebih banyak berakar pada ketegangan operasional sehari-hari, seperti tenggat tugas, tuntutan penguasaan teknologi, dan beban akademik program studi teknik, ketimbang pada kekhawatiran spesifik terhadap penilaian sosial semata.

Temuan bahwa mahasiswa program studi berbasis teknologi tetap rentan terhadap dampak psikologis media sosial juga menjawab asumsi awal penelitian ini: kemahiran teknis tidak identik dengan kekebalan psikologis. Mahasiswa PTIK, meski terbiasa mengoperasikan dan memahami sistem digital secara mendalam, tetap terpapar mekanisme psikologis yang sama seperti pengguna media sosial pada umumnya.

Temuan penelitian ini secara umum sejalan dengan mayoritas kajian terbaru mengenai hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa, meski masing-masing menyoroti sisi yang sedikit berbeda. Pada aspek prediksi risiko psikologis, sejumlah studi mengonfirmasi bahwa pola interaksi digital berkontribusi terhadap gangguan depresi dan kecemasan (Riyadi et al., 2026; Hafin et al., 2026; Oktaviani et al., 2026), sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa penggunaan media sosial secara signifikan memprediksi skor gangguan kesehatan mental mahasiswa PTIK UNM. Pada aspek pola konsumsi konten, penelitian mengenai doomscrolling dan penggunaan smartphone yang berlebihan turut menunjukkan asosiasi dengan tekanan psikologis dan gangguan tidur (Firmansyah & Ardelia, 2026; Silaen et al., 2026; Wahyuni et al., 2026), memperkuat gambaran bahwa bukan sekadar keberadaan media sosial, melainkan intensitas dan pola pemakaiannya yang menentukan besarnya dampak psikologis.

Pada aspek platform dan konteks akademik yang lebih spesifik, penggunaan Instagram dikaitkan dengan kecemasan sosial dan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik (Marpaung et al., 2025; Setiawati & Junilia, 2025), sementara studi lain mengonfirmasi dampak serupa pada generasi muda secara lebih luas di tengah perubahan gaya hidup digital (Manullang et al., 2025; Dira et al., 2025). Pola bahwa stres menjadi dimensi psikologis yang paling menonjol—sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini—juga konsisten dengan studi prediksi tingkat stres dari aktivitas media sosial (Umar et al., 2025), meskipun penelitian lain mengingatkan bahwa dampak psikologis media sosial dapat pula bermanifestasi di luar cakupan DASS-21, misalnya sebagai kesepian digital atau penurunan kesejahteraan subjektif akibat konsumsi konten yang tidak terkendali (Wahyudi et al., 2025; Najwa & Bilqisa, 2025).

Tidak seluruh temuan sejalan sepenuhnya dengan hasil penelitian ini. Praditha dan Wulanyani menekankan bahwa adiksi media sosial dan dampak psikologisnya lebih banyak ditentukan oleh karakteristik kepribadian individu ketimbang



durasi atau intensitas penggunaan semata (Praditha & Wulanyani, 2024), sementara Efendy dan Pratikto mendapati bahwa kepercayaan diri turut berperan sebagai prediktor bersama adiksi media sosial terhadap kecemasan sosial (Efendy & Pratikto, 2024). Perbedaan penekanan ini paling mungkin dijelaskan oleh perbedaan desain penelitian: penelitian ini menerapkan regresi kuantitatif langsung pada sampel yang homogen dari satu program studi, sedangkan kedua studi pembandingan mengintegrasikan variabel kepribadian dan menjangkau responden dengan karakteristik yang lebih beragam. Perbedaan ini menegaskan bahwa faktor kepribadian yang tidak diukur dalam penelitian ini kemungkinan turut memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikologis mahasiswa, sebuah keterbatasan yang diakui lebih lanjut pada bagian keterbatasan penelitian.

Secara keseluruhan, kesamaan temuan pada mayoritas studi pembandingan memperkuat validitas eksternal hasil penelitian ini, sementara perbedaan penekanan pada sejumlah studi lain menegaskan bahwa hubungan media sosial dan kesehatan mental bersifat multifaktorial dan tidak dapat direduksi menjadi hubungan linear sederhana semata.

Temuan penelitian ini memperkuat sekaligus memperluas penerapan Social Comparison Theory dan Uses and Gratification Theory pada konteks mahasiswa berbasis teknologi. Teori perbandingan sosial menjelaskan bagaimana paparan konten unggahan orang lain di media sosial memicu evaluasi diri yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis apabila individu merasa tertinggal dari standar yang ditampilkan. Pada mahasiswa PTIK UNM, mekanisme ini kemungkinan diperkuat oleh budaya kompetisi teknis di lingkungan akademik teknologi, di mana perbandingan tidak hanya menyangkut gaya hidup tetapi juga pencapaian keterampilan digital.

Sementara itu, Uses and Gratification Theory menawarkan satu kemungkinan penjelasan mengapa dimensi stres, bukan kecemasan, muncul sebagai yang paling menonjol dalam penelitian ini. Mahasiswa PTIK menggunakan media sosial untuk berbagai kebutuhan fungsional, termasuk pencarian referensi teknis dan koordinasi tugas, sehingga secara teoretis tekanan yang muncul dapat lebih terkait dengan beban kognitif dan manajemen waktu ketimbang kekhawatiran akan penilaian sosial semata. Perlu ditegaskan bahwa penjelasan ini bersifat interpretasi teoretis, bukan simpulan yang didukung data langsung, karena penelitian ini tidak mengukur tujuan penggunaan media sosial responden secara spesifik; pengujian empiris atas dugaan ini memerlukan instrumen tambahan yang mengukur motif penggunaan media sosial secara langsung, sebagaimana disarankan pada bagian penelitian mendatang. Sejauh ini, yang dapat dinyatakan secara pasti dari data adalah urutan dominasi ketiga dimensi (stres, depresi, kecemasan) itu sendiri, sementara penjelasan mengenai penyebabnya tetap terbuka untuk diuji lebih lanjut.

Bagi mahasiswa PTIK UNM, temuan ini menegaskan pentingnya kesadaran bahwa keterampilan teknis dalam mengoperasikan teknologi tidak secara otomatis melindungi kesehatan mental. Program studi dan pihak universitas dapat mempertimbangkan integrasi literasi digital-emosional ke dalam kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan, alih-alih hanya berfokus pada literasi teknis semata. Layanan konseling kampus juga perlu menasar kelompok mahasiswa teknologi secara spesifik, mengingat selama ini perhatian riset dan intervensi lebih banyak tertuju pada mahasiswa rumpun ilmu sosial dan kesehatan.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuannya. Pertama, desain cross-sectional yang digunakan hanya menangkap kondisi pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal maupun perubahan kondisi psikologis dari waktu ke waktu. Kedua, sampel terbatas pada satu angkatan (2023) di satu program studi, sehingga generalisasi temuan ke populasi mahasiswa PTIK secara keseluruhan atau ke program studi teknologi lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, pengukuran penggunaan media sosial menggunakan kuesioner self-report berpotensi menimbulkan bias recall atau bias sosial-desirabilitas. Keempat, nilai R^2 sebesar 0,262 menunjukkan bahwa sebagian besar variasi kesehatan mental dijelaskan oleh faktor di luar model, namun penelitian ini tidak mengukur variabel-variabel tersebut secara langsung.

Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal untuk menangkap dinamika hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental dari waktu ke waktu, serta memperluas sampel ke berbagai program studi teknologi di universitas lain guna memperkuat generalisasi temuan. Penambahan variabel moderator atau mediator, seperti kemampuan regulasi diri, dukungan sosial, atau tujuan spesifik penggunaan media sosial, juga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme di balik hubungan kedua variabel ini. Pendekatan mixed-methods yang menggabungkan data kuantitatif dengan wawancara mendalam turut disarankan untuk menangkap nuansa pengalaman subjektif mahasiswa program studi teknologi dalam mengelola kehidupan digital mereka.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres, depresi, dan kecemasan mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer Universitas Negeri Makassar angkatan 2023 ($F = 28,543$; $p = 0,000$; $R^2 = 0,262$). Mahasiswa yang intensif menggunakan media sosial cenderung menunjukkan skor gangguan psikologis yang lebih tinggi, dengan stres sebagai dimensi paling menonjol, diikuti depresi dan kecemasan. Temuan ini mengonfirmasi bahwa keakraban teknis dengan teknologi digital tidak serta-merta melindungi mahasiswa dari dampak psikologis media sosial, sekaligus mengisi kesenjangan penelitian yang selama ini jarang menasar mahasiswa program studi teknologi secara spesifik. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penggabungan instrumen psikometrik tervalidasi secara internasional dengan populasi yang jarang dikaji secara khusus, yaitu mahasiswa program studi teknologi, sehingga mengisi kesenjangan riset yang selama ini lebih banyak menasar mahasiswa rumpun ilmu sosial dan kesehatan. Kontribusi ini bersifat moderat dan spesifik pada konteks yang diteliti,



sejalan dengan besaran pengaruh ($R^2 = 0,262$) yang ditemukan, bukan kontribusi yang bersifat menyeluruh atau berlaku umum pada seluruh mahasiswa program studi teknologi. Berdasarkan temuan ini, program studi PTIK UNM dan pihak universitas disarankan untuk: (1) mengintegrasikan modul literasi digital-emosional ke dalam mata kuliah pengembangan diri atau kegiatan orientasi mahasiswa baru, dengan penekanan pada pengelolaan beban kognitif dan manajemen waktu penggunaan media sosial mengingat stres, bukan kecemasan, menjadi dimensi paling menonjol pada populasi ini; (2) memperluas jangkauan layanan konseling kampus agar secara aktif menyasar mahasiswa program studi berbasis teknologi, yang selama ini relatif jarang menjadi sasaran program dukungan psikologis dibandingkan mahasiswa rumpun ilmu sosial dan kesehatan; dan (3) menyelenggarakan skrining kesehatan mental berkala menggunakan instrumen seperti DASS-21 bagi mahasiswa angkatan aktif, sebagai langkah deteksi dini sebelum tekanan psikologis berkembang lebih jauh. Penelitian lanjutan yang mengintegrasikan desain longitudinal, populasi lebih luas, serta variabel psikologis tambahan seperti regulasi diri dan dukungan sosial tetap diperlukan untuk memperkuat generalisasi dan memperdalam pemahaman atas mekanisme di balik hubungan kedua variabel ini.

REFERENCES

- Anshari, Z., Mahilah, Furoidah, N. A., & Hasan, N. (2026). Fomo dan Tiktok: Analisis Media Sosial dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam di Kalangan Mahasiswa Surabaya. *Jurnal Khabar: Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37092/khabar.v8i1.1521>
- Arisandi, D., Hartati, S., & Mutiara, D. (2025). Kesejahteraan Psikologis dan Praktik Pendidikan Positif Sebagai Landasan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Pada Era Digital. In *Journal of Sustainable Education* (Vol. 2, Issue 4). <https://doi.org/https://doi.org/10.63477/jose.v2i4.460>
- Azmi, M. U. (2026). Hubungan antara Kecemasan Kesehatan dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Cyberchondria pada Generasi Z. *Social Science Academic*, 4(2). <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/view/10451>
- Fauziyah, N., Prasasti, Y. E., & Muhyatun. (2026). Persepsi Mahasiswa pada Dampak Media Sosial Terhadap Psychological Wellbeing: Studi Fenomenologi. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31537/pandalungan.v4i2.3396>
- Febiola, L. S. (2026). Social Media Fatigue, Prokrastinasi Akademik, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa: Tinjauan Literatur Sistematis. *Indo Green Journal*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/green.v4i2.361>
- Hidayat, Z. F. A., & Irena, S. R. (2025). Ketahanan Mental Generasi Digital: Eksplorasi Hubungan Dukungan Sosial Online, Resiliensi Digital, dan Kesejahteraan Psikologis. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 6(2). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v6i2.4042>
- Karyati, E., & Julisawati, E. A. (2025). Kesehatan mental mahasiswa di era digital: Tinjauan literatur psikologi klinis dan sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.63822/pmx2a928>
- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1). <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/82879>
- Nasichah, Zaharani, A., Sobariah, N. J., & Ramadhani, R. I. (2026). Makna Gaya Hidup Modern terhadap Gaya Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/sukma.v2i5.12433>
- Nawafi, M. Z., Dwiyan, R. P., & Huda, H. M. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Budi Pekerti Agama ...*, 2(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i6.744>
- Ningsih, T. R., & Lubis, H. (2026). Hubungan Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Deztron Indonesia Tahun 2026. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.69693/ijim.v4i3.1478>
- Novita, N. (2025). Pengaruh Kepribadian dan Media Sosial Terhadap Tekanan Sosial Mahasiswa Perempuan dalam Menghadapi Dinamika Teknologi. *Jurnal Daya Saing*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35446/dayasaing.v11i1.2044>
- Pamorja, A. H., Afriyanoor, M. Y., Safawi, M., Zalukhu, F., Alfarizi, M. H., Rhama, B., & Syahvalensi, N. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Palangka Raya serta Relevansinya terhadap Kebijakan Pelayanan Kesehatan Mental di Sektor Publik. *Eduetik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 6(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.67142/edutik.v6i3.464>
- Permana, B. P. A., & Limantoro, A. H. (2025). Analisis Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Mental dengan Menggunakan Regresi dan Korelasi. *IT-Explore: Jurnal Penerapan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/itexplore.v4i1.2025.pp44-52>
- Sepang, L. G. (2026). Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.56916/ejip.v5i2.3451>
- Sihombing, R., & Kaban, D. (2026). Persepsi Sosial Terhadap Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus. *Jurnal Imparta*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.61768/xxr8wf24>



- Sitanggang, A. S., Ramkar, M., Azhar, N., Pratiwi, A. A., & Saputra, F. D. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ikg.v2i3.2230>
- Sukriani, W., Rianti, R., & Arisani, G. (2026). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental: Intensity of Social Media Use and Mental Health. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan (JIBI)*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36590/jibi.v4i1.2000>