

DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU BELAJAR DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SD INPRES 1 HALMAHERA UTARA

Irfandi R. Hi Mustafa¹, Iswadi M. Ahmad², Fahrún Yamin³, Juliyarti Warie⁴

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama Maluku Utara

⁴SD Inpres 1 Halmahera Utara

E-mail: irfandimustafa12@gmail.com¹, iswadiekinom@gmail.com², fahrunyamin@unutara.ac.id³,
juliyartiwarie@gmail.com⁴.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar dan kesehatan mental siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara. Studi ini mengkaji bagaimana media sosial mempengaruhi perilaku belajar dan kesehatan mental siswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Data penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian yaitu siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara berjumlah 40 siswa. Sementara itu, data penelitian yang dikumpulkan dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan siswa berusia 9 hingga 12 tahun khususnya kelas 4, 5, dan 6 memiliki kecenderungan yang signifikan menggunakan media sosial setiap hari, kelas 6 mencatat jumlah pengguna terbanyak. Terdapat perbedaan gender yang jelas dimana siswa perempuan lebih aktif menggunakan media sosial dibandingkan siswa laki-laki. Platform yang paling sering digunakan adalah Facebook, Instagram, WhatsApp, dan TikTok. WhatsApp berfungsi sebagai alat utama untuk komunikasi dan diskusi akademis. Meskipun media sosial memberikan beberapa manfaat seperti akses ke materi pembelajaran, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu focus belajar siswa. Banyak siswa menghabiskan waktu lebih banyak untuk mensosialisasikan di media sosial daripada menyelesaikan tugas akademis yang berpotensi menurunkan prestasi akademik siswa. Ketergantungan pada media sosial juga dapat mengakibatkan kesulitan berkonsentrasi serta dampak negatif terhadap *mental health*, seperti stres dan kecemasan.

Kata Kunci: Media Sosial, Perilaku Belajar, *Mental Health*.

ABSTRACT

This study aims to determine the impact of social media use on learning behavior and mental health of students at SD Inpres 1 North Halmahera. This study examines how social media affects students' learning behavior and mental health. The research method used in this study is qualitative descriptive research. The data for this study were obtained through observation, interviews, and documentation. The subjects of the study were 40 students at SD Inpres 1 North Halmahera. Meanwhile, the research data collected were analyzed using qualitative descriptive analysis. The results showed that students aged 9 to 12 years, especially grades 4, 5, and 6, had a significant tendency to use social media every day, with grade 6 recording the largest number of users. There is a clear gender difference where female students are more active in using social media than male students. The most frequently used platforms are Facebook, Instagram, WhatsApp, and TikTok. WhatsApp serves as the main tool for communication and academic discussion. Although social media provides several benefits such as access to learning materials, excessive use can interfere with students' learning focus. Many students spend more time socializing on social media than completing academic assignments which has the potential to reduce students' academic achievement. Dependence on social media can also result in difficulty concentrating and negative impacts on mental health, such as stress and anxiety.

Keywords: Social Media, Learning Behavior, *Mental Health*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir telah membawa dampak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dalam bidang pendidikan. Salah satu bentuk teknologi yang paling berkembang saat ini yaitu media sosial. Media sosial seperti Facebook, Instagram, TikTok, dan whatsapp memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa memandang jarak dan waktu. Selain menawarkan platform untuk interaksi sosial, media sosial juga menyediakan layanan ke berbagai informasi, hiburan, dan ekspresi diri (Saputra et al., 2023). Dalam konteks pendidikan dan pembelajaran, media sosial juga sering dimanfaatkan guru dan siswa untuk mencari informasi, berdiskusi, dan bahkan mencari materi pembelajaran (Harsanto, 2017).

Penggunaan media sosial di kalangan pelajar, terutama anak sekolah dasar semakin meningkat, hal ini disertai dengan serangkaian tantangan dan potensi dampak negatifnya. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, penggunaannya yang berlebihan dan tidak terkendali dapat berdampak buruk pada perilaku dan kesehatan mental siswa. Siswa di tingkat sekolah dasar masih dalam fase perkembangan kognitif, emosional, dan sosial, sehingga mereka lebih rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk konten yang mereka temui di media sosial (Agustyn, 2022; Azizah et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji dampak media sosial terhadap perilaku belajar dan kesehatan siswa guna memastikan perkembangan mereka tidak terhambat.

SD Inpres 1 Kabupaten Halmahera Utara meskipun terletak di wilayah yang masih tergolong terpencil, namun penggunaan media sosial di kalangan siswa terus meningkat. Banyak siswa yang menggunakan media sosial seperti Facebook, WhatsApp, TikTok, Instagram, dan YouTube. Mereka menggunakan media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi dengan teman sebaya tetapi juga untuk mencari materi pelajaran. Meskipun media sosial dapat memberikan kemudahan pada siswa dalam mengakses sumber belajar, namun tidak dapat dihindari media sosial juga menghadirkan risiko seperti kecanduan penggunaan, gangguan konsentrasi, dan dampak psikologis negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Penggunaan media sosial di kalangan siswa sekolah dasar ini tidak hanya memberikan dampak psikologis pada siswa tetapi juga pada aspek kesehatan mental. Beberapa hasil penelitian (Hadiatul & Ashabul, 2020; Haeroni et al., 2024; Fatmawati & Yusrizal, 2025) menunjukkan bahwa kecanduan penggunaan media sosial pada anak-anak sekolah dasar dapat menyebabkan gangguan mental anak, penurunan konsentrasi belajar, dan berkurangnya waktu yang digunakan untuk belajar. Kecanduan penggunaan media sosial siswa sekolah dasar menyebabkan kecemasan yang ditimbulkan oleh media sosial, baik dari ketergantungan pada perangkat teknologi maupun interaksi yang kurang sehat di dunia maya, dapat berkontribusi pada peningkatan stres dan depresi pada anak-anak.

Masalah ini harus menjadi perhatian dari berbagai pihak, terutama orang tua siswa, dan guru. Di SD Inpres 1 Halmahera Utara, meskipun pihak sekolah telah berupaya memberikan layanan pendidikan dan pembelajaran yang berkualitas dengan cara mendorong penggunaan teknologi dalam pembelajaran, penggunaan media sosial oleh siswa harus menjadi perhatian. Terutama karena di usia siswa yang masih sangat muda, siswa sering kali belum sepenuhnya memahami konsekuensi dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Siswa cenderung mengakses konten yang tidak terkontrol, hal ini berpotensi mempengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka.

Artikel ini bertujuan mengkaji dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar dan kesehatan mental siswa di SD Inpres 1 Halmahera Utara. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang sejauh mana media sosial mempengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, dan kesehatan mental siswa. Studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang dapat membantu orang tua, guru, dan pihak sekolah dalam memanfaatkan media sosial dengan lebih bijaksana dan terkontrol.

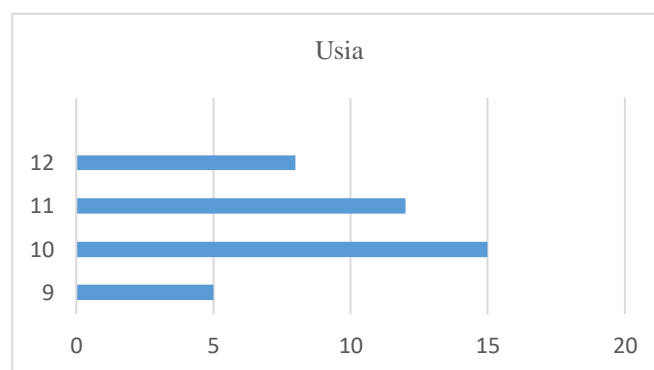
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengidentifikasi dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar dan kesehatan mental siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara. Subjek penelitian ini yaitu siswa SD Inpres 1 Kabupaten Halmahera Utara berjumlah 40 orang siswa. Sementara itu, data temuan penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Peneliti secara langsung mengumpulkan data, melakukan verifikasi, menganalisis, dan menyajikan data penelitian. Hal ini menurut (Sugiyono, 2017) dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, metode penelitian kualitatif deskriptif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan fenomena sosial atau kejadian tertentu dengan cara mengeksplorasi dan memperoleh informasi secara langsung dari sumber data tentang kebiasaan penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap prestasi akademik serta kesehatan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan Media Sosial Siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara

Mengenai penggunaan media sosial siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara menunjukkan bahwa siswa dengan rentang usia 9 hingga 12 tahun memiliki kecenderungan yang signifikan dalam menggunakan media sosial setiap hari. Rata-rata usia siswa yang aktif menggunakan media sosial adalah 9, 10, 11, dan 12 tahun, dengan sebagian besar dari mereka mengakses media sosial setiap hari. Adapun secara visual disajikan pada Gambar 1. berikut.

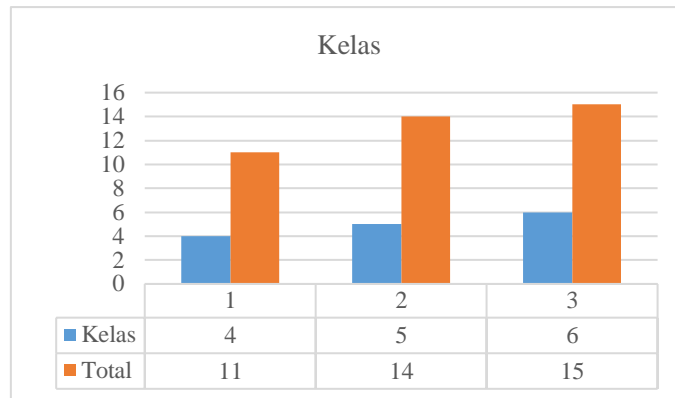


Gambar 1. Berdasarkan Usia Siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara

Penggunaan media sosial di SD Inpres 1 Halmahera Utara cukup signifikan, dengan data menunjukkan distribusi siswa yang menggunakan media sosial di kelas 4, kelas 5, dan kelas 6. Kelas 4 terdapat 11 siswa yang aktif menggunakan media sosial. Ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar siswa di kelas ini mulai mengenal dan menggunakan media sosial, meskipun mereka masih berada pada usia yang cukup muda. Kelas 5 terdapat 14 siswa tercatat menggunakan media sosial. Angka ini sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan

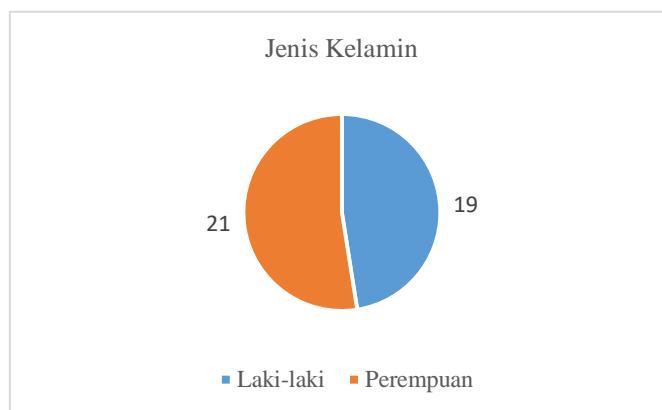
kelas 4, menandakan peningkatan dalam ketertarikan dan kecenderungan siswa kelas 5 terhadap penggunaan media sosial.

Selain itu kelas 6 penggunaan media sosial mencapai 15 siswa di kelas 6, yang merupakan jumlah terbesar di antara tiga kelas tersebut. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa siswa kelas 6, yang semakin dekat dengan jenjang pendidikan menengah, lebih terpapar atau tertarik untuk menggunakan media sosial dalam keseharian mereka. Adapun rangkuman data secara visual disajikan pada Gambar 2. berikut.



Gambar 2. Berdasarkan Kelas Siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara

Penggunaan media sosial dengan presentasi bahwa yang menggunakan media sosial perempuan lebih banyak dengan 21 siswa dibandingkan laki-laki sebanyak 19 siswa. Perempuan sebanyak 21 siswa perempuan tercatat aktif menggunakan media sosial. Angka ini menunjukkan bahwa lebih banyak siswa perempuan yang menggunakan media sosial secara rutin dibandingkan siswa laki-laki. Sedangkan siswa laki-laki sebanyak 19 siswa yang menggunakan media sosial juga menunjukkan angka yang signifikan, namun tetap sedikit lebih rendah dibandingkan dengan siswa perempuan. Meskipun demikian, perbedaan ini menunjukkan kecenderungan bahwa perempuan di sekolah ini lebih banyak mengakses media sosial. Adapun secara visual disajikan pada gambar 3 berikut.



Gambar 3. Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SD Inpres 1 Halmahera Selatan

Mengenai penggunaan media sosial di SD Inpres 1 Halmahera Utara, siswa banyak mengakses berbagai platform media sosial. Beberapa platform media sosial yang paling sering digunakan oleh siswa di sekolah ini antara lain Facebook, Instagram, WhatsApp, dan TikTok dengan banyak siswa di SD Inpres 1 Halmahera Utara yang mengakses media sosial setiap hari. Hal tersebut bahwa media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik untuk tujuan hiburan, komunikasi, maupun belajar. Aktivitas penggunaan media sosial yang intensif ini dapat berdampak pada perilaku dan kesejahteraan mereka.

Banyak siswa mengakses media sosial untuk menonton video, melihat foto, atau mengikuti tren yang ada di platform seperti TikTok dan Instagram. WhatsApp menjadi platform utama bagi siswa untuk berkomunikasi dengan teman-teman, baik untuk keperluan pribadi maupun terkait tugas sekolah. Grup-grup WhatsApp digunakan untuk berdiskusi tentang pelajaran atau berbagi informasi.

Beberapa siswa juga menggunakan media sosial sebagai sumber informasi, seperti mencari video pembelajaran di YouTube atau bergabung dengan grup diskusi online untuk tugas-tugas sekolah. Banyak siswa yang menghabiskan waktu yang cukup lama setiap harinya di media sosial. Waktu yang dihabiskan bisa berkisar antara 1 hingga 3 jam setiap hari, terutama di luar jam sekolah dengan aktivitas yang sering dilakukan oleh siswa di media sosial termasuk mengunggah foto, menonton video, mengirim pesan, berkomentar, dan mengikuti tren tertentu. Mereka juga lebih sering terlibat dalam percakapan grup di WhatsApp terkait pelajaran atau kegiatan sosial.

Perilaku Belajar Siswa Siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara

Dampak penggunaan sosial terhadap waktu belajar siswa SD Inpres 1 Halmahera penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan siswa kehilangan fokus pada pelajaran. Ketika siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk melihat media sosial, mereka cenderung melupakan tugas-tugas yang harus diselesaikan. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas, malah dihabiskan untuk bermain media sosial. Ketagihan media sosial sering kali membuat siswa lupa untuk menyisihkan waktu yang cukup untuk belajar, yang berdampak pada penurunan prestasi akademis.

Siswa lebih sulit dan sulit focus belajar karena merasa teralihkan dari belajar ke notifikasi atau aktivitas di media sosial. Disamping itu, memanfaatkan media sosial untuk mencari materi pembelajaran sehingga banyak siswa juga yang sangat dibantu untuk kualitas pembelajaran. Ada juga perubahan prestasi akademik yang sangat menurun semenjak bermain handphone. Siswa yang sebelumnya prestasi yang baik dan semenjak kenal dan sering bermain media sosial sehingga menurun prestasi belajar siswa.

Dampak penggunaan media sosial terhadap waktu belajar siswa SD Inpres 1 Halmahera menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu fokus belajar siswa. Siswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersosialisasi di media sosial daripada menyelesaikan tugas-tugas akademis, yang berujung pada penurunan prestasi akademis. Ketergantungan pada media sosial membuat siswa sulit berkonsentrasi, sering kali teralihkan oleh notifikasi dan aktivitas online lainnya. Meskipun ada beberapa manfaat dari media sosial dalam mencari materi pembelajaran, dampak negatifnya, seperti penurunan prestasi akademik, lebih dominan, terutama bagi siswa yang sebelumnya memiliki prestasi baik. Oleh karena itu, penting untuk mengelola penggunaan media sosial agar tidak mengganggu proses belajar.

Kesehatan Mental Siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dampak media sosial pada mental health siswa di SD Inpres 1 Halmahera Utara, siswa merasa stres saat menggunakan media sosial. Media sosial sering kali memuat gambar dan cerita yang tampaknya sempurna, yang dapat membuat siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara merasa kurang puas dengan diri mereka sendiri. Ketika siswa melihat teman-teman atau orang lain di media sosial yang seolah-olah memiliki kehidupan yang lebih baik, lebih bahagia, atau lebih sukses, mereka bisa merasa minder atau tertekan. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri mereka dan membuat mereka merasa tidak cukup baik, yang dapat menyebabkan stres.

Siswa merasa perlu untuk membagikan momen-momen tertentu agar dianggap populer atau diterima oleh teman-teman mereka. Tekanan ini bisa menyebabkan kecemasan dan stres karena mereka merasa harus selalu tampil dalam cara yang tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan. Siswa SD Inpres 1 Halmahera Utara merasa khawatir tentang pesan yang mereka kirimkan atau tentang bagaimana mereka akan diterima oleh teman-temannya di dunia maya. Ketika tidak ada kejelasan dalam percakapan daring, hal ini bisa menyebabkan perasaan tidak aman yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Selanjutnya mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan lain yang dapat mendukung kesehatan mental, seperti berinteraksi langsung dengan teman, bermain di luar, atau beristirahat.

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga bisa menyebabkan kecanduan, yang mana siswa merasa tidak bisa melepaskan diri dari ponsel mereka. Kecanduan ini dapat menyebabkan kecemasan jika mereka tidak bisa mengakses media sosial atau merasa harus terus-menerus memeriksa pembaruan. Meskipun media sosial bisa menjadi sarana komunikasi yang bermanfaat, penggunaannya yang tidak terkontrol pada siswa di SD Inpres 1 Halmahera Utara dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan mental (mental health) mereka. Stres dan kecemasan adalah beberapa contoh masalah yang bisa muncul akibat pengaruh media sosial. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk memberikan pendidikan yang tepat mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan mengawasi dampaknya terhadap kesejahteraan siswa.

KESIMPULAN

Penggunaan media sosial di SD Inpres 1 Halmahera Utara menunjukkan bahwa siswa berusia 9 hingga 12 tahun khususnya kelas 4, 5, dan 6 memiliki kecenderungan yang signifikan menggunakan media sosial setiap hari, kelas 6 mencatat jumlah pengguna terbanyak. Terdapat perbedaan gender yang jelas dimana siswa perempuan lebih aktif menggunakan media sosial dibandingkan siswa laki-laki. Platform yang paling sering digunakan adalah Facebook, Instagram, WhatsApp, dan TikTok dengan WhatsApp berfungsi sebagai alat utama untuk komunikasi dan diskusi akademis. Meskipun media sosial memberikan beberapa manfaat seperti akses ke materi pembelajaran, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu fokus belajar siswa. Banyak siswa menghabiskan waktu lebih banyak untuk mensosialisasikan di media sosial daripada menyelesaikan tugas akademis yang berpotensi menurunkan prestasi akademik siswa. Ketergantungan pada media sosial juga dapat mengakibatkan kesulitan berkonsentrasi serta dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti stress dan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengelola penggunaan media sosial di kalangan siswa agar tidak mengganggu proses belajar dan kesejahteraan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustyn, I. N. (2022). Dampak media sosial (Tik-Tok) terhadap karakter sopan santun siswa kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 10(04). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/46250>
- Azizah, M., Deliani, N., & Batubara, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Anak Usia Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 2512–2522.
- Fatmawati, F., & Yusrizal, Y. (2025). Literature Study: The Impact of Social Media on the Behavior of Grade IV Elementary School Students. *Proceedings of the 2nd International Conference on Education, Science Technology and Health*, 1122–1133. <https://eproceeding.bbg.ac.id/iconesth/article/view/472>
- Hadiatul, R., & Ashabul, M. (2020). The impact analysis of facebook on the education patterns of elementary school children. *Journal of Physics: Conference Series*, 1539(1), 012046. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1539/1/012046/meta>
- Haeroni, R., Adiwardana, M. R., & Widyasari, D. (2024). Social Media and Its Impact on Bullying Behavior of Primary School Students. *International Journal of Elementary Education*, 8(2), 279–286.
- Harsanto, B. (2017). *Inovasi pembelajaran di Era Digital: Menggunakan Google sites dan media sosial*. Unpad press.
https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=u73cDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Buku+media+sosial+untuk+pembelajaran+&ots=w_D2xZJjVe&sig=iTMQQYurdxSBpSyTaZneZVcclbw
- Saputra, A. M. A., Kharisma, L. P. I., Rizal, A. A., Burhan, M. I., & Purnawati, N. W. (2023). *TEKNOLOGI INFORMASI: Peranan TI dalam berbagai bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=GgHSEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA39&dq=Buku+Teknologi+Sosial+Media+&ots=hNYMWhX_8S&sig=rf_ETrGtBITJ5nVE9OR6IeAwIjg