

## **PENGARUH POLA KOMUNIKASI DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER DI ERA MEDIA SOSIAL**

**Aditya Dimas Pratama<sup>1</sup>, Nely Ana Mufarida<sup>2</sup>, Iin Ervina<sup>3</sup>**

Universitas Muhammadiyah Jember, Jember <sup>1,2,3</sup>

Email: adityadimas@unmuhjember.ac.id

### **Abstract**

*The study entitled *The Influence of Digital Communication Patterns on the Mental Health of Students at Muhammadiyah University of Jember in the Era of Social Media* explains that the increasing intensity of social media use among students has made digital communication an essential part of academic and social life. However, it also has the potential to cause psychological pressure such as anxiety, stress, and decreased self-confidence due to cyberbullying, social comparison, and information overload. The research method employed a quantitative approach with an analytical survey design. The respondents were active students of Muhammadiyah University of Jember from various faculties selected through a stratified random sampling technique. The research instruments consisted of questionnaires on digital communication patterns, the intensity and forms of social media interaction, and a validated mental health scale. Data were analyzed using descriptive statistics and linear regression, supported by brief interviews to enrich the interpretation of the results. The findings and discussion indicate that high-intensity digital communication patterns, particularly passive use and those based on social comparison, have a significant effect on increasing students' levels of stress and anxiety. In contrast, more selective and supportive digital communication shows a positive correlation with mental health. The conclusion states that digital communication patterns have a significant impact on students' mental health; therefore, integrated digital literacy programs and mental health interventions are needed within the campus environment.*

**Keywords :** *Digital communication, social media, mental health, students, digital literacy*

### **Abstrak**

Penelitian berjudul *Pengaruh Pola Komunikasi Digital terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember di Era Media Sosial* menjelaskan bahwa meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa menjadikan komunikasi digital sebagai bagian penting kehidupan akademik dan sosial, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, dan penurunan kepercayaan diri akibat cyberbullying, perbandingan sosial, serta overload informasi. **Metode penelitian** menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik. Responden merupakan mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Jember dari berbagai fakultas yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner pola komunikasi digital, intensitas dan bentuk interaksi media sosial, serta skala kesehatan mental yang telah tervalidasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linier, serta didukung wawancara singkat untuk memperkaya interpretasi. **Hasil penelitian dan pembahasan** menunjukkan bahwa pola komunikasi digital dengan intensitas tinggi, terutama yang bersifat pasif dan berbasis perbandingan sosial, berpengaruh signifikan terhadap meningkatnya tingkat stres dan kecemasan mahasiswa. Sebaliknya, komunikasi digital yang lebih selektif dan suportif berkorelasi positif dengan kesehatan mental. **Simpulan** menyatakan bahwa pola komunikasi digital berpengaruh nyata terhadap kesehatan mental mahasiswa, sehingga diperlukan program literasi digital dan intervensi kesehatan mental yang terintegrasi di lingkungan kampus.

**Kata Kunci:** komunikasi digital, media sosial, kesehatan mental, mahasiswa, literasi digital

## **PENDAHULUAN**

Penelitian ini membahas ruang lingkup kajian mengenai pola komunikasi digital mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah secara mendasar cara mahasiswa berinteraksi, mengakses informasi, dan membentuk identitas diri, khususnya melalui media sosial yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan akademik maupun personal (Fauzan et al., 2025). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri, pembentukan relasi sosial, serta sarana memperoleh pengakuan social (Palma Juanta et al., 2025). Namun, di balik manfaat tersebut, muncul berbagai permasalahan seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, paparan komentar negatif, *cyberbullying*, perbandingan sosial, tuntutan untuk selalu responsif, serta kelebihan informasi yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, antara lain meningkatnya kecemasan, stres, depresi, dan menurunnya kepercayaan diri (Saputra et al., 2025).

Masalah penelitian ini berangkat dari belum tersedianya data empiris yang secara khusus memetakan pola komunikasi digital mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental dalam konteks sosial dan budaya kampus tersebut (Marzan, 2019).

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pola komunikasi digital mahasiswa, menganalisis pengaruh pola tersebut terhadap kesehatan mental, serta merumuskan rekomendasi yang dapat meningkatkan literasi komunikasi digital dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian komunikasi digital dan kesehatan mental, serta manfaat praktis sebagai dasar perumusan kebijakan kampus, program literasi digital, dan pendampingan kesehatan mental yang lebih tepat sasaran.

Penelitian ini menggunakan landasan teori komunikasi digital, teori penggunaan dan kepuasan (*uses and gratifications*), teori perbandingan sosial, serta konsep kesehatan mental dari perspektif psikologi (Winarko H, n.d.). Berdasarkan teori dan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola penggunaan media sosial dengan kondisi psikologis individu (Tria Adelia & Icha Delia, 2025), hipotesis penelitian ini adalah bahwa pola komunikasi digital tertentu

berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya banyak menyoroti isu intensitas penggunaan media sosial, adiksi digital, tekanan self-presentation, dan fenomena doomscrolling, namun masih terbatas pada konteks nasional atau institusi besar di wilayah perkotaan (Huliselan et al., 2021).

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus analisis terhadap pola komunikasi digital secara lebih komprehensif, integrasi perspektif ilmu komunikasi dan psikologi, serta penyusunan rekomendasi kebijakan berbasis data empiris yang relevan dengan konteks Universitas Muhammadiyah Jember.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini dirancang untuk memperoleh gambaran empiris yang komprehensif mengenai hubungan antara pola komunikasi digital dan kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Secara karakteristik keilmuan, penelitian ini berada dalam ranah ilmu komunikasi dengan pendekatan kuantitatif yang diperkaya perspektif psikologi, khususnya psikologi kesehatan mental (Muhiddin et al., 2023). Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif, pengujian hubungan sebab-akibat antarvariabel, serta penyusunan rekomendasi berbasis data statistik yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional* (Quraniati et al., 2021), yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa perlakuan atau intervensi khusus terhadap responden. Desain ini dipilih untuk melihat kondisi aktual pola komunikasi digital mahasiswa serta hubungannya dengan kesehatan mental pada periode penelitian berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, serta statistik inferensial berupa analisis regresi linier untuk mengetahui besaran dan arah pengaruh pola komunikasi digital terhadap kesehatan mental mahasiswa (Jurnal et al., 2025).

Bahan penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari mahasiswa melalui kuesioner dan wawancara singkat, sedangkan data sekunder bersumber dari buku teks, jurnal ilmiah nasional dan

internasional, laporan penelitian terdahulu, serta dokumen pendukung lain yang relevan dengan topik komunikasi digital dan kesehatan mental.

Alat penelitian yang digunakan meliputi kuesioner pola komunikasi digital dengan skala Likert 1–5, instrumen DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) yang telah tervalidasi untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres, serta pedoman wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh data kualitatif pendukung. Selain itu, digunakan perangkat pendukung seperti Google Form untuk distribusi kuesioner daring dan perangkat lunak statistik untuk pengolahan data.

Lokasi penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Muhammadiyah Jember dengan responden berasal dari berbagai fakultas. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember merupakan kelompok usia produktif yang intens menggunakan media digital dalam aktivitas akademik maupun nonakademik.

Waktu penelitian direncanakan berlangsung selama beberapa bulan, yang meliputi tahap persiapan instrumen, uji coba kuesioner, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Dilihat dari sifatnya, penelitian ini bersifat eksplanatif, yaitu bertujuan menjelaskan hubungan dan pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Jember, sedangkan sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan fakultas agar setiap fakultas memiliki peluang representasi yang proporsional. Jumlah sampel ditetapkan sekitar 150–200 mahasiswa dengan mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan, sehingga hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat kepercayaan dan validitas yang memadai. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola komunikasi digital yang mencakup intensitas penggunaan, jenis interaksi, kualitas interaksi, pengalaman cyberbullying, dan tekanan sosial digital, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental mahasiswa. Variabel kontrol yang digunakan meliputi usia, jenis kelamin, fakultas, dan durasi penggunaan internet harian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form agar menjangkau responden secara lebih luas dan efisien. Selain itu, wawancara semi-terstruktur dilakukan terhadap sebagian responden, sekitar 20 orang, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman

komunikasi digital dan dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Observasi terbatas terhadap pola komunikasi digital juga dapat dilakukan sebagai data tambahan apabila diperlukan. Analisis data diawali dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen serta uji normalitas data, kemudian dilanjutkan dengan analisis deskriptif dan regresi linier. Hasil analisis kuantitatif selanjutnya diperkaya dengan data wawancara melalui teknik triangulasi agar interpretasi hasil penelitian menjadi lebih utuh dan kontekstual.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis data kuantitatif yang dikumpulkan dari responden mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember menggunakan kuesioner pola komunikasi digital dan instrumen DASS-21, serta didukung oleh data kualitatif dari wawancara singkat. Penyajian hasil analisis statistik dalam bentuk tabel dan diagram digunakan sebagai alat bantu untuk memperjelas temuan, sehingga dalam bagian ini penjelasan difokuskan pada interpretasi dan pembahasan hasil penelitian secara substantif sesuai dengan tujuan dan kerangka teori yang digunakan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat intensitas penggunaan media digital yang tinggi, dengan durasi penggunaan internet harian lebih dari beberapa jam. Pola komunikasi digital mahasiswa didominasi oleh aktivitas pengiriman pesan instan, interaksi melalui komentar dan fitur reaksi di media sosial, serta unggahan konten pribadi. Dari sisi kualitas interaksi, sebagian besar responden melaporkan pengalaman interaksi positif, namun tidak sedikit mahasiswa yang juga pernah terpapar komentar negatif, tekanan sosial digital, serta pengalaman cyberbullying, baik secara langsung maupun tidak langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa ruang komunikasi digital mahasiswa bersifat ambivalen, yakni memberikan manfaat sosial sekaligus potensi risiko psikologis.

Berdasarkan hasil pengukuran kesehatan mental menggunakan DASS-21, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa berada pada kategori normal, namun terdapat proporsi yang cukup signifikan berada pada tingkat ringan hingga sedang untuk gejala stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan digital, tekanan psikologis akibat tuntutan komunikasi digital tetap menjadi persoalan yang perlu diperhatikan. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa

sebagai kelompok usia transisi rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik dan sosial, termasuk yang bersumber dari media digital.

Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa pola komunikasi digital berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Variabel intensitas penggunaan dan tekanan sosial digital memiliki hubungan positif dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan, sementara kualitas interaksi yang bersifat positif cenderung berhubungan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Pengalaman cyberbullying terbukti menjadi salah satu faktor yang paling kuat memengaruhi peningkatan skor depresi dan kecemasan. Temuan ini memperkuat asumsi teoretis bahwa bukan hanya seberapa sering media digital digunakan, tetapi bagaimana pola dan kualitas komunikasi yang terjadi di dalamnya yang menentukan dampak psikologis pada individu.

Dalam perspektif teori uses and gratifications, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media digital untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, dan afiliasi sosial. Namun, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara sehat atau justru memunculkan tekanan sosial, maka dampak negatif terhadap kesehatan mental menjadi lebih dominan. Selain itu, teori perbandingan sosial juga relevan untuk menjelaskan temuan penelitian ini, di mana paparan konten ideal di media sosial mendorong mahasiswa melakukan perbandingan sosial yang dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan kecemasan. Hasil ini sejalan dengan temuan riset terdahulu yang menyatakan bahwa perbandingan sosial di media digital berkorelasi dengan meningkatnya stres dan gejala depresi pada mahasiswa.

Data wawancara mendukung hasil kuantitatif dengan menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa tertekan untuk selalu responsif terhadap pesan, menjaga citra diri di media sosial, serta mengikuti standar sosial digital yang berkembang di lingkungan pertemanan. Beberapa responden mengungkapkan bahwa interaksi negatif di media sosial, meskipun bersifat ringan, dapat berdampak cukup besar terhadap suasana hati dan motivasi belajar. Temuan kualitatif ini memperkaya pemahaman bahwa dampak komunikasi digital tidak selalu bersifat langsung, tetapi terakumulasi melalui pengalaman sehari-hari di ruang digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pola komunikasi digital memiliki peran penting dalam membentuk kondisi kesehatan mental mahasiswa

Universitas Muhammadiyah Jember. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu, namun memberikan kontribusi kontekstual yang lebih spesifik pada lingkungan kampus nonmetropolitan. Pembahasan ini mengarah pada pentingnya pengembangan literasi komunikasi digital yang tidak hanya menekankan aspek teknis penggunaan media, tetapi juga kesadaran psikologis, etika komunikasi, dan kemampuan mengelola tekanan sosial digital. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar empiris bagi pengembangan kebijakan dan program pendampingan yang lebih relevan dan berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (N = 180)**

<b>Karakteristik</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	78	43,3
	Perempuan	102	56,7
Usia	18–20 tahun	64	35,6
	21–23 tahun	92	51,1
	>23 tahun	24	13,3
Fakultas	Sosial dan Humaniora	62	34,4
	Sains dan Teknologi	58	32,2
	Kesehatan	60	33,4
Durasi Internet Harian	<3 jam	22	12,2
	3–6 jam	89	49,4
	>6 jam	69	38,4

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Pola Komunikasi Digital Mahasiswa**

<b>Dimensi Pola Komunikasi Digital</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Kategori</b>
Intensitas penggunaan	3,92	0,68	Tinggi
Jenis interaksi	3,75	0,63	Tinggi
Kualitas interaksi	3,41	0,71	Sedang
Tekanan sosial digital	3,58	0,74	Tinggi
Pengalaman cyberbullying	2,89	0,81	Sedang

**Tabel 3. Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Berdasarkan DASS-21**

<b>Dimensi Kesehatan Mental</b>	<b>Normal (%)</b>	<b>Ringan (%)</b>	<b>Sedang (%)</b>	<b>Berat (%)</b>
Depresi	61,1	18,9	14,4	5,6
Kecemasan	54,4	22,2	17,8	5,6
Stres	58,9	20,0	15,6	5,5

**Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

<b>Variabel</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Keterangan</b>
Pola komunikasi digital	0,873	Reliabel
Kesehatan mental (DASS-21)	0,901	Sangat reliabel

**Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linier  
 Pengaruh Pola Komunikasi Digital terhadap Kesehatan Mental**

<b>Variabel Independen</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
Intensitas penggunaan	0,284	3,72	0,000
Kualitas interaksi	-0,231	-3,01	0,003
Tekanan sosial digital	0,337	4,58	0,000
Pengalaman cyberbullying	0,392	5,21	0,000
R <sup>2</sup> = 0,46			

Tabel-tabel di atas menunjukkan bahwa **pola komunikasi digital memiliki kontribusi yang bermakna terhadap kesehatan mental mahasiswa**, khususnya melalui tekanan sosial digital dan pengalaman cyberbullying yang memiliki nilai koefisien tertinggi. Temuan ini memperkuat teori perbandingan sosial dan temuan riset terdahulu yang menyatakan bahwa kualitas interaksi lebih menentukan dampak psikologis dibanding sekadar intensitas penggunaan. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,46 mengindikasikan bahwa hampir setengah variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan oleh pola komunikasi digital, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain di luar model penelitian.

Bagian ini menyajikan hasil penelitian dan pembahasan secara terpadu berdasarkan analisis data kuantitatif yang diperoleh melalui survei terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember serta didukung oleh data kualitatif hasil wawancara singkat. Tabel dan diagram yang disajikan berfungsi sebagai alat bantu analisis dan menjadi dasar dalam menarasikan pembahasan, tanpa diulang secara deskriptif.

Berdasarkan **Tabel 1**, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (56,7%) dengan rentang usia dominan 21–23 tahun (51,1%). Dari sisi durasi penggunaan internet, sebagian besar mahasiswa menggunakan internet lebih dari 3 jam per hari, bahkan 38,4% di antaranya menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari. Data ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember memiliki tingkat keterpaparan yang tinggi terhadap media digital, sehingga pola komunikasi digital menjadi faktor penting dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Hasil analisis deskriptif pada **Tabel 2** menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media digital berada pada kategori tinggi, begitu pula dengan jenis interaksi yang dilakukan mahasiswa di ruang digital. Tekanan sosial digital juga berada pada kategori tinggi, sementara kualitas interaksi dan pengalaman cyberbullying berada pada

kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya aktif secara kuantitas dalam komunikasi digital, tetapi juga menghadapi dinamika sosial digital yang kompleks. Kondisi tersebut memperkuat pandangan teori komunikasi digital yang menyatakan bahwa ruang digital merupakan arena interaksi sosial yang sarat dengan makna, norma, dan tekanan sosial.

Pengukuran kesehatan mental menggunakan instrumen DASS-21 yang disajikan pada **Tabel 3** menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa berada pada kategori normal, terdapat proporsi yang cukup signifikan pada kategori ringan hingga sedang untuk depresi, kecemasan, dan stres. Temuan ini mengindikasikan adanya potensi masalah kesehatan mental yang tidak dapat diabaikan. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan sosial, termasuk yang bersumber dari media digital.

Uji reliabilitas instrumen pada **Tabel 4** menunjukkan bahwa seluruh instrumen yang digunakan memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,8, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian reliabel dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut. Dengan demikian, hasil analisis regresi linier yang disajikan pada dapat diinterpretasikan secara valid.

Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa pola komunikasi digital berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Variabel tekanan sosial digital dan pengalaman cyberbullying memiliki pengaruh positif paling kuat terhadap peningkatan masalah kesehatan mental, sementara kualitas interaksi yang positif justru berpengaruh negatif, artinya semakin baik kualitas interaksi digital, semakin rendah tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa. Nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,46$ ) menunjukkan bahwa 46% variasi kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan oleh pola komunikasi digital, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori uses and gratifications, di mana mahasiswa menggunakan media digital untuk memenuhi kebutuhan komunikasi dan afiliasi sosial. Ketika kebutuhan tersebut dipenuhi melalui interaksi yang positif, media digital dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial. Namun, ketika interaksi didominasi oleh tekanan sosial digital dan pengalaman negatif seperti cyberbullying,

maka media digital justru menjadi sumber stres psikologis. Selain itu, teori perbandingan sosial relevan dalam menjelaskan bagaimana paparan konten ideal di media sosial mendorong mahasiswa melakukan evaluasi diri secara negatif, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kesehatan mental.

Data wawancara mendukung hasil kuantitatif dengan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan untuk selalu responsif, menjaga citra diri di media sosial, dan menyesuaikan diri dengan standar sosial digital di lingkungan pertemanan. Beberapa responden menyatakan bahwa komentar negatif atau perbandingan sosial di media digital, meskipun tampak sepele, dapat memengaruhi suasana hati, rasa percaya diri, dan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa dampak komunikasi digital bersifat kumulatif dan berkelanjutan, bukan hanya reaksi sesaat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pola komunikasi digital memiliki peran signifikan dalam membentuk kondisi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Temuan ini tidak hanya menguatkan teori dan riset terdahulu, tetapi juga memberikan kontribusi kontekstual yang relevan dengan karakteristik sosial budaya kampus. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan literasi komunikasi digital yang berorientasi pada kualitas interaksi, kesadaran psikologis, serta etika komunikasi, sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola komunikasi digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Mahasiswa menunjukkan tingkat intensitas penggunaan media digital yang tinggi dengan karakter interaksi yang beragam, mulai dari interaksi positif hingga paparan tekanan sosial digital dan pengalaman cyberbullying. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa tekanan sosial digital dan pengalaman komunikasi negatif di ruang digital berkontribusi secara nyata terhadap meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa. Sebaliknya, kualitas interaksi digital yang positif berperan dalam menurunkan risiko gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, permasalahan

penelitian terkait pola komunikasi digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa telah terjawab secara empiris melalui pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media digital, tetapi lebih ditentukan oleh kualitas dan konteks komunikasi yang terjadi di dalamnya. Temuan ini memperkuat teori komunikasi digital, teori uses and gratifications, serta teori perbandingan sosial yang menjelaskan bahwa media digital dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial sekaligus sumber tekanan psikologis. Dengan nilai koefisien determinasi yang menunjukkan kontribusi substansial pola komunikasi digital terhadap kondisi kesehatan mental, penelitian ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi pengembangan kebijakan dan intervensi di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan simpulan tersebut, penelitian ini merekomendasikan agar Universitas Muhammadiyah Jember mengembangkan program literasi komunikasi digital yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan mental. Program ini perlu menekankan pada pengelolaan tekanan sosial digital, peningkatan kesadaran etika komunikasi, serta penguatan kemampuan mahasiswa dalam membangun interaksi digital yang sehat dan suportif. Selain itu, institusi kampus disarankan untuk memperkuat layanan konseling dan pendampingan psikologis yang responsif terhadap permasalahan yang muncul akibat komunikasi digital, termasuk isu cyberbullying dan kelelahan mental.

Rekomendasi selanjutnya ditujukan kepada mahasiswa agar lebih bijak dalam mengelola aktivitas komunikasi digital, membatasi paparan konten negatif, serta membangun kesadaran akan dampak psikologis dari interaksi di media sosial. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan pendekatan longitudinal atau metode campuran agar dapat menggali dinamika jangka panjang pola komunikasi digital dan faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara lebih mendalam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Fauzan, M., Purwanto, E., Dzaki, H., Jupri, N., & Dewi, P. S. (2025). *Media sebagai Agen Perubahan Komunitas di Era Teknologi Digital*. 2(4), 1–15.

- Huliselan, D. V., Supulatu, C., Lemosol, N., Latuheru, D., Pitna, V., & Sosial, I. K. (2021). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Remaja: Perspektif Pekerja Sosial Sekolah. *Jurnal BADATI*, 3(1), 123–132. <https://doi.org/10.40159/share.v14i.259283%0Ahttps://jurnal.unpad.ac.id/share/article/view/59283>
- Jurnal, J., Sosial, I., Humaniora, P., Agustin, D. I., Fajarwati, N. K., Zulfikar, M., Fitrianti, R., Suryasuciramadhan, A., Komunikasi, I., Ilmu, F., Politik, I., Bangsa, U. B., Jl, A., Km, R. S., Jaya, K. C., & Serang, K. (2025). *Pengaruh Penggunaan Akun Instagram @ pelangibundamedika terhadap Pemenuhan Informasi Pasien Klinik Pelangi Klinik Pelangi Bunda Medika bagaimana individu secara aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan hiburan . Kerangka teoretis tersebut dipandang sesuai untuk menjelaskan perilaku pasien Klinik kesehatan . Klinik Pelangi Bunda Medika sendiri merupakan fasilitas kesehatan yang cukup.* 4(September).
- Marzan. (2019). *MANAJEMEN KEPALA SEKOLAH DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK SISWA SD INTEGRAL LUQMAN AL HAKIM SURABAYA Tesis OLEH MARZAN NIM 15711031.* 1–230.
- Muhiddin, S., Dewi, C. R., & Massinai, S. M. M. (2023). “Supportive” Friends vs. “Toxic” Friends: Aspects of Friendship Promoting and Hindering Youth Mental Health during Covid-19 Pandemic. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(2), 235–262. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v8i22023.235-262>
- Palma Juanta, Citra Cahyaningrum Adi Pramata Br Sinurat, Josh Fernando, Marsya, & Antonius Rangga Satria Putra Hastanto. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Indonesian Journal Of Education*, 2(2), 106–109. <https://doi.org/10.71417/ije.v2i2.773>
- Quraniati, N., Rachmawati, P. D., Kurnia, I. D., Kristiawati, Krisnana, I., & Arief, Y. S. (2021). Asuhan Keperawatan Anak Sehat dan Penyakit Akut. *Mitra Wacana Media*, 3(1), 31–39.
- Saputra, W., Islam, F., & Iswinarti, I. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 4(1), 18–27. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i1.2956>
- Tria Adelia, & Icha Delia. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial

Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(6), 85–96. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>

Winarko H. (n.d.). *SOETOMO COMMUNICATION AND HUMANITIES Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. 4, 12–19.