

**SISTEM INFORMASI PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA  
BERBASIS MULTIMEDIA INTERAKTIF****Aliful Wahidin Salam<sup>1</sup>, Muhammad Jibril<sup>2</sup>, Said Abdul Azis<sup>3</sup>**<sup>123</sup>Sistem Informasi, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Islam Indragiri,Email: [ipuuulwrg@gmail.com](mailto:ipuuulwrg@gmail.com)<sup>1</sup>, [Jibril.unisi@gmail.com](mailto:Jibril.unisi@gmail.com)<sup>2</sup>, [said.azis@gmail.com](mailto:said.azis@gmail.com)<sup>3</sup>**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan simulasi mengenai dampak negatif penggunaan sosial media. Sistem informasi ini ditujukan untuk semua kalangan masyarakat khususnya pengguna sosial media agar paham mengenai dampak negatif penggunaan sosial media melalui edukasi animasi. Dengan adanya animasi yang dibuat menggunakan bantuan software *Macromedia Flash sehingga* pengguna sosial media dapat melihat dampak negatif tentang penggunaan sosial media yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental penggunanya seperti depresi bahkan sampai berujung bunuh diri. Sistem informasi dampak negatif penggunaan sosial media yang berbasis multimedia ini sudah dilakukan dengan menggunakan uji coba guna untuk memberikan informasi mengenai resiko penggunaan sosial media agar lebih bijak dalam menggunakan sosial media. Implementasi pembelajaran menggunakan animasi bertujuan agar informasi yang disampaikan lebih menarik, kreatif, dan mudah untuk dipahami.

**Kata Kunci:** Sosial media, Sistem Informasi, Kesehatan Mental, Multimedia Interaktif, Kesehatan Mental.

**ABSTRACT**

*This research aims to introduce a simulation regarding the negative impacts of using social media. This information system is intended for all levels of society, especially social media users, to understand the negative impacts of using social media through animated education. With the animation created using Macromedia Flash software, social media users can see the negative impacts of using social media which can affect the user's mental health, such as depression and even lead to suicide. This multimedia-based information system on the negative impacts of using social media has been carried out using trials to provide information about the risks of using social media so that you can be wiser in using social media. The implementation of learning using animation aims to make the information conveyed more interesting, creative and easy to understand.*

**Keywords:** Social media, Information Systems, Mental Health, Interactive Multimedia, Education.

**1 PENDAHULUAN**

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern di era digital saat ini. Meskipun media sosial membawa berbagai manfaat seperti konektivitas sosial, akses informasi yang luas, dan platform untuk berbagi ide, foto, dan video, namun tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat membawa dampak negatif yang signifikan. Sosial media seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan LinkedIn telah menjadi platform yang sangat populer di kalangan masyarakat di seluruh dunia. Masyarakat menggunakan sosial media untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan rekan kerja, serta untuk mengakses berita, informasi, dan hiburan. Di samping pengaruh sosial dan budaya yang signifikan, sosial media juga memiliki potensi besar untuk memengaruhi pengembangan sistem informasi[1]

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian dan pengamatan telah mengungkapkan berbagai dampak negatif dari penggunaan media sosial, terutama pada kesehatan mental, interaksi sosial,

dan perilaku individu. Sebuah penelitian mengenai Cyberbullying dan Self Esteem mengemukakan bahwa para remaja yang melakukan cyberbullying adalah remaja yang mempunyai kepribadian otoriter dan kebutuhan yang kuat untuk menguasai dan mengontrol korban yang ingin di bully. Remaja tersebut hanya memikirkan kepuasan diri sendiri setelah melakukan cyberbullying dibandingkan diri orang lain dan seringkali ia menganggap orang lain tidak ada artinya[2] Seseorang yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan media sosial sebagai alat untuk menyembunyikan identitas mereka yang sebenarnya. Mereka menggunakan media sosial untuk melakukan berbagai aksi kejahatan seperti cyber bullying, perdagangan manusia, dan penipuan serta berdagangan obat-obatan terlarang[3]. Cyberbullying di sosial media berdampak pada kondisi psikologis dan kejiwaan korban. Kondisi ini mengakibatkan korban mengalami depresi, sedih yang berlarut-larut, frustrasi, dan kehilangan kepercayaan diri[4]. Digital self-harm merupakan perluasan dari bentuk self-harm yang juga muncul dengan adanya pengaruh paparan media sosial. Self-harm yang dilakukan secara langsung dapat menyebabkan dampak secara fisik. Namun, pada digital self-harm dampak yang ditimbulkan lebih bertujuan menyakiti diri sendiri secara psikologis[5]. bentuk kecemasan karena media sosial tiktok yaitu seperti adanya kekhawatiran seseorang untuk tidak up to date terhadap apa yang terjadi yang disebut Fear Of Missing Out[6]. Selain itu, Kecanduan sosial media dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti psikososial, harga diri, cyberbullying, pengaruh budaya, intimidasi, sikap kelekatan, distorsi waktu. Perilaku bermasalah terhadap pengguna sosial media menyebabkan ketidakseimbangan kehidupan individu di dunia nyata dan maya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan berdampak pada hubungan sosial[7]

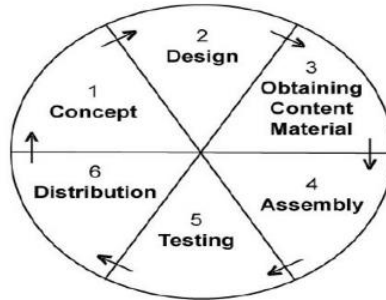
Salah satu dampak negatif yang paling mencolok adalah peningkatan tingkat stres, ke cemasan, dan depresi pada individu yang sering terpapar dengan konten negatif atau mengalami tekanan sosial dalam dunia maya. Semakin lama durasi remaja bermain media sosial, akan berpengaruh terhadap kesehatan mental, ini dikarenakan remaja akan fokus dengan dirinya atau dunianya sendiri dan menyebabkan kecanduan menggunakan media sosial[8]. Pengguna dapat membandingkan jumlah like, followers, dan subscribers, serta bentuk komentar orang lain untuk melakukan evaluasi terhadap pendapat, kemampuan, dan atribut tertentu dengan cepat[9]. Sementara itu, fitur chat dan komentar dapat digunakan sebagai sarana perbandingan pendapat antar pengguna media sosial.

Perkembangan teknologi informasi terutama multimedia sudah layaknya mejadi tontonan sehari-hari di daam kehidupan manusia sehingga semua dapat memudahkan manusia dalam segala hal. Perkembangan teknologi itulah yang mudah jika pengguna akan merasa menyenangkan dengan layanan multimedia[10]. Tidak hanya itu, multimedia interaktif juga memungkinkan untuk pembelajaran kolaboratif, di mana mahasiswa dapat berinteraksi dan bekerja sama dalam lingkungan virtual. Ini membuka peluang untuk diskusi, pertukaran ide, dan pembelajaran yang bersifat sosial, menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan membangun keterampilan kolaboratif.

Penggunaan media sosial telah berkembang pesat, di mana konten-konten tersebut tidak hanya statis, tetapi juga menggabungkan elemen-elemen interaktif yang mengundang partisipasi aktif pengguna. Namun, di balik keunggulan teknologi ini, terdapat permasalahan serius terkait dampak negatif penggunaan media sosial. Selain itu, media sosial juga memunculkan masalah Perilaku negatif seperti cyberbullying juga semakin meningkat karena media sosial interaktif memberikan platform yang mudah untuk berkomunikasi secara anonim atau tanpa batasan. Hal ini dapat mengakibatkan dampak psikologis yang serius bagi korban dan menciptakan lingkungan online yang tidak aman.

## 2 METODE PENELITIAN

Dalam metode pengembangan penulis menggunakan metode Multimedia Development Life Cycle, dimana memiliki enam tahapan yaitu concept, design, material collecting, assembly, testing dan distribution. Metode Pengembangan Sistem MDLC (Multimedia Development Life Cycle)



Gambar 1. Metode pengembangan MDLC

Metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

### 1. Concept

Pada tahap ini, penulis mengidentifikasi tujuan dan penggunaan animasi untuk sistem informasi mengenai dampak negatif penggunaan media sosial. Adapun tujuan dan penggunaan animasi adalah sebagai berikut.

- Tujuan sistem informasi dampak negatif penggunaan sosial media ini untuk mengedukasi terkait dampak negatif dari penggunaan sosial media yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental penggunanya.
- Penggunaan sistem informasi dampak negatif penggunaan sosial media ini dibuat dengan tampilan animasi yang ditujukan untuk seluruh masyarakat, khususnya pengguna sosial media.
- Konsep pembuatan sistem informasi dampak negatif penggunaan sosial media ini dibuat dengan menggunakan aplikasi Macromedia Flash. Dengan metode pembelajaran multimedia interaktif guna memberikan edukasi yang menarik dan kreatif.

### 2. Design

Pada tahapan ini, penulis mengidentifikasi tujuan dan penggunaan sistem informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media ini. Adapun tujuan dan penggunaan sistem informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap sosial media berbasis multimedia interaktif sebagai berikut, yang pertama yaitu tujuan dari sistem informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap sosial media sebagai media edukasi dan memahami dampak penggunaan sosial media yang mempengaruhi Kesehatan mental. Yang kedua yaitu penggunaan system informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media sebagai alat bantu untuk menghimbau para pengguna sosial media dalam mengedukasi pentingnya mengetahui dampak yang mempengaruhi Kesehatan mental penggunanya dengan adanya konsep system informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media dengan menggunakan aplikasi *Macromedia Flash*

### 3. Pengumpulan bahan (*Material Collecting*)

Pada tahapan ini penulis mengumpulkan bahan-bahan yang akan digunakan dalam pembuatan animasi ini seperti design yang penulis buat dari suara dan teks. Untuk Background sendiri dibuat menggunakan phothoshop, audionya dibuat langsung ke dalam pengaplikasian di Macromedia Flash, untuk tombol-tombol (asset) mencari menggunakan [freepik.com](http://freepik.com), [narakeet.com](http://narakeet.com), [pixabay.com](http://pixabay.com), [stocktune.com](http://stocktune.com) berbasis web online gratis.

### 4. Assembly

Pada tahapan ini, penulis membagi dengan setiap tugas sesuai dengan script naskah. Masing-masing script dibagi menjadi 4 bagian yaitu depresi, kecemasan, kecanduan, dan stress. Tahap awal pembuatan aplikasi sistem informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media dengan menampilkan background yang disertakan dengan tombol mulai lalu mengarah ke loading board, selanjutnya masuk ke menu utama dengan beberapa tombol yang akan menuju menu materi. Jika salah satu tombol telah diklik selanjutnya akan menampilkan materi yang telah disediakan oleh animator.

5. Testing

Pada tahapan ini animator melakukan testing pertama dengan menguji dengan kelayakan user. Testing ini juga dilakukan oleh peneliti dengan melakukan testing dengan dosen profesional sehingga melakukan revisi sampai ke tingkat kelayakan testing disetujui oleh user ataupun testing profesional. Berikut script yang digunakan untuk melakukan pengujian terhadap animasi.

**stop()** ; //berfungsi untuk menghentikan frame

**on(release) {command}**; //berfungsi menjalankan perintah ketika suatu objek ditekan lalu dilepas. Contoh **on(release) {gotoAndStop ("depresi",1)}** artinya ketika suatu objek memiliki script ini dan ditekan perintah "**gotoAndStop ("depresi", 1)**" akan dijalankan.

**gotoAndPlay()** ; //berfungsi untuk berpindah frame dari satu scene atau scene lainnya dan memutar frame tujuan. Contoh **gotoAndPlay("depresi", 1)** artinya berpindah frame ke frame 1 yang berada pada scene "depresi"

**gotoAndStop()** ; //berfungsi untuk berpindah frame dari satu scene atau scene lainnya tanpa menjalankan frame. Contoh **gotoAndStop("depresi", 1)** artinya berpindah frame ke frame 1 yang berada pada scene "depresi"

**stopAllSound()** ; //menghentikan semua audio yang berputar

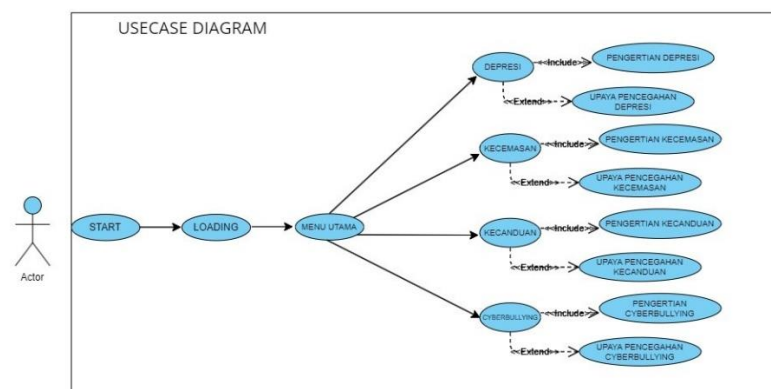
6. Distribution

Pada tahapan distribusi dalam proses penyalurannya yaitu melakukan upload di sosial media seperti Youtube, Instagram, dan Tiktok untuk dilihat khususnya para pengguna sosial media guna memberikan edukasi terkait Pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian tentang sistem informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media dapat dihasilkan dalam bentuk gambaran dari interaksi pengguna dengan sistem yang menunjukkan hubungan antara pengguna

Berikut adalah Use case diagram sistem informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media.



Gambar 2. Use Case Diagram Sistem Informasi Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Penggunaan Sosial Media

Penjelasan dari Use Case diagram sistem informasi pengaruh Kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media yaitu Aktor berperan sebagai animator didalam sebuah animasi bisa juga dikatakan sebagai sistem yang saling berinteraksi dengan unit-unit use case. Aktor sebagai sistem akan diarahkan menggunakan tombol mulai dan akan mengarah ke loading, selanjutnya dari loading sistem akan langsung mengarah ke tombol menu yang ada di menu utama.

Di dalam unit menu utama. Tombol pada tampilan menu utama terdiri dari 4 menu yaitu stress, kecemasan, kecanduan, dan cyberbullying. Masing-masing sistem akan mengarahkan pada tombol yang di inginkan oleh user. Semua menu menggunakan simbol include dan extends dimana simbol include ini maksudnya adalah jika aktor masuk pada menu utama dan melanjutkan lagi ke button menu depresi maka aktor harus melanjutkannya ke button depresi menu ini button berisi penjelasan tentang depresi untuk menjalankan fungsinya, sedangkan pada upaya pencegahan menggunakan menggunakan simbol extends atau aktor yang mengarah pada button upaya pencegahan boleh saja tidak memilih untuk mengklik button upaya pencegahan tersebut karena merupakan menu tambahan yaitu upaya pencegahan dari menu depresi yang di pilih user. Selanjutnya jika user mengklik lagi ke button menu kecemasan maka aktor harus melanjutkannya ke button kecemasan menu ini button berisi penjelasan tentang kecemasan untuk menjalankan fungsinya, sedangkan pada upaya pencegahan menggunakan menggunakan simbol extends atau aktor yang mengarah pada button upaya pencegahan boleh saja tidak memilih untuk mengklik button upaya pencegahan tersebut karena merupakan tambahan upaya pencegahan dari menu kecemasan. Jika user mengklik lagi ke button menu kecanduan maka aktor harus melanjutkannya ke button kecanduan menu ini button berisi penjelasan tentang kecanduan untuk menjalankan fungsinya, sedangkan pada upaya pencegahan menggunakan menggunakan simbol extends atau aktor yang mengarah pada button upaya pencegahan boleh saja tidak memilih untuk mengklik button upaya pencegahan tersebut karena merupakan tambahan upaya pencegahan dari menu kecemasan. Selanjutnya jika user mengklik lagi ke button menu stress maka aktor harus melanjutkannya ke button stress menu ini button berisi penjelasan tentang stress untuk menjalankan fungsinya, sedangkan pada upaya pencegahan menggunakan menggunakan simbol extends atau aktor yang mengarah pada button upaya pencegahan boleh saja tidak memilih untuk mengklik button upaya pencegahan tersebut karena merupakan tambahan dari upaya pencegahan dari menu stress.

Hasil yang dibuat dalam membuat alur kerja sistem animasi yaitu proses selanjutnya adalah tahap pengembangan (develop), pada tahap ini media dibuat dengan menggunakan aplikasi Macromedia Flash [10]

a. Tampilan Awal

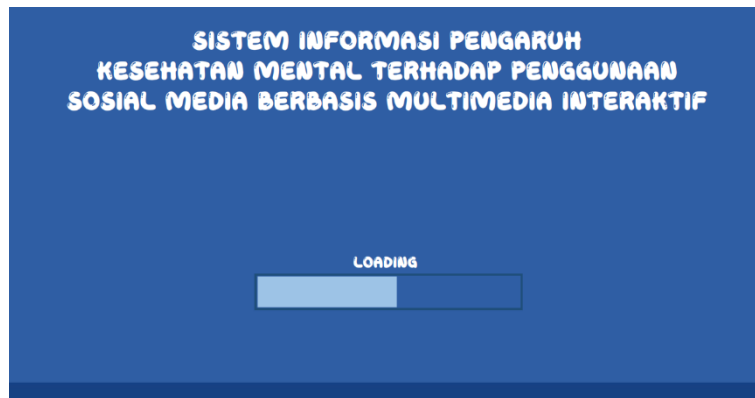
Pada tampilan awalan menampilkan judul beserta gambar, background, sound effect dan tombol mulai yang kemudian akan mengarah ke animasi loading.



Gambar 3. Tampilan awal

b. Tampilan Loading

Menampilkan animasi loading yang kemudian akan menuju ke tampilan menu utama.



Gambar 4. Tampilan Loading

c. Tampilan Menu Utama

Setelah dari loading akan menampilkan tampilan menu utama. Pada tampilan menu ada beberapa menu yang dapat dipilih, yaitu depresi, kecemasan, kecanduan dan stress.



Gambar 5. Tampilan menu utama

d. Tampilan Menu Depresi

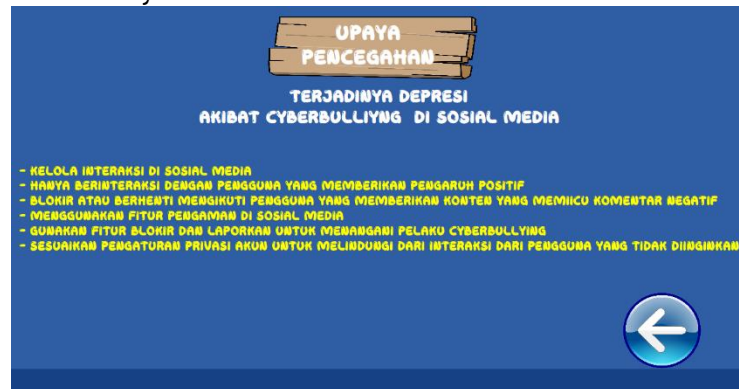
Pada bagian menu depresi akan menampilkan pengertian depresi penyebab terjadinya depresi, dan akibat terjadinya depresi yang mempengaruhi Kesehatan mental. Selain itu pada menu ini juga ada berbagai tombol yaitu

tombol untuk Kembali, dan tombol untuk mengarah ke menu upaya pencegahan.



Gambar 6. Tampilan Menu Depresi

- e. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Depresi  
Pada menu ini berisi upaya pencegahan terjadinya depresi akibat cyberbullying yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan tombol Kembali untuk kehalaman sebelumnya



Gambar 7. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Depresi

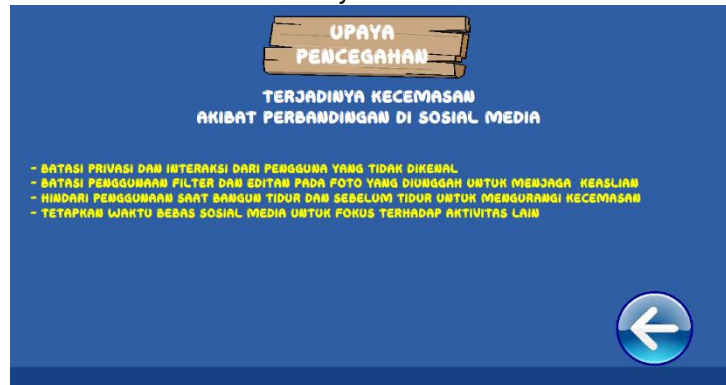
- f. Tampilan Menu Kecemasan  
Pada bagian menu kecemasan juga menampilkan pengertian kecemasan penyebab terjadinya kecemasan, dan kecemasan yang terjadi akibat perbandingan di sosial media yang mempengaruhi Kesehatan mental. Selain itu pada menu ini juga ada berbagai tombol yaitu tombol untuk Kembali, dan tombol untuk mengarah ke menu upaya pencegahan.



Gambar 8. Tampilan Menu Kecemasan



- g. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Kecemasan  
 Pada menu ini berisi upaya pencegahan terjadinya kecemasan akibat perbandingan sosial yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan tombol Kembali untuk kehalaman sebelumnya.



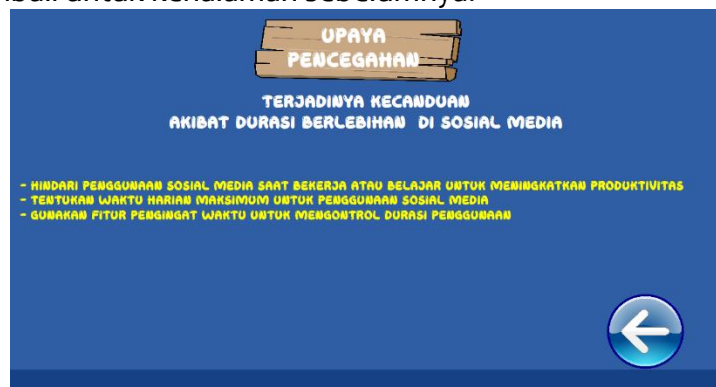
Gambar 9. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Kecemasan

- h. Tampilan Menu Kecanduan  
 Pada bagian menu kecanduan juga menampilkan pengertian kecanduan penyebab terjadinya kecanduan, dan kecanduan yang terjadi akibat durasi penggunaan yang berlebihan di sosial media yang mempengaruhi Kesehatan mental. Selain itu pada menu ini juga ada berbagai tombol yaitu tombol untuk Kembali, dan tombol untuk mengarah ke menu upaya pencegahan.



Gambar 10. Tampilan Menu Kecanduan

- i. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Kecanduan  
 Pada menu ini berisi upaya pencegahan terjadinya kecemasan akibat durasi penggunaan yang berlebihan yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan tombol Kembali untuk kehalaman sebelumnya.

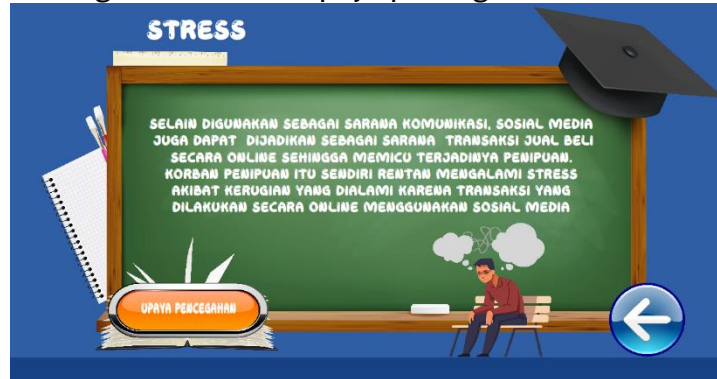


Gambar 11. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Kecanduan



## j. Tampilan Menu Stress

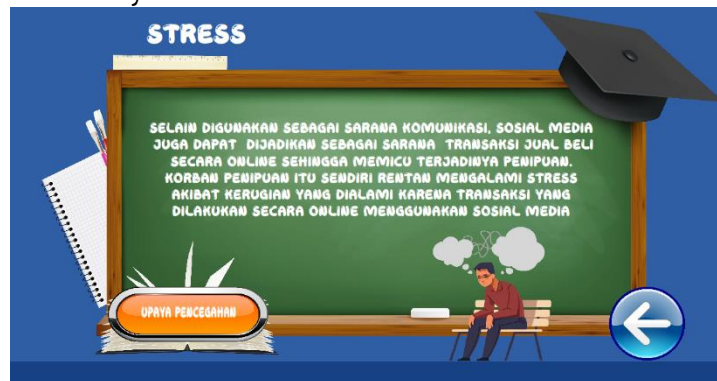
Pada bagian menu stress juga menampilkan pengertian stress penyebab terjadinya stress, dan stress yang terjadi akibat durasi penggunaan yang berlebihan di sosial media yang mempengaruhi Kesehatan mental. Selain itu pada menu ini juga ada berbagai tombol yaitu tombol untuk Kembali, dan tombol untuk mengarah ke menu upaya pencegahan.



Gambar 12. Tampilan Menu Stress

## k. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Stress

Pada menu ini berisi upaya pencegahan terjadinya stress akibat penipuan online yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan tombol Kembali untuk kehalaman sebelumnya.



Gambar 13. Tampilan Menu Upaya Pencegahan Stress

#### 4 KESIMPULAN

Berikut merupakan hasil kesimpulan dari penulisan jurnal ini:

1. Perancangan aplikasi yang penulis buat sebelumnya telah sesuai dengan konsep dari sistem informasi pengaruh kesehatan mental terhadap penggunaan sosial media dengan menggunakan sistem berbasis multimedia interaktif.
2. Diperlukannya software pendukung untuk membuat bacground atau aset yang dibutuhkan menggunakan software Photoshop dan pengumpulan asset didapat dari freepik.com, narakeet.com, pixabay.com, stocktune.com
3. Perancangan aplikasi dirancang menggunakan aplikasi Macromedia flash dimana tampilan menggunakan visual vektor pada aplikasi yang dirancang tersebut
4. Dengan adanya sistem informasi yang dirancang tersebut dapat menyelesaikan permasalahan yang ada khususnya dalam mengedukasi kepada masyarakat pentingnya mengetahui dampak penggunaan sosial media yang menyerang Kesehatan mental penggunanya.

---

**REFERENSI**

- [1] P. H. Muharni Uci, "p-ISSN: 2774-6291 e-ISSN: 2774-6534 Available online at <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index>," *J. Ilm. Indones.*, vol. 3, no. April, pp. 386–393, 2023.
- [2] F. A. Imani, A. Kusmawati, and H. M. T. Amin, "Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media," *Khidm. Sos. J. Soc. Work Soc. Serv.*, vol. 2, no. 1, pp. 74–83, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/10433>
- [3] A. Rosmalina and T. Khaerunnisa, "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja," *Prophet. Prof. Empathy, Islam. Couns. J.*, vol. 4, no. 1, p. 49, 2021, doi: 10.24235/prophetic.v4i1.8755.
- [4] F. T. Yulietta, H. N. A. Syafira, M. H. Alkautsar, S. Maharani, and V. Audrey, "Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental," *Cive J. Penelit. Pendidik. Pancasila dan Kewarganegaraan*, vol. 1, no. 8, pp. 257–263, 2021, doi: 10.56393/decive.v1i8.298.
- [5] S. Erreygers, M. Symons, H. Vandebosch, and S. Pabian, "Fictitious online victimization: Exploration and creation of a measurement instrument," *New Media Soc.*, vol. 24, no. 1, pp. 156–177, 2022, doi: 10.1177/1461444820960079.
- [6] M. N. DM Mardiana, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Kesehatan Mental Remaja," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 1, no. 1, pp. 2–8, 2023.
- [7] F. Psikologi and U. M. Malang, "\_\_\_\_\_ Volume," vol. 03, no. 05, 2023.
- [8] Thursina Fazrian, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung," *J. Psikol. dan Konseling West Sci.*, vol. 1, no. 01, pp. 19–30, 2023, [Online]. Available: <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- [9] S. Jiang and A. Ngien, "The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore," *Soc. Media Soc.*, vol. 6, no. 2, 2020, doi: 10.1177/2056305120912488.
- [10] K. Kunci, "Penyakit tanaman, Sistem Informasi, Edukasi, Multimedia Interaktif .," *J. Sist. Inf. dan Manaj.*, vol. 10, no. 1, 2022.