



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202383077, 19 September 2023

## Pencipta

Nama : **Ahmad Firsya Ariza dan Nurul Hidayah**  
Alamat : Jl. Raya Arjuna No. 39 RT. 023 RW. 003 Kelurahan Pemurus Dalam,  
Banjarmasin Selatan, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70241  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ahmad Firsya Ariza dan Nurul Hidayah**  
Alamat : Jl. Raya Arjuna No. 39 RT. 023 RW. 003 Kelurahan Pemurus Dalam,  
Banjarmasin Selatan, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70241  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Saku**  
Judul Ciptaan : **Buku Saku: Tips Menjaga Kesehatan Mental**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 18 September 2023, di Banjarmasin  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.  
Nomor pencatatan : 000516030

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.





# TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL

AHMAD FIRSA ARIZA, SE., MM  
NURUL HIDAYAH, SKM., M.KES  
YANDI SAPUTERA, SH., MH

## **Berbagai Macam Gangguan Mental Akibat Sosial Media**

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Hampir semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, bersosialisasi, dan mendapatkan informasi. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk risiko terjadinya berbagai macam gangguan mental.

Berikut adalah beberapa jenis gangguan mental yang dapat disebabkan oleh media sosial:

## 1. Gangguan Kecemasan

Media sosial dapat menjadi sumber kecemasan bagi banyak orang. Hal ini karena media sosial sering kali menampilkan kehidupan orang lain yang terlihat sempurna, yang dapat membuat orang merasa minder dan tidak percaya diri. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi tempat penyebaran informasi yang menyesatkan atau hoaks, yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan.

## 2. Gangguan Depresi

Media sosial juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Hal ini karena media sosial dapat membuat orang merasa kesepian dan terisolasi, terutama jika mereka membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih sukses atau bahagia.

Selain itu, media sosial juga dapat menjadi tempat cyberbullying, yang dapat menyebabkan depresi dan trauma.

### **3. Gangguan Makan**

Media sosial juga dapat menjadi faktor risiko terjadinya gangguan makan, seperti bulimia dan anoreksia. Hal ini karena media sosial sering kali menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat membuat orang merasa tidak puas dengan tubuh mereka.

### **4. Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD)**

Media sosial dapat menjadi pemicu OCD, terutama jika seseorang memiliki obsesi atau kompulsi yang berkaitan dengan media sosial. Misalnya,

seseorang dengan OCD mungkin merasa terobsesi untuk memeriksa media sosial secara terus-menerus atau merasa terdorong untuk memposting sesuatu di media sosial secara berulang-ulang.

## 5. Gangguan Kepribadian

Media sosial dapat memperburuk gejala gangguan kepribadian, seperti gangguan kepribadian narsistik dan gangguan kepribadian borderline. Orang dengan gangguan kepribadian narsistik mungkin menggunakan media sosial untuk menunjukkan diri mereka yang sempurna dan mencari perhatian, sedangkan orang dengan gangguan kepribadian borderline mungkin menggunakan media sosial untuk mengekspresikan emosi yang ekstrem, seperti kemarahan atau kesedihan.

Selain gangguan mental yang disebutkan di atas, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat

meningkatkan risiko terjadinya gangguan tidur, gangguan belajar, dan masalah kesehatan fisik.

## Tips Menjaga Kesehatan Mental Akibat Sosial Media

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita sehari-hari. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Berikut adalah beberapa tips menjaga kesehatan mental akibat sosial media:

- 1. Batasi waktu penggunaan media sosial.**

*American Psychological Association* (APA) merekomendasikan untuk membatasi waktu penggunaan media sosial hingga 2 jam per hari. Anda dapat menggunakan aplikasi untuk



membantu Anda melacak waktu penggunaan media sosial.

**2. Hindari mengikuti akun yang membuat Anda merasa negatif.**

Jika Anda merasa stres atau cemas setelah melihat postingan di media sosial, pertimbangkan untuk berhenti mengikuti akun tersebut.

**3. Fokus pada hal-hal positif.**

Luangkan waktu untuk menjelajahi akun yang positif dan inspiratif. Anda juga dapat mengikuti akun yang mempromosikan kesehatan mental.

**4. Bersikaplah realistis.**

Jangan membandingkan diri Anda dengan orang lain di media sosial. Ingatlah bahwa semua orang hanya membagikan hal-hal terbaik di media sosial.

### **5. Tetaplah *offline*.**

Luangkan waktu setiap hari untuk beristirahat dari media sosial. Anda dapat melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat, seperti menghabiskan waktu bersama orang yang Anda cintai, berolahraga, atau melakukan hobi.

Berikut adalah beberapa tips tambahan yang dapat membantu Anda menjaga kesehatan mental akibat sosial media:

#### **1. Gunakan media sosial untuk terhubung dengan orang lain.**

Media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk terhubung dengan teman, keluarga, dan komunitas.

#### **2. Jangan ragu untuk meminta bantuan.**

Jika Anda merasa kesulitan untuk mengatasi dampak negatif media sosial

terhadap kesehatan mental Anda,  
jangan ragu untuk meminta bantuan  
profesional.

## **Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental**

Media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Penggunaan media sosial yang semakin meningkat telah membawa dampak positif dan negatif, termasuk pada kesehatan mental.

Berikut adalah beberapa contoh dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental:

- 1. Depresi dan kecemasan.**

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.

## 2. **Perbandingan diri.**

Melihat postingan orang lain di media sosial dapat membuat kita merasa tidak cukup baik.

## 3. **Cyberbullying.**

*Cyberbullying* dapat menyebabkan perasaan tertekan, cemas, dan bahkan depresi.

## 4. **Adiksi.**

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi.

## 5. **Gangguan makan.**

Media sosial sering menampilkan gambar ideal tubuh yang dapat memicu gangguan makan, seperti anoreksia dan bulimia.



## 6. Gangguan tidur.

Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar ponsel dan perangkat digital lainnya dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur.

## Kesimpulan

Media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat, tetapi penting untuk menggunakannya secara bertanggung jawab. Dengan menjaga kesehatan mental akibat sosial media, Anda dapat memaksimalkan manfaat media sosial dan menghindari dampak negatifnya.