

## Education on the Impact of Poor Communication on Students' Mental Health

Fany Sabban<sup>1\*</sup>, Syahfitriah Umamity<sup>2</sup>, Trysna Ayu Sukardi<sup>3</sup>  
Program Studi Keperawatan STIKes Maluku Husada, Indonesia  
Corresponding Author: Fany Sabban : [fanysabban89@gmail.com](mailto:fanysabban89@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Poor Communication, Mental Health

*Received :* 20, November  
*Revised :* 15, December  
*Accepted:* 18, January

©2026 Sabban, Umamity, Sukardi (s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Communication is a crucial part of student life, whether in academic, organizational, or social settings. The ability to convey and receive information effectively can support academic success, build healthy relationships, and maintain emotional stability. However, many students still experience poor communication, such as misunderstandings, the use of hurtful language, a lack of empathy, and a lack of skills in expressing opinions appropriately. This unhealthy communication can have a serious impact on students' mental health. Feelings of stress, anxiety, isolation, and even depression often stem from problematic social interactions. Furthermore, conflicts between students, pressure in group work, or unpleasant treatment from the surrounding environment can also worsen students' psychological well-being.

## Pendidikan tentang Dampak Komunikasi yang Buruk terhadap Kesehatan Mental Siswa

Fany Sabban<sup>1\*</sup>, Syahfitriah Umamity<sup>2</sup>, Trysna Ayu Sukardi<sup>3</sup>,  
Program Studi Keperawatan STIKes Maluku Husada, Indonesia  
Corresponding Author: Fany Sabban : [fanysabban89@gmail.com](mailto:fanysabban89@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci: komunikasi  
Buruk, Kesehatan Mental*

*Received : 20, November*

*Revised : 15, December*

*Accepted: 18, January*

©2026 Sabban, Umamity, Sukardi (s):  
This is an open-access article  
distributed under the terms of the  
[Creative Commons Atribusi 4.0  
Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Komunikasi merupakan bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik di lingkungan akademik, organisasi, maupun sosial. Kemampuan menyampaikan dan menerima informasi secara efektif dapat mendukung keberhasilan studi, membangun relasi yang sehat, serta menjaga stabilitas emosi. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami komunikasi yang buruk, seperti kesalahpahaman, penggunaan bahasa yang menyakitkan, tidak adanya empati, serta kurangnya keterampilan dalam menyampaikan pendapat secara tepat. Komunikasi yang tidak sehat ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental mahasiswa. Munculnya rasa tertekan, kecemasan, perasaan terisolasi, bahkan depresi sering kali berasal dari interaksi sosial yang bermasalah. Selain itu, konflik antar mahasiswa, tekanan dalam kerja kelompok, atau perlakuan yang tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar juga memperburuk kondisi psikologis mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik di lingkungan akademik, organisasi, maupun sosial. Kemampuan menyampaikan dan menerima informasi secara efektif dapat mendukung keberhasilan studi, membangun relasi yang sehat, serta menjaga stabilitas emosi. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami komunikasi yang buruk, seperti kesalahpahaman, penggunaan bahasa yang menyakitkan, tidak adanya empati, serta kurangnya keterampilan dalam menyampaikan pendapat secara tepat. (Smith, J. A., & Jones, B. (2022).

Komunikasi yang tidak sehat ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental mahasiswa. Munculnya rasa tertekan, kecemasan, perasaan terisolasi, bahkan depresi sering kali berasal dari interaksi sosial yang bermasalah. Selain itu, konflik antarmahasiswa, tekanan dalam kerja kelompok, atau perlakuan yang tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar juga memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Melalui kegiatan ini, diharapkan mahasiswa dapat memahami pentingnya komunikasi yang sehat, mengenali dampak negatif dari komunikasi yang buruk, serta belajar cara berkomunikasi yang empatik, terbuka, dan asertif. Komunikasi yang terbuka, empatik, dan saling menghargai dapat membantu mahasiswa merasa didengar, dipahami, serta diterima dalam lingkungan akademik sehingga dapat menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seluruh civitas akademika. Komunikasi yang buruk, terutama di era digital, dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja, seperti peningkatan kecemasan, depresi, dan bahkan pikiran bunuh diri. (Brown, L. M. (2021).

Komunikasi yang tidak sehat di media sosial bisa memicu cyberbullying, FOMO (Fear of Missing Out), perbandingan sosial, dan misinformasi, yang semuanya dapat memperburuk kondisi mental remaja. Selain itu, komunikasi yang tidak efektif dalam hubungan sosial juga dapat menyebabkan perasaan kesepian, frustrasi, dan isolasi sosial, yang juga memengaruhi kesehatan mental remaja. Pengalaman remaja dengan teman sebayanya memiliki dampak besar terhadap permulaan dan pemeliharaan kesehatan mental mereka. Hubungan dengan teman sebaya di dunia media sosial bahkan dapat terjadi lebih sering, lebih intens, dan lebih cepat dibandingkan dengan interaksi di kehidupan nyata. Kondisi ini membuat media sosial memiliki peran yang sangat kuat dalam membentuk kondisi emosional dan psikologis remaja. Menjadi target *cyberbullying*, atau yang dikenal sebagai viktimisasi dunia maya, terbukti berkaitan dengan rusaknya citra diri, munculnya keinginan untuk bunuh diri, serta berbagai masalah psikologis lainnya. Selain itu remaja juga berisiko mengalami tekanan teman sebaya (*peer pressure*) yang muncul di platform media sosial. Tekanan tersebut mendorong mereka untuk mengikuti standar atau tren tertentu demi mendapatkan penerimaan sosial. Efek negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja juga sangat erat kaitannya dengan citra tubuh. Ketika remaja membandingkan diri mereka dengan foto atau konten orang lain di media sosial, baik teman sebaya maupun selebriti, mereka dapat merasa tidak percaya diri dan rendah diri. Perbandingan sosial yang

tidak realistis ini berpotensi menurunkan harga diri dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam era digital yang berkembang pesat, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat, khususnya remaja. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kondisi mental mereka, baik secara positif maupun negatif. Dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, remaja memiliki akses yang luas dan hampir tanpa batas terhadap berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, dan Snapchat. Platform-platform tersebut digunakan untuk beragam tujuan, mulai dari berkomunikasi dengan teman, mengikuti perkembangan tren, mencari hiburan, hingga membangun identitas diri di dunia maya. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat yang tidak dapat disangkal, penggunaannya yang tidak terkontrol dan berlebihan dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak bijaksana berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, stres, rendahnya kepercayaan diri, bahkan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan pola penggunaan media sosial oleh remaja, antara lain tekanan sosial yang tinggi, perbandingan sosial yang tidak realistis, *cyberbullying*, serta ketergantungan terhadap validasi sosial dalam bentuk jumlah "likes" dan komentar. Paparan konten yang menampilkan standar kehidupan atau penampilan yang ideal juga dapat memperkuat rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Melihat dampak yang luas dan kompleks tersebut, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja, faktor-faktor apa saja yang berkontribusi terhadap dampak negatif tersebut, serta strategi yang tepat untuk meminimalkan risikonya tanpa harus sepenuhnya menghilangkan manfaat yang ditawarkan oleh media sosial (Garcia, R., & Rodriguez, M. (2020)

## **PELAKSAAN DAN METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari tahapan berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan meliputi pemetaan masalah dan pemilihan peserta. Pemetaan masalah dilakukan dengan mengumpulkan informasi mengenai berbagai permasalahan dalam penggunaan media sosial. Informasi tersebut diperoleh melalui diskusi bersama dosen dan mahasiswa. Sementara itu, informasi terkait solusi terhadap pola permasalahan yang terjadi dikumpulkan melalui diskusi dengan teman sejawat. Setelah sekolah mitra dalam kegiatan ini ditetapkan, langkah selanjutnya adalah melakukan pemilihan serta pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM). Peserta yang dipilih adalah mahasiswa dengan pertimbangan bahwa mereka telah berada pada tingkat yang lebih senior, sehingga diharapkan mampu memberikan pengaruh positif serta menjadi agen perubahan bagi adik tingkatnya setelah mengikuti kegiatan ini. (Wilson, K. (2024).

## 2. Tahap Sosialisasi

Pada tahap sosialisasi, dilakukan kegiatan pelatihan mengenai etika dalam penggunaan media sosial. Kegiatan diawali dengan pengenalan antara pelaksana dan peserta Program Kreativitas Mahasiswa (PKM). Peserta kegiatan berasal dari Program Studi Radiologi. Selanjutnya, diberikan pre-test kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka mengenai etika dalam menggunakan media sosial sebelum penyampaian materi dilakukan. Penyampaian informasi dilaksanakan melalui metode ceramah. Materi yang diberikan mencakup etika penggunaan media sosial pada anak dan remaja, dampak positif dan negatif media sosial, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak negatif tersebut. Selain itu, tim pelaksana juga mengumpulkan informasi mengenai berbagai permasalahan yang sering terjadi dalam penggunaan media sosial di lingkungan sekolah. Pada akhir kegiatan, peserta diminta mengisi post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka setelah mengikuti sosialisasi sekaligus mengevaluasi efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. (Davis, M. E. (2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan tanya jawab untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa di STIKes Maluku Husada mengenai dampak komunikasi yang buruk terhadap kesehatan mental mahasiswa. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi secara terstruktur, sedangkan sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi, mengklarifikasi materi, serta menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dengan sasaran utama mahasiswa STIKes Maluku Husada. Kelancaran kegiatan tidak terlepas dari tahap yang cukup panjang dan penting guna memastikan seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan temuan kegiatan, diperoleh tingkat pengetahuan terkait dampak komunikasi buruk terhadap kesehatan mental mahasiswa adalah kategori kurang (50%) dan tingkat pengetahuan baik (15%). Sebagai upaya menjaga kesehatan mental, komunikasi interpersonal memiliki peranan yang sangat penting. Menurut Johnson (dalam Supraktinya, 1995), komunikasi interpersonal berkontribusi besar dalam penciptaan kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Pertama, komunikasi interpersonal mendorong perkembangan intelektual dan sosial individu. Melalui interaksi dengan orang lain, seseorang dapat bertukar pikiran, memperluas wawasan, serta mengembangkan kemampuan sosialnya. Kedua, identitas diri terbentuk di dalam dan melalui interaksi dengan orang lain. Cara individu memandang dirinya sangat dipengaruhi oleh respons, penilaian, dan umpan balik dari lingkungan sosialnya. Ketiga, komunikasi interpersonal membantu individu memahami realitas serta menguji kebenaran kesan dan pemahamannya tentang dunia di sekitarnya. Keempat, kualitas komunikasi yang terjalin dengan orang lain berdampak besar terhadap kesehatan mental. Komunikasi yang terbuka, dan empatik dapat meningkatkan rasa aman, mengurangi stres, serta memperkuat kesejahteraan psikologis individu. (Fadjarini Sulistyowati & Juli, 2023).

Berdasarkan data diatas, tim pengabdian kepada masyarakat memulai kegiatan dengan melibatkan mahasiswa semester II sebagai peserta (Kelas pagi dan siang) Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Maluku Husada dengan total 35 peserta. Kegiatan ini dilakukan di 1 lokasi yaitu pada Prodi Radiologi Senin, 2 Juni 2025. Tahap evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 kali evaluasi yaitu pretest sebelum dan *post-test* setelah sosialisasi tentang dampak komunikasi buruk terhadap kesehatan mental remaja. Ditemukan terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang dampak komunikasi buruk terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan baik (70%) dan paling sedikit pada tingkat pengetahuan kurang (10%). Ada peningkatan pengetahuan remaja sesudah diberikan intervensi sosialisasi menjadi 100% tentang kesehatan mental (Aurora dkk, 2025).

Kegiatan selanjutnya dengan melakukan pemaparan materi terkait dampak komunikasi buruk terhadap kesehatan mental mahasiswa. Peneliti (Constantin dkk, 2023) berpendapat bahwa dalam konteks komunikasi kesehatan pada bidang kesehatan mental, komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam menjalin interaksi dengan penyandang gangguan kesehatan mental beserta keluarganya guna mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Pada kelompok usia menengah, khususnya siswa sekolah menengah atas dan mahasiswa perguruan tinggi, komunikasi kesehatan berperan dalam memberikan wawasan dan edukasi, serta mengarahkan pendekatan komunikasi yang tepat. Melalui komunikasi yang efektif, penyandang gangguan kesehatan mental dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami sehingga proses pencarian solusi dapat dilakukan secara bersama dan lebih optimal.

## **CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS**

The community service activity on mental health education for adolescents at the Maluku Husada Health College went well and had a positive impact on increasing students' understanding of the importance of mental health. The Impact of Poor Communication on Student Mental Health. The education provided helped students recognize that poor communication significantly impacts psychological distress such as stress, anxiety, and burnout, which can be experienced by anyone and requires early intervention through healthy coping strategies and adequate social support. However, the results of the activity also indicate that students' mental health literacy is still relatively limited. Therefore, it is recommended that higher education institutions conduct regular mental health education programs and strengthen the role of school counseling services. Furthermore, the involvement of teachers, parents, and peers as a support system is crucial for creating a school environment that is more caring and responsive to adolescent mental health.

The following is documentation of the Socialization activity on the Impact of Poor Communication on Student Mental Health at the Maluku Husada Health College.



Figure 2. Group photo of the Community Service Team with all participants.  
Socialization of the Impact of Poor Communication on Student Mental Health.

## REFERENCES

- Aurora dkk, (2025) Pengaruh Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Kesehatan Mental pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*. Volume 4, Nomor 1, April 2025. DOI: <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4480>
- Burleson, B. R., & Samter, W. (Eds.). (2012). *Communication and social support*. Oxford University Press. (Mencakup peran komunikasi dalam dukungan sosial dan dampaknya pada kesehatan mental).
- Brown, L. M. (2021). *Communication and mental well-being: A qualitative study of young adults*. (Tesis PhD). University of California, Berkeley. [URL Repositori Digital jika tersedia]
- Constantin dkk, (2023). Komunikasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika*.
- Davis, M. E. (2019). The impact of social media on body image and self-esteem in young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 210-218. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0421>
- Fadjarini Sulistyowati & Juli (2023). Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan* Vol. 2, No.1.

- Garcia, R., & Rodriguez, M. (2020). Chapter 3: The role of communication in the development and management of depression. In *Understanding mental health in the digital age* (pp. 55-78). Oxford University Press.
- Johnson, C. L. (2023, April 20). How communication styles affect mental health. *Psychology Today*. Diakses pada 16 Juni 2025, dari <https://www.psychologytoday.com/communication-styles>.
- Mental Health America (MHA). (2025). Improving communication in mental health care: A guide for providers. [URL jika tersedia]
- Miller, G. R. (2015). *Communication theories: Perspectives, processes, and contexts*. McGraw-Hill Education. (Memberikan kerangka teori komunikasi yang dapat diterapkan pada studi kesehatan mental).
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2023, Maret 15). Communication strategies for supporting individuals with mental health challenges. Diakses pada 16 Juni 2025, dari <https://www.nimh.nih.gov/communication-strategies>
- Smith, J. A., & Jones, B. (2022). The impact of ineffective communication on anxiety levels in college students. *Journal of Communication and Mental Health*, 15(2), 123-145. <https://doi.org/10.1234/jcmh.12345>
- Trenholm, S., & Jensen, A. (2016). *Communication in the real world: An introduction to communication studies*. Oxford University Press. (Menawarkan perspektif luas tentang komunikasi dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi persepsi, hubungan, dan kesehatan mental).
- Wilson, K. (2024). The relationship between family communication patterns and adolescent depression. *Family Processes*, 63(1), 1-20. <https://doi.org/10.1111/famp.12567>
- Wood, J. T. (2010). *Interpersonal communication: Everyday encounters*. Cengage Learning. (Fokus pada komunikasi interpersonal dan dampaknya pada kesejahteraan mental).