



HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMAN 1 KARANGMOJO

Yudhan Affandi Prabowo¹, Aan Devianto², Erika Nurwidiyanti³
STIKES Guna Bangsa Yogyakarta^{1,2,3}

*Email Korespondensi: aandevianto0@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, khususnya tingkat SMA. Meskipun begitu, ada kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan depresi, kecemasan, hingga bunuh diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Karangmojo. Metode yang digunakan adalah kuantitatif analitik korelatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling dengan jumlah responden 224 orang dari SMA Negeri 1 Karangmojo. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dan kuesioner kesehatan mental SRQ. Uji analisis data menggunakan analisis *Spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkkan bahwa tingkat penggunaan media sosial berada pada kategori kadang sebesar (49,1 %) dan untuk kesehatan mental dalam kategori sehat sebesar (50,4 %) dan hasil korelasi menggunakan *Spearman Rank* didapatkan hasil *p-value* 0,000. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Karangmojo.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Media Sosial; Remaja.

ABSTRACT

*Social media has become a part of everyday life for teenagers, especially at the high school level. However, there are concerns about its impact on mental health. Excessive use of social media can increase depression, anxiety, and suicide. The purpose of this study is to determine the relationship between the use of social media and mental health in adolescents at SMA Negeri 1 Karangmojo. The method used was quantitative correlative analytic. The sampling technique used proportional random sampling with 224 respondents from SMA Negeri 1 Karangmojo. The instruments in this study used social media usage questionnaire and SRQ mental health questionnaire. Data analysis test using Spearman rank analysis. The results showed that the level of social media use was in the sometimes category (49.1%) and for mental health in the healthy category (50.4%) and the correlation results using Spearman Rank obtained a *p-value* of 0.00. There is a relationship between the use of social media and mental health in adolescents at SMA Negeri 1 Karangmojo.*

Keywords: Mental Health; Social Media; Adolescence

PENDAHULUAN

Media sosial adalah sebuah teknologi internet yang sukses menumbuhkembangkan interaktivitas. Jaringan sosial ini mempunyai pengaruh interaksi yang lebih berkesan dan populer di banding media tradisional atau media lama, seperti media cetak. Media sosial adalah media yang membuat penggunanya bisa mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, kerja sama, sharing, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Khaerunnisa, 2021). Federas Kesehatan Mental Dunia merumuskan Pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, (Rahmawaty, 2022). Gangguan kesehatan mental pada remaja adalah masalah yang memerlukan perhatian khusus. Menurut hasil survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, terdapat sebanyak 15,5 juta atau 1 dari 3 remaja (34,8%) Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes RI, 2022).

Kesehatan mental sering kali dipandang sebelah mata oleh masyarakat dibandingkan dengan kesehatan fisik. Melaporkan bahwa anak-anak dan remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Anak muda saat ini sangat rentan mengalami gangguan pada kesehatan mental, terutama remaja dimana akan banyak perubahan yang terjadi secara emosional dan psikologis. Seiring berkembangnya zaman, perkembangan teknologi juga berperan pada kesehatan mental remaja (Diva *et al.*, *n.d.*, 2023).

Menurut WHO (2021) sekitar 20% anak-anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental yang di mulai dari usia 15 tahun hingga usia 29 tahun. Bunuh diri adalah termasuk penyebab kematian keempat pada usia 15 hingga 29 tahun, jumlah lain diperkirakan sekitar 700.000 orang meninggal akibat melukai diri sendiri pada tahun 2019 (WHO, 2021). Sementara itu laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan adanya masalah gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja adalah masalah depresi dan kecemasan. Data Riskesdas menunjukkan masalah kesehatan mental emosional pada remaja meningkat sebesar 9,8 % dari data Riskesdas tahun 2013 yang 6 %. Sebuah penelitian pada tahun 2023 menemukan bahwa remaja di DIY mengalami stres sebanyak 10,1%, lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,8%. Salah satu penyebabnya adalah media sosial memungkinkan penggunanya untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain. (Purwandini *et al.*, *n.d.*, 2023)

Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Karangmojo dengan tujuh siswa, terdapat interaksi berlebihan dengan cara menggunakan media sosial, diantaranya adalah platform-platform seperti whatsapp, youtube, twitter, tiktok, dan instagram, media tersebut akan memberikan dampak yang negatif apabila digunakan dengan tidak bijaksana pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa dari SMAN 1 Karangmojo kelas X dan XI sejumlah 501 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah responden yang di ambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun untuk kriteria inklusi yaitu, siswa yang menggunakan media sosial, siswa yang menggunakan handphone *android* dan *IOS* ataupun telah dapat mengakses internet dan media sosial, siswa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, siswa yang berusia 15-18 tahun. Sedangkan untuk kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir saat dilakukan penelitian. Penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus *Slovin* dengan hasil akhir responden sejumlah 224 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dengan dan kuesioner kesehatan mental *SRQ*. Analisis data yang di gunakan dengan uji *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah hasil dari penelitian berdasarkan karakteristik responden SMAN 1 Karangmojo.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik Responden siswa SMAN 1 Karangmojo 1

Karakteristik Responden	Variabel	F	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	63	28,1
	Perempuan	161	71,9
Umur	15 tahun	9	4,00
	16 tahun	103	46,0
	17 tahun	102	45,5
	18 tahun	10	4,50
Total		224	100

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan hasil mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 161 responden atau 71,9%, sedangkan 63 lainnya berjenis kelamin laki-laki sebesar 28.1%. Berdasarkan umur responden terbagi menjadi 4 yaitu berumur 15 tahun sebanyak 9 responden atau 4,00%, untuk umur 16 tahun sebanyak 103 responden atau 46,0% lalu untuk umur 17 terdapat 102 responden atau 45,5% dan 10 responden berumur 18 tahun atau 45.0%.

Berikut ini adalah hasil distribusi frekwensi penggunaan media sosial siswa SMPN 1 Karangmojo.

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Penggunaan media sosial siswa SMAN 1 Karangmojo 1

Media Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jarang	23	10,3
Kadang	110	49,1
Sering	91	40,6
Total	224	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan mayoritas siswa mengalami tingkat penggunaan media sosial dalam kategori sedang sebanyak 110 responden (49%), 91 responden (40,6%) pada kategori sering, 23 responden (10,3%) pada kategori jarang dalam penggunaan media sosial. Berikut ini adalah hasil distribusi frekwensi kesehatan mental siswa SMPN 1 Karangmojo

Tabel 3. Distribusi Frekwensi kesehatan mental siswa SMAN 1 Karangmojo 1

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sehat	113	50,4
Gangguan Mental	111	49,6
Total	224	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan bahwa siswa yang mengalami gangguan mental sebanyak 111 responden (49,6%) dan siswa yang mengalami sehat ada sebanyak 113

responden (50,4%). Berikut ini adalah hasil dari distribusi frekwensi berdasarkan hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Karangmojo.

Tabel 4. Distribusi Frekwensi hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMAN 1 Karangmojo 1

Penggunaan media sosial	Kesehatan Mental						<i>p-value</i>	<i>r coefficient</i>
	Sehat		Gangguan mental		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Jarang	22	9,8	1	0,4	23	10,3	0,000	0,474
Kadang	69	30,8	41	18,3	110	49,1		
Sering	22	9,8	69	30,8	91	40,6		
Total	113	50,4	111	49,6	224	100		

Berdasarkan Tabel 4 di atas didapatkan hasil uji penelitian menggunakan uji *Spearman Rank*, menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,000 berarti hipotesis 1 diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa kelas SMA Negeri 1 Karangmojo. Sedangkan nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa 0,474 hal ini berarti bahwa adanya keeratan hubungan yang sedang antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 1 Karangmojo. Tabel 4 di atas juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami sehat dengan penggunaan media sosial jarang sebanyak 22 orang (9,8%), sedangkan responden yang mengalami gangguan mental dengan penggunaan media sosial jarang hanya terdapat 1 orang (0,4%). Responden yang dalam kategori sehat dengan penggunaan media sosial kadang sebanyak 69 orang (30,8%) sedangkan responden yang dalam gangguan mental dengan penggunaan media sosial kadang terdapat 41 orang (18,3%). Kemudian untuk responden yang dalam kategori sehat dengan penggunaan media sosial jarang terdapat 22 orang (9,8%) lalu untuk responden dalam kategori gangguan mental dengan penggunaan media sosial sering sebanyak 69 orang (30,8%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan mental dengan kategori sering dan juga terdapat responden mengalami sehat dengan kategori penggunaan media sosial di tingkat kadang.

PEMBAHASAN

Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan *p value* yaitu 0.000 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan hasil dari keeratan hubungan diperoleh nilai 0,474 yang berarti tingkat keeratan variabel dalam kategori sedang. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Twenge, 2019) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial memiliki kerentanan lebih tinggi untuk mengalami perasaan kesepian (*loneliness*).

Perubahan interaksi menjadi teknologi tidak bisa dikecualikan adanya media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif, penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental siswa disebabkan media sosial. Meskipun keadaan kesehatan mental siswa dalam kategori sehat dilihat dari model penelitian yakni 49% media sosial terhadap kesehatan mental akan tetapi ini menjadi penting karena masa remaja adalah masa transisi. Gangguan kecemasan, stress, depresi dan kesepian merupakan dominan dalam usia remaja sehingga perlu terus dilakukan berbagai upaya pencegahan untuk bijak melakukan media sosial (Thursina, 2019).

Media sosial mempunyai pengaruh yang besar terhadap kehidupan seseorang, terutama kesehatan mentalnya. Jika remaja tidak menggunakan media dengan bijak, maka akan terkena dampak negatif dari media sosial itu sendiri. Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu online dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, gangguan kecemasan, depresi dan keinginan untuk berkencaan juga dapat muncul jika mereka tidak dapat membedakan aktivitas yang baik dan buruk di media sosial. Remaja yang mengalami stres dan depresi jangka panjang juga dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya.

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Karangmojo mayoritas pada kategori sedang, sedangkan mayoritas siswa kelas SMA Negeri 1 Karangmojo tidak mengalami gangguan mental, pada uji analisis terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Karangmojo, adanya keeratan hubungan yang dikategorikan sedang. Saran bagi SMA Negeri 1 Karangmojo diharapkan dapat memberikan pembekalan secara periodik mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Sriati, A. and Hendrawati, S., 2020. tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *journal of nursing care*, 3(1).
- Diva, P.T., Anggari, R.S. and Haswita, H., 2023. Intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *jurnal ilmiah kesehatan rustida*, 10(1), pp.37-45.
- Kemendes RI - 2022. (n.d.). I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 1.
- Khairunnisa, H., Nanda, F. and Anggraini, D., 2024. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Nusantara Hasana Journal, 4(1), pp.90-102.
- Purwandini, A.P., syafitri, e.n., widayati, r.w. and wiyani, c., 2023. kecanduan penggunaan media sosial tik tok dengan tingkat penggunaan media sosial pada siswa sma kelas x di sma kolombo sleman yogyakarta. *sby proceedings*, 2(1), pp.83-94.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R.P., Berthiana, T. and Mansyah, B., 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in dolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), pp.276281.
- WHO, 2021. *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yasin, Rhaina Al, Raden Roro, Kirani Annisa, and Salwa Salsabil. (2022). "Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja : A Systematic Review." 3: 82–90.