

## Penggunaan Media Sosial Berkaitan Terhadap Kejadian Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMPN 1 Seyegan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Niken Desri Fauzana<sup>1</sup>, Enny Fitriahadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: [nikenfauzana@gmail.com](mailto:nikenfauzana@gmail.com) , [ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id](mailto:ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id)

Email Penulis Korespondensi: [ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id](mailto:ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id)

### Article History:

Received May 26<sup>th</sup>, 2025

Accepted Jun 21<sup>th</sup>, 2025

Published Jul 3<sup>rd</sup> 2025

### Abstrak

Penggunaan media sosial yang tidak di kontrol pada kalangan remaja dapat berdampak pada kesehatan mental. Prevalensi kejadian pada tahun 2021 menurut WHO secara global, 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, pada tahun 2022 di Indonesia terdapat 15,5 juta (34,9%) kasus usia 10-17 tahun, sedangkan hasil penelitian di D.I Yogyakarta Kabupaten Sleman pada tahun 2023 menjadi wilayah tertinggi yaitu sebanyak 2.000 kasus dari 21,27% remaja yang mengalami masalah perkembangan mental. Gangguan kesehatan mental merupakan keadaan terjadinya ketidakseimbangan dalam diri seseorang, berpusat pada perasaan, emosional dan dorongan (motif/nafsu). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan penggunaan media sosial terhadap kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 209 orang siswa/siswi dengan pengambilan sampel secara teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan Uji *Spearman-Rank*. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak langsung pada kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial kategori normal tidak selalu membuat seseorang tidak bisa mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji *Spearman-Rank* didapatkan *p*-Value 0,575 pada skala kesulitan dan *p*-Value 0,0221 pada skala kekuatan artinya *p* Value >0,0005, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan sebagai pendukung dan dasar pertimbangan dalam masalah gangguan kesehatan mental pada remaja.

**Kata Kunci :** Gangguan Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja, Perkembangan Teknologi

### Abstract

*Uncontrolled use of social media among adolescents can have an impact on mental health. The prevalence of incidents in 2021 according to WHO globally, 1 in 7 (14%) children aged 10-19 years experience mental health disorders, in 2022 in Indonesia there were 15.5 million (34.9%) cases aged 10-17 years, while the results of research in D.I Yogyakarta Sleman Regency in 2023 became the highest area, namely 2,000 cases from 21.27% of adolescents who experienced mental development problems. Mental health disorders are a state of imbalance in a person, centered on feelings, emotions and drives (motives/desires). This study aims to determine the relationship between social media use and the incidence of mental health disorders in adolescents. This study uses a correlational method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 209 students with total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire and analyzed using the Spearman-Rank Test. This study shows that social media use does not always have a direct*

---

*impact on adolescent mental health. The use of normal social media does not always prevent someone from experiencing mental health disorders. The results of the Spearman-Rank test obtained a p-Value of 0.575 on the difficulty scale and a p-Value of 0.0221 on the strength scale, meaning  $p > 0.0005$ , this indicates that there is no relationship between social media use and the incidence of mental health disorders in adolescents. It is hoped that this study can provide knowledge as a support and basis for consideration in the problem of mental health disorders in adolescents.*

**Keyword :** *Mental Health Disorders, Social Media, Adolescents, Technological Development*

---

## 1. PENDAHULUAN

Gangguan Kesehatan mental merupakan keadaan dimana terdapat ketidakseimbangan yang terjadi dalam diri seseorang, berpusat pada perasaan, emosional dan dorongan (motif/nafsu) yang dapat berakibat pada ketidak harmonisan antara fungsi-fungsi yang menyebabkan kehilangan daya tahan jiwa pada akhirnya jiwa menjadi labil sehingga cenderung terpengaruh pada hal-hal yang negatif, serta tidak mampu merasakan kebahagiaan, dan tidak mampu mengaktualisasikan potensi yang ada dalam dirinya secara wajar [19]. Faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja adalah keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi. WHO menjelaskan faktor yang menjadi fenomena baru mempengaruhi kesehatan mental pada remaja adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial [32].

Penggunaan media sosial yang tidak dapat di kontrol pada kalangan remaja dapat berdampak pada kesehatan mental seperti, mengalami depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Gangguan mental seperti stres dan depresi juga berdampak pada kesehatan fisik termasuk peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi, perubahan kepribadian, kesulitan untuk beristirahat, kehilangan motivasi, perubahan berat badan, dan kesulitan dalam belajar [31]. Tahun 2021 secara global WHO menyampaikan kasus gangguan kesehatan mental diperkirakan 1 dari 7 (14 %) terjadi pada anak usia 10-19. I-NAMHS tahun 2022 menyatakan bahwa di Indonesia terdapat 15,5 juta remaja (34,9%) usia 10 – 17 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Menurut Kepala DINKES DIY Kabupaten Sleman menjadi wilayah paling tinggi penderita masalah perkembangan mental anak dan remaja pada Tahun 2023, tercatat 2.000 kasus dari 21,27 % jumlah remaja di Kabupaten Sleman, angka kejadian ini masih tertinggi dari kabupaten Bantul, Kulonprogo, Kota Jogja dan Gunungkidul. Pada tahun 2018, disampaikan oleh Kepala Sekolah SMPN 1 Seyegan terdapat 18 pelajar yang mengalami gangguan psiskis didapatkan dari hasil *screening* dan *survey* oleh Unit Kesehatan Sekolah [3].

Upaya permasalahan kesehatan mental, pemerintah Indonesia membuat kebijakan yang berdasarkan pada Undang-Undang No. 17 Tahun 2023 tentang kesehatan jiwa. Undang-Undang tersebut menyampaikan upaya kesehatan mental dengan memberikan pelayanan kesehatan jiwa secara proaktif, terintegrasi, komprehensif, dan berkesinambungan sepanjang siklus kehidupan manusia bagi orang yang berisiko, orang dengan gangguan jiwa, dan masyarakat dengan tujuan untuk mencapai kualitas hidup yang baik hal ini diwujudkan dengan upaya menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan dengan pelayanan kesehatan jiwa, baik di tingkat pertama maupun tingkat lanjut di seluruh wilayah Indonesia. Peran bidan disampaikan pada Keputusan Menteri Kesehatan Tahun 2020, bidan dapat memberikan pelayanan dalam bidang kesehatan mental pada remaja, memberikan informasi

dan motivasi pada remaja tentang kesehatan mental melalui berbagi media, sehingga remaja dapat mengetahui cara menjaga kesehatan mental dengan baik, mengetahui tanda dan gejala yang mengalami gangguan kesehatan mental, serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental [11].

Masyarakat Indonesia beranggapan bahwa penderita gangguan kesehatan mental masih dianggap sebagai hal yang memalukan atau sebuah aib bagi keluarga dan penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Laporan Perilaku Penggunaan Kesehatan Mental di Indonesia yang diterbitkan oleh *Into the Light* pada September tahun 2021 menyampaikan 3 dari 5 orang tidak tahu ada layanan kesehatan mental di wilayah tempat tinggalnya bahkan tidak tahu jika BPJS Kesehatan dapat menanggung biaya akses dan pengobatan layanan kesehatan mental untuk masalah seperti depresi dan gangguan bipolar dikarenakan stigma negatif dimasyarakat tentang kesehatan mental menjadi penghambat penderita untuk memperoleh layanan, [33]. Upaya untuk mengurangi stigma negative terhadap kesehatan mental yaitu dengan psikoedukasi, memberikan informasi dalam bentuk pendidikan kepada masyarakat tentang psikologi, merubah sikap dan perilaku kelompok atau masyarakat terhadap orang dengan gangguan mental, sehingga masyarakat dapat membantu diri sendiri maupun orang lain untuk mengenali, memajemen dan melakukan upaya pencegahan terhadap dampak dari masalah kesehatan jiwa [33].

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [18] pada 781 peserta, hasil uji *Mann-Whitney non-parametric tests* dalam studi ini ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan ( $P < 0,05$ ). Kondisi kesehatan mental lebih buruk pada wanita kelompok usia kurang dari 20 tahun, dikarenakan wanita lebih banyak kesempatan menggunakan media sosial dan menghabiskan waktu hanya rumah dibandingkan pada laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh [29] pada 3.474 orang didapatkan hasil bahwa lebih banyak waktu yang dihabiskan dalam penggunaan media sosial setiap hari dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk ( $\beta = 0.07, p < 0.001$ ) seperti depresi, kelelahan dan penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan pada hari Jumat 22 November 2024 pada siswa/siswi kelas VII SMP Negeri 1 Seyegan dengan menggunakan kuesioner pada 12 siswa/siswi didapatkan responden sudah menggunakan media sosial selama 3-6 tahun, dalam satu hari menggunakan media sosial 4-6 kali dan menggunakannya selama 15-60 menit. sebanyak 4 (33,3%) remaja pernah mengalami *cyberbully*, terdapat 5 (41,7%) remaja merasa tidak bahagia, sedih atau menangis, dan terdapat 6 (50%) dari 12 remaja menjawab sulit untuk memusatkan perhatian pada apapun. Novelty atau perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang mengatakan penggunaan media sosial yang berlebih dapat terjadi gangguan kesehatan mental, namun di penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial pada responden dengan kategori penggunaan media sosial normal tetapi responden tersebut berada pada gangguan kesehatan mental borderline atau abnormal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja di SMPN 1 Seyegan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Manfaat penelitian sebagai bahan peningkatan pengetahuan dan pemahaman, serta sebagai bahan untuk pengambilan perencanaan pengembangan intervensi mengenai masalah gangguan kesehatan mental pada remaja.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional, pendekatan yang digunakan yaitu *cross-sectional* untuk mempelajari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan pengukuran

sekali dan dalam waktu yang bersamaan. Instrument penelitian yang digunakan yaitu kuesioner BSMAS untuk mengukur variabel penggunaan media sosial dan kuesioner SDQ untuk mengukur kejadian gangguan kesehatan mental. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa siswi kelas 7 di SMP Negeri 1 Seyegan di Kabupaten Sleman. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* dengan kriteria inklusi yaitu siswa/siswi yang bersekolah di SMPN 1 Seyegan, siswa/siswi yang memiliki akun media sosial minimal 1 akun, dan siswa/siswi yang bersedia menjadi responden. Pada saat pengambilan data, sampel yang diteliti berjumlah 209 siswa/siswi yang masuk dalam kriteria inklusi . Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah secara manual dan dianalisis secara statistik melalui komputerisasi dengan beberapa tahap seperti, *editing, coding, scoring, entry, cleaning, tabulating*. analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis statistik dengan menggunakan uji *Spearman-Rank*. *Etichal clearance* penelitian dengan nomor No. 4195/KEP-UNISA/II/2025.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan data hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Seyegan Kabupaten Sleman Yogyakarta pada 209 siswa/siswi yang menjadi responden, gambaran tentang karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, jumlah media sosial yang digunakan, dan durasi menggunakan media sosial, distribusi frekuensi penggunaan media sosial, distribusi frekuensi kejadian gangguan kesehatan mental, dan hasil tabung silang antara hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja di SMPN 1 Seyegan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
11	1	0,5
12	30	14,4
13	166	79,4
14	11	5,3
16	1	0,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	122	58,4
Laki-laki	87	41,6
<b>Jumlah Media Sosial</b>		
1	1	0,5
2	14	6,7
3	61	29,2
4	55	26,3
5	51	24,4
6	21	10
7	6	2,9

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Durasi</b>		
16-30	48	23,0
31-45	38	18,2
60	47	22,5
>60	76	36,4
<b>Jumlah</b>	209	100

Hasil analisis pada karakteristik usia dari 209 responden mayoritas usia responden yaitu 13 tahun, hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh [2] melaporkan bahwa pengguna internet paling banyak di dominasi oleh pelajar dan mahasiswa yaitu sebanyak 99,26%, kemudian usia paling banyak menggunakan media sosial ada pada usia 13-18 tahun yaitu sebanyak 99,16%. Remaja merupakan masa pencarian identitas diri dan seringkali bermunculan pemikiran yang tidak realistis. Masa remaja juga merupakan masa menuju kedewasaan dimana remaja berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya. Teknologi menyuguhkan kemudahan untuk kita memperoleh informasi data dan bersosialisasi. Media sosial merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan kalangan remaja, salah satu alasan remaja menjadi mayoritas pengguna media sosial yaitu karena mereka lahir pada saat era informasi dan digital berkembang pesat. Remaja usia tengah cenderung menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial dan juga remaja menggunakan media sosial karena media sosial sedang menjadi trend di kalangan teman sebayanya, [3].

Media sosial biasa digunakan remaja dalam berinteraksi sesama teman sebayanya adalah perasaan mudah diterima sebagai anggota jika di dunia maya dibandingkan ketika di dunia nyata, sehingga seringkali hal tersebut memunculkan keaktifan di sosial media dari pada berinteraksi di dunia nyata dan menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial bagi remaja. Hal inilah yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan, salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan. Apabila ketakutan akan ketinggalan informasi ini terus dibiarkan maka seseorang akan lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, dan mempunyai keinginan untuk terus melihat postingan orang lain sehingga menimbulkan ketidakpuasan atas kehidupan dirinya. Oleh karena itu perlu adanya kemampuan untuk mengatur perilaku sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat dan aktivitas tersebut adalah kontrol diri [16]. Remaja yang memiliki kontrol diri baik yaitu remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat seperti dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling ketergantungan satu sama lain, hal ini dianggap wajar karena tingginya kebutuhan afiliasi pada remaja, karena pada masa remaja memiliki keinginan yang besar untuk melakukan interaksi sosial [16].

Berdasarkan kategori jenis kelamin dari 209 responden yang diteliti, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 122 orang (58,4%). Jenis kelamin merupakan salah satu factor yang mempengaruhi intensitas seseorang menggunakan media social. Perempuan menggunakan situs jejaring sosial lebih banyak daripada laki-laki. Jumlah perempuan dan laki-laki setara dalam menggunakan situs jejaring sosial untuk berhubungan dengan keluarga dan teman. Akan tetapi, perempuan lebih aktif di situs jejaring sosial dengan cara memperbarui gambar profil dan status,

mengunggah foto, dan memberikan komentar di posting orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [18] dengan hasil uji *Mann-Whitney non-parametric tests* dalam studi ini ditemukan ada hubungan yang signifikan ( $P < 0,05$ ) bahwa kondisi kesehatan mental lebih buruk pada wanita kelompok usia kurang dari 20 tahun, dikarenakan wanita lebih banyak kesempatan menggunakan media sosial dan menghabiskan waktu hanya rumah dibandingkan pada laki-laki. Dalam penggunaan media sosial perempuan melakukan berbagai forum internet, *weblogs*, *social blogs*, *microblogging*, *podcast*, foto atau gambar, video, dan *social bookmarking*, *instagram*, *facebook*, dan sosial media bentuk lainnya [9]. Kegiatan tersebut merupakan hal positif yang diberikan oleh media sosial, antara lain membantu menjalin hubungan dengan teman lama maupun baru, berbagi dan bertukar informasi dan ide, mengetahui informasi terbaru, dan membantu berpartisipasi dalam aktivitas keseharian maupun organisasi, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, kebahagiaan, kualitas hubungan sosial, kepuasan hidup, dan harga diri dari penggunaannya.

Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik jumlah media sosial yang digunakan mayoritas dari 209 responden menggunakan 3 media sosial sebanyak 61 orang (29,2%). Hal ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh [17] dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori tertinggi pada penggunaan media sosial kebanyakan dari mereka menggunakan lebih dari satu jenis aplikasi media sosial sehingga waktu dalam mengakses media sosial semakin meningkat. Pengguna media sosial yang memiliki 3 atau lebih media sosial cenderung memiliki keinginan untuk mengakses media sosial melalui setiap akun yang dimiliki oleh pengguna, hal ini dapat menyebabkan durasi aktivitas online yang lebih tinggi. Media sosial adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan siapa saja membuat halaman web pribadi sehingga terhubung dengan banyak orang yang bergabung dengan media sosial sejenis untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial mengajak pihak yang berkepentingan untuk berpartisipasi dengan cara berkomentar, memberi saran, memberikan informasi dengan cepat, dan tidak ada batasan [17]. Banyaknya kepemilikan akun media sosial akan memakan banyak waktu untuk mengakses media sosial tersebut sehingga mengurangi waktu untuk berinteraksi langsung dengan orang lain dan melakukan kegiatan positif di komunitas. Kurangnya aktivitas fisik ini kemudian dihubungkan dengan peningkatan penggunaan media sosial. Tiap jenis media sosial juga memiliki keunikan tersendiri sehingga apabila digunakan bersamaan akan menyebabkan penggunaannya bingung untuk membedakan penggunaan akun satu dengan akun lainnya yang kemudian menyebabkan individu tersebut merasa stress [36].

Durasi penggunaan media sosial dari hasil penelitian ini mayoritas menggunakan media sosial dengan durasi > 60 menit. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [15] yang menunjukkan hasil penelitian bahwa dalam satu hari remaja mampu menghabiskan durasi waktu yang lama dalam menggunakan media sosial, yang dapat diartikan sebagai intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Hal ini muncul dikarenakan dalam menggunakan media sosial remaja tidak hanya alat komunikasi, melainkan berperan juga sebagai sarana hiburan dan sumber informasi [24]. Akses informasi melalui media sosial telah menjadi salah satu ciri khas era digital, memberikan dampak yang signifikan terutama pada remaja. Dengan kemajuan teknologi, remaja kini memiliki akses ke berbagai platform media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan *TikTok*. Platform-platform ini menjadi sumber utama bagi mereka untuk memperoleh informasi sehari-hari, dari berita terkini hingga tren terkini di berbagai bidang. Berkat fitur berbagi, mereka dapat dengan cepat menyebarkan dan mengonsumsi informasi, menciptakan lingkungan informasi yang dinamis dan terus berkembang. Tidak hanya sebagai penerima pasif informasi, remaja juga memiliki peluang untuk aktif berpartisipasi dalam diskusi daring, membagikan pandangan mereka, dan mendapatkan perspektif baru dari teman-teman sebaya mereka. Ini menciptakan lingkungan yang dinamis dan

berkolaborasi di mana ide-ide dapat bertukar, pertanyaan dapat diajukan, dan pengetahuan dapat diperdalam. Sebaliknya, dampak negatif biasanya terjadi ketika media sosial digunakan untuk tujuan membandingkan diri dengan orang lain atau terpapar konten negatif. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari media sosial sangat bergantung pada cara penggunaannya dan jenis interaksi yang dialami pengguna [26].

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial**

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
	(n)	(%)
Normal	168	80,4
Alert	41	19,6
Addict	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>209</b>	<b>100%</b>

Distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mayoritas dari 209 responden dalam kategori normal yaitu sebanyak 168 orang (80,4%). Seiring berkembangnya kesadaran akan risiko kecanduan digital, banyak remaja juga telah mengembangkan kontrol diri dan kesadaran digital yang lebih baik. Mereka mulai memahami bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan memilih untuk membatasi penggunaan platform ini dengan lebih bijak. Kesadaran ini memungkinkan mereka untuk menikmati manfaat media sosial tanpa terjebak dalam aspek negatifnya. Media sosial juga sering digunakan sebagai alat pengembangan diri dan pendidikan. Banyak remaja menggunakan media sosial untuk mengakses informasi yang bermanfaat, belajar hal-hal baru, dan mengembangkan keterampilan. Melalui media sosial, remaja dapat mengikuti kursus daring, bergabung dengan komunitas yang memiliki minat serupa, dan berpartisipasi dalam proyek-proyek kreatif. Penggunaan media sosial sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ini justru bisa memberikan manfaat bagi kesehatan mental, karena remaja merasa lebih produktif dan terlibat dalam kegiatan positif [24]

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gangguan Kesehatan Mental**

Gangguan Kesehatan Mental	Normal		Borderline		Abnormal		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Skala Kesulitan	193	92,3%	16	7,7%	0	0,0%	209	100%
Skala Kekuatan	203	97,1%	5	2,4%	1	0,5%	209	100%

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori normal. Namun, terdapat juga responden kategori borderline dan abnormal. Menurut asumsi peneliti, hal ini disebabkan oleh mayoritas penggunaan media sosial pada responden dalam kategori normal. Media sosial merupakan elemen penting dalam melindungi Kesehatan mental. Remaja dengan penggunaan media sosial dengan intensitas normal maka menyebabkan Tingkat Kesehatan mental yang tinggi, sebaliknya Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan gangguan Kesehatan mental yang tinggi [7]. Perilaku yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental, pada umumnya terjadi pada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi harus ditangani sebagai upaya untuk meminimalisir terjadinya dampak negatif yang dapat ditimbulkan pada remaja terutama pada kesehatan mental. Sehingga perlu dilakukan pencegahan agar remaja dapat mengurangi intensitas

untuk terhubung dengan media sosial dan juga mencegah agar intensitas penggunaan media sosial tidak berlanjut menjadi semakin tinggi [7].

**Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Kesehatan Mental**

Penggunaan Media Sosial	Gangguan Kesehatan Mental							
	Skala Kesulitan							
	Normal		Borderline		Abnormal		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	156	92,9%	12	7,1%	0	0,0%	168	100%
Alert	37	90,2%	4	9,8%	0	0,0%	41	100%
Addict	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>193</b>	<b>92,3%</b>	<b>16</b>	<b>7,7%</b>	<b>0</b>	<b>0,0%</b>	<b>209</b>	<b>100%</b>

**Tabel 5. Hasil Tabulasi Silang Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Kesehatan Mental**

Penggunaan Media Sosial	Gangguan Kesehatan Mental							
	Skala Kekuatan							
	Normal		Borderline		Abnormal		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	162	96,4%	5	3,0%	1	0,6%	168	100%
Alert	41	100%	0	0,0%	0	0,0%	41	100%
Addict	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>97,1%</b>	<b>5</b>	<b>2,4%</b>	<b>1</b>	<b>0,5%</b>	<b>209</b>	<b>100%</b>

Hasil tabulasi silang antara penggunaan media sosial terhadap gangguan kesehatan mental pada skala kesulitan dan skala kekuatan mayoritas hasil yaitu apabila penggunaan media sosial responden kategori normal maka hasil gangguan kesehatan mental pada skala kesulitan maupun skala kekuatan mayoritas berada pada kategori gangguan kesehatan normal. Hal ini didukung oleh penelitian [10] yang menunjukkan hasil bahwa tidak ada bukti dari hubungan penggunaan media sosial dengan gejala depresi atau gangguan kesehatan mental. Namun, dalam penelitian ini menunjukkan juga bahwa intensitas penggunaan media sosial seseorang dalam kategori normal tidak selalu membuat seseorang tidak bisa mengalami gangguan kesehatan mental, berdasarkan data hasil tabulasi silang antara penggunaan media sosial terhadap gangguan kesehatan mental pada skala kesulitan remaja dengan penggunaan media sosial kategori normal dengan gangguan kesehatan mental borderline sebanyak 12 orang (7,1%), sedangkan pada gangguan kesehatan mental skala kekuatan remaja dengan penggunaan media sosial kategori normal dengan gangguan kesehatan mental borderline sebanyak 5 orang (3,0%), dengan gangguan kesehatan mental abnormal sebanyak 1 orang (0,5%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan [4] bahwa intensitas penggunaan media sosial yang rendah tidak selalu membuat remaja tidak bisa mengalami gangguan kesehatan mental, sebaliknya pada remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi tidak selalu menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat menghibur diri tetapi untuk mengurangi stress yang dialami.

**Tabel 9. Hasil Uji Spearman Rank**

			Penggunaan Media sosial	Skala Kesulitan	Skala Kekuatan
Spearman's rho	Penggunaan Media sosial	Correlation Coefficient	1.000	.039	-.085
		Sig. (2-tailed)	.	.575	.221
		N	209	209	209
	Skala Kesulitan	Correlation Coefficient	.039	1.000	-.049
		Sig. (2-tailed)	.575	.	.477
		N	209	209	209
	Skala Kekuatan	Correlation Coefficient	-.085	-.049	1.000
		Sig. (2-tailed)	.221	.477	.
		N	209	209	209

Berdasarkan tabel 8 hasil uji statistik menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan nilai ( $p=0,575$ ) pada gangguan kesehatan mental skala kesulitan dan nilai ( $p=0,221$ ) pada gangguan kesehatan mental skala kekuatan hal ini menunjukkan bahwa ( $p>0,05$ ) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian gangguan kesehatan mental. Dengan nilai  $\alpha=0,039$  pada skala kesulitan dan  $\alpha=-0,085$  pada skala kekuatan berarti nilai koefisien korelasi hubungan sangat lemah. Dalam kata lain semakin rendah kategori penggunaan media sosial seseorang maka semakin tinggi kesehatan mentalnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [24] yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Pada era saat ini, media sosial seringkali menjadi sorotan dihubungkan dengan gangguan kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya. Padahal, penggunaan media sosial tidak selalu berdampak langsung pada kesehatan mental remaja. Kesehatan mental remaja banyak dipengaruhi oleh faktor lain diluar penggunaan media sosial seperti dukungan sosial, pengalaman hidup, serta faktor lingkungan akan berpengaruh pada kesehatan mental. Lingkungan yang baik akan berpengaruh baik pada kesehatan mental seseorang karena seseorang menjadi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan yang mungkin muncul dari media sosial, sedangkan lingkungan yang buruk dapat menciptakan mental yang buruk [21].

Berdasarkan hasil frekuensi data pada penelitian ini terdapat 41 orang (19,6%) responden termasuk dalam kategori penggunaan media sosial alert. Peneliti melakukan analisis data dari 41 responden dengan penggunaan media sosial alert tersebut berdasarkan karakteristik usia mayoritas adalah usia 13 tahun sebanyak 32 orang (78.0%). Pada usia 13 tahun remaja berada pada masa rentan dimana lebih senang melakukan kegiatan yang dapat memberi mereka kesenangan secara pribadi yaitu salah satunya dengan penggunaan media sosial yang dapat mengakses banyak hal. Remaja mulai menunjukkan eksistensi diri dengan menggunakan gadget, oleh karena itu remaja menjadi lebih intens dalam menggunakan media sosial. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh [6], pada zaman sekarang tidak dapat dipungkiri bahwa gadget sangat mempengaruhi kehidupan manusia, baik orang dewasa maupun anak-anak. Zaman sekarang orang tua sudah memberikan gadget sendiri pada anak, namun tanpa disadari hal tersebut sangat mempengaruhi perkembangan dan interaksi sosial pada anak. Hasil dalam penelitian ini dari 41 responden dengan penggunaan media sosial alert tersebut berdasarkan karakteristik jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 25 orang (61,0%). Remaja perempuan lebih menganggap bahwa media sosial sebagai media komunikasi penyalur

aspirasi personal. Dalam hal ini menyebabkan remaja perempuan menunjukkan intensitas yang tinggi dalam memanfaatkan media sosial. Pemanfaatan media sosial sebagai media komunikasi interpersonal tersebut biasanya ditunjukkan dengan kegiatan mencurahkan isi hati, menjalin hubungan asmara, dan berhubungan dengan keluarga. Remaja perempuan memiliki pandangan bahwa media sosial adalah saluran dimana mereka bisa mendapatkan dukungan dan didengarkan segala aspirasi yang mereka sampaikan, sehingga menarik mereka untuk terus menggunakan media sosial, [27].

Hasil dalam penelitian ini dari 41 responden dengan penggunaan media sosial *alert* tersebut berdasarkan karakteristik jumlah media sosial yang digunakan paling banyak menggunakan 5 media sosial yaitu 13 orang (31,7%). Remaja dengan kepemilikan akun media sosial >4 cenderung memiliki keinginan mengakses terus menerus media sosial yang dimiliki sehingga menyebabkan durasi aktivitas online yang tinggi. Penggunaan aplikasi-aplikasi tersebut merupakan faktor yang menyebabkan mereka melebihi batas dalam menggunakan internet. Berdasarkan hasil analisis frekuensi data penelitian ini diketahui dari 41 responden dengan penggunaan media sosial *alert* tersebut berdasarkan karakteristik durasi penggunaan mayoritas menggunakan media sosial selama >60 menit. Aktivitas online dalam mengakses media sosial memiliki waktu yang ideal dimana dalam satu hari 4 jam 17 menit atau 257 menit. Apabila diatas 257 menit maka penggunaan media sosial bisa mempengaruhi atau mengganggu kesehatan mental seseorang. Berdasarkan hasil frekuensi data durasi penggunaan media sosial, peneliti berasumsi bahwa penggunaan media sosial mayoritas dalam waktu >60 menit dikarenakan remaja banyak memiliki jenis media sosial. Dalam satu hari remaja membuka beberapa jenis media sosial dan membukanya dalam durasi yang lama. Hal ini dipengaruhi oleh faktor platform yang terlalu banyak, kurangnya aktivitas fisik atau kegiatan diluar media sosial. Sehingga menyebabkan banyak menghabiskan waktu dalam mengakses media sosial [24].

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa penting untuk melihat penggunaan media sosial dalam kerangka yang luas. Melihat dari sisi bagaimana seseorang memanfaatkannya, karena media sosial sama halnya seperti teknologi lain yang bergantung pada penggunaannya. Media social adalah dimana semua orang dapat berinteraksi tanpa bertemu secara langsung, media untuk menjalankan bisnis jual beli, saling bertukar gambar, mengirim suara bahkan bertukar informasi. Penggunaan media social mampu membuat penggunaanya ketergantungan dengan kemajuan teknologi yang dimiliki oleh media social. Dengan hal tersebut, tantangan bagi penggunaanya bagaimana tetap menggunakan media social dengan cara tetap sehat dan produktif, dengan memanfaatkan kecanggihan yang dimiliki, sehingga terhindar dan dengan cara ini merupakan salah satu tindakan yang dapat mencegah dampak negative dari media social yaitu seperti gangguan Kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti pada saat pengambilan data yaitu, pengumpulan responden tidak dalam satu ruangan melainkan peneliti membagikan kuesioner per kelas yang sebanyak 7 kelas sehingga hal ini mengambil waktu pembelajaran siswa/siswi, dalam pengisian kuesioner responden tidak memberikan jawaban sesuai dengan waktu yang telah ditentukan

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari uji statistik menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan nilai ( $p=0,575$ ) pada gangguan kesehatan mental skala kesulitan dan nilai ( $p=0,221$ ) pada gangguan kesehatan mental skala kekuatan hal ini menunjukkan bahwa ( $p>0,05$ ) yang

menunjukkan tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian gangguan kesehatan mental. Dengan nilai  $\alpha = 0,039$  pada skala kesulitan dan  $\alpha = -0,085$  pada skala kekuatan berarti nilai koefisien korelasi hubungan sangat lemah. Saran dari peneliti bagi remaja diharapkan mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial, melakukan aktivitas lain selain media sosial seperti berolahraga, lebih banyak interaksi langsung dengan sesama teman sebaya agar dengan cara ini dapat meminimalisir dampak negative dari media sosial seperti gangguan kesehatan mental. Bagi Sekolah SMPN 1 Seyegan Kabupaten Sleman Yogyakarta diharapkan dapat terus memberikan pembelajaran seperti mengadakan kegiatan sosialisasi atau kreasi belajar mengenai penggunaan media sosial dengan baik dan bijak sehingga terhindar dari gangguan kesehatan mental. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel yang berkaitan dengan penggunaan media sosial terhadap kejadian gangguan mental pada remaja

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Bdn. Enny Fitriahadi, S.SiT., M.Kes dan Ibu Dr. Dewi Rokhanawati, S.SiT., M.PH yang telah memberikan bimbingan, mengarahkan dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak SMP Negeri 1 Seyegan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amieni, I. U., Satriyandari, Y., ST, S., Hidayati, R. W., SIT, S., & KM, M. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Tentang Kehamilan Usia Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- [2] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022. Laporan Survei Penetrasi Internet di Indonesia.
- [3] Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- [4] 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.
- [5] Dyah Permatasari, A., Suwarni, A., Aryani, A., Studi Keperawatan, P., Sains, F., & dan Kesehatan, T. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 1 Juwiring. (*Doctoral dissertation*, Universitas Sahid Surakarta).
- [6] Fitriahadi, E., & Daryanti, M. S. (2020). Penggunaan Gadget Mempengaruhi Gangguan Pemusatan Perhatian Pada Anak. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 126-134.
- [7] Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12, 282-295.
- [8] Dinas Kesehatan Sleman. Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2020.
- [9] Hilmi., Nasriyanto., Cicirosnita. (2024). Hubungan Perilaku Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 208-212.

- [10] Intan, P., Siringoringo, S., Sitepu, J. N., & Girsang, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen Journal of Medicine*, 7(2), 31-35.
- [11] Kemenkes RI - 2022. (n.d.). I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 1.
- [12] Khairunnisa, H., Nanda, F. and Anggraini, D., 2024. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Nusantara *Hasana Journal*, 4(1), pp.90-102.
- [13] Muhammad Arsyad Al-Banjari U., Maza, S., & Amalia Aprianty, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- [14] Latuheru, G., & Mailoa, J. (2023). Psikoedukasi dan Konseling Kelompok untuk Peningkatan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4288-4297.
- [15] Mawardah, M., Purnamasari, S. D., & Meinamara, A. (2023). Analisa Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), 151-162.
- [16] Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- [17] Nabilah, Z., Rauzatul Jannah, S, (2023). Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *The Overview of Social Media Usage in Students at Universitas Syiah Kuala: Vol. VII*.
- [18] Nazari, A., Hosseinnia, M., Torkian, S., & Garmaroudi, G. (2023). *Social media and mental health in students: a cross-sectional study during the Covid-19 pandemic. BMC Psychiatry*, 23(1).
- [19] Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174-1178.
- [20] 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.
- [21] Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.
- [22] Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- [23] Sagita, N. C., & Purnamasari, N. I. (2022). Strategi Komunikasi Media Sosial Indonesian Future Leaders Yogyakarta Terkait Isu Kesehatan Mental di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA*, 14(02), 62-69.
- [24] Sarumaha, M., Manik, R. M., Borus, & Sitepu, A. B. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 323-332.
- [25] Siburian, T. R. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di sma negeri 1 parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 81-88.

- [26] Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* (Vol. 2, Issue 4).
- [27] Suyatno, Nur Hakim, I., & Purwaningsih, H. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Interaksi Sosial pada Remaja di SMK Bhinneka Karya Simo Boyolali. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 59-66.
- [28] Tara Diva, P., (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37-45.
- [29] Thygesen, H., Bonsaksen, T., Schoultz, M., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., & Geirdal, A. (2022). *Social Media Use and Its Associations With Mental Health 9 Months After the COVID-19 Outbreak: A Cross-National Study. Frontiers in Public Health*, 9
- [30] Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.
- [31] Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2, 57-68.
- [32] WHO, 2021. Adolescent Mental Health. <http://www.who.int/news-room/fact>
- [33] Winurini, S. (2023). Penanganan kesehatan mental di Indonesia. *Info Singkat*, 15(20), 2014-2017.
- [34] Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10.
- [35] Wulandari, R., & Netrawati, N (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41-46.
- [36] Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan depresi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 60-66.