

# Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung

Fazrian Thursina

Universitas Lingga buana PGRI Sukabumi

---

## Article Info

---

### Article history:

Received Januari, 2023

Revised Januari, 2023

Accepted Januari, 2023

---

### Kata Kunci:

Media Sosial, Kesehatan Mental

---

### Keywords:

Social Media, Mental Health

---

## ABSTRAK

Teknologi merubah peradaban social masyarakat. Lebih dari dua dekade terakhir, media sosial memperlihatkan peningkatan sporadis dalam kualitas, kuantitas serta kegunaannya, faktanya bukti kausal tetap langka, tingginya penggunaan media sosial dan internet berdampak baik namun berdampak buruk juga, terutama pada remaja atau siswa. Usia ini rentan mendapatkan masalah kesehatan mental dan menyebabkan kerugian kesehatan dan ekonomi. Sehingga kesehatan mental remaja disebabkan media sosial berlebihan menyebabkan kecanduan penting diperhatikan. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruhnya seberapa jauh, dan bagaimana pencegahan risiko untuk menangani ini kepada remaja atau siswa di salah satu SMAN di Kota Bandung. Penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif, tepatnya pendekatan explanatory research, teknik pengambilan sampel non-probability sampling dengan purposive sampling, sampel penelitian 304 sesuai rumus slovin. Analisa data dengan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menemukan pengaruh media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. Penelitian ini menghasilkan 53% remaja teridentifikasi kesehatan mental atau dalam kategori sedang.

## ABSTRACT

Technology changes the social civilization of society. Over the last two decades, social media has shown sporadic increases in quality, quantity and use, in fact causal evidence remains scarce, the high use of social media and the internet has good but bad effects too, especially on teenagers or students. This age is prone to getting mental health problems and causing health and economic losses. So that the mental health of adolescents due to excessive social media causes addiction is important to pay attention to. The purpose of this study was to see how far the effect is, and how to prevent the risk of dealing with this to adolescents or students at one of the senior high schools in the city of Bandung. This research uses a quantitative approach, to be precise the exploratory research approach, a non-probability sampling technique aside from purposive sampling, 304 research samples according to the slovin formula. Data analysis with a simple linear regression test. The results of the study found that the influence of social media has a positive and significant effect on mental health, excessive social media causes anxiety, stress, depression and loneliness in adolescents. This study resulted in 53% of adolescents being identified as having mental health or being in the moderate category.

---



---

**Corresponding Author:**

Name: Fazrian Thursina

Institution: Universitas Linggabuana PGRI Sukabumi

Email: [ajrinajrin2@gmail.com](mailto:ajrinajrin2@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

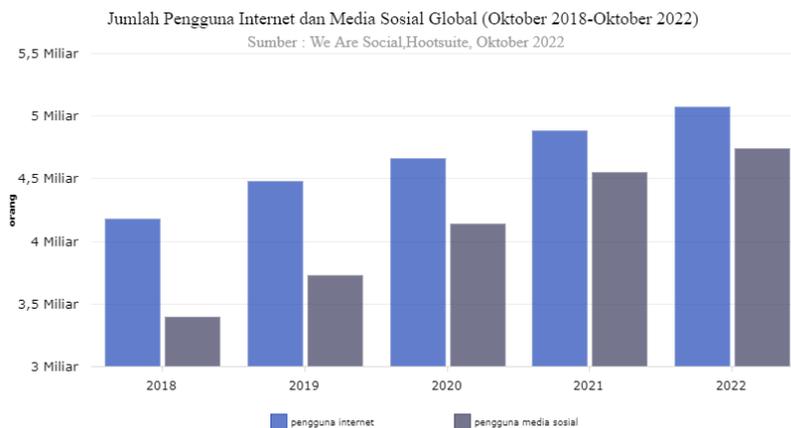
Hadirnya teknologi sebagai penunjang keberlangsungan hidup manusia di masa sekarang. Teknologi pada awalnya dibuat masih comen atau biasa (Haniza, 2019). Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis individu terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). (W. Utami et al., 2017) memberikan pandangan bahwa psikologis seseorang dalam kepribadian dipengaruhi lingkungan sosial dan psikososialnya. Psikososial merupakan kondisi terjadi pada individu mencakup aspek psikis dan sosial bisa pula sebaliknya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Psikososial ini hubungan dinamis faktor psikis saling berinteraksi dan mempengaruhi individu satu sama lain (Zubaedi, 2011). Interaksi sosial ini gambaran hubungan individu, kelompok (Aisyah et al., 2018). Penelitian (Adi, 2012) syarat terjadi interaksi sosial meliputi dua yakni kontak sosial dan komunikasi. Era digital saat ini kita menjadi saksi perubahan gaya komunikasi. Beberapa tahun kebelakang sebelum teknologi hadir dengan kecanggihan luar bisa komunikasi jarak jauh dengan media cetak, koran dan surat melalui kantor pos (Haniza, 2019). Tapi, teknologi sudah berubah terutama pada bidang ICT (*Information and Communication Technology*), salah satunya sering kita sebut Media Sosial, hadirnya media sosial informasi dapat diterima secara praktis sehingga efisiensi nya tinggi (Cahyono, 2016).

Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Itu memengaruhi kehidupan pribadi kita dan membuat ledakan besar budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita. Ini menyediakan platform di mana orang dapat bertukar ide, terhubung, berhubungan, mencari saran, dan memberikan bimbingan. Istilah media massa didefinisikan sebagai sarana komunikasi yang beroperasi dalam skala besar, menjangkau dan melibatkan hampir semua orang di masyarakat ke tingkat yang lebih besar atau lebih kecil (Kaur et al., 2022; Singh et al., 2020). (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) teknologi dan media sosial telah berubah menjadi kebutuhan primer. Globalisasi tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi pada media sosial juga memicu permasalahan terhadap psikologis manusia (Haniza, 2019). Ketidakseimbangan yang diciptakan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perhatian besar bagi orang tua, peneliti dan masyarakat mengenai kesehatan mental individu (Singh et al., 2020). Salah satu yang paling umum kegiatan generasi sekarang adalah penggunaan situs web media sosial secara berlebihan. Media sosial bisa dianggap sebagai situs web yang memungkinkan interaksi melalui situs web termasuk aplikasi seperti *Facebook*, *Twitter*, *MySpace*, *Instagram*, *Snapchat*, *Tiktok*, *Game Online*, dunia maya seperti *Second Life*, *Sims*, *YouTube*, *Blogs* dan sebagainya. Situs-situs era sekarang ini sedang berkembang secara eksponensial dan bertindak sebagai portal yang mudah tersedia untuk komunikasi dan hiburan generasi yang lebih muda (Bashir & Bhat, 2017).

(Braghieri et al., 2022) mendefinisikan media sosial sebagai, "bentuk elektronik komunikasi (sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas Online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya (sebagai

video). Platform virtual media sosial seperti Facebook, Twitter, dll meningkatkan lingkungan virtual dari dekade terakhir dengan memfasilitasi pengguna untuk bertukar pikiran mereka perasaan, ide, informasi pribadi, gambar dan video pada proporsi yang tidak diutamakan. Selanjutnya, pengguna media sosial dengan cepat mengadopsi komunikasi sosial Online sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terbukti dengan meningkatnya jumlah pengguna harian Akibatnya media sosial memberikan pengaruh besar pada berbagai aspek digital saat ini hidup terlepas dari komunikasi Online, dari pemasaran hingga politik hingga pendidikan hingga kesehatan interaksi dasar manusia. Di banyak bidang ini, media sosial menghadirkan manfaat yang jelas; Namun, fenomena media sosial relatif baru, sejumlah studi empiris dievaluasi pengaruh keseluruhan dari penggunaan reguler media sosial pada kesejahteraan dan kesehatan mentalnya pengguna. Kurangnya pemahaman ini terutama menjadi perhatian serius dalam konteks saat ini generasi muda, sebagai remaja dan dewasa muda menghabiskan banyak waktu mereka di Online sosialisasi dan karenanya berpotensi mengalami risiko efek negatif yang lebih besar (Bashir & Bhat, 2017). Pada tahun 2021, 4,3 miliar orang—lebih dari separuh populasi dunia—melakukan sosialisasi akun media, dan rata-rata pengguna menghabiskan sekitar dua setengah jam per hari platform media sosial (Mander & Kavanagh, 2019; Social, 2020). Sangat sedikit teknologi karena televisi telah secara dramatis mengubah cara orang menghabiskan waktu dan berinteraksi dengan orang lain. Ketika media sosial mulai populer di pertengahan tahun 2000-an, kesehatan mental remaja dan dewasa muda mulai memburuk (Braghieri et al., 2022; Patel et al., 2007; Twenge & Campbell, 2019). Kesehatan mental merupakan isu serius (Kaur et al., 2022; Osafo et al., 2011).

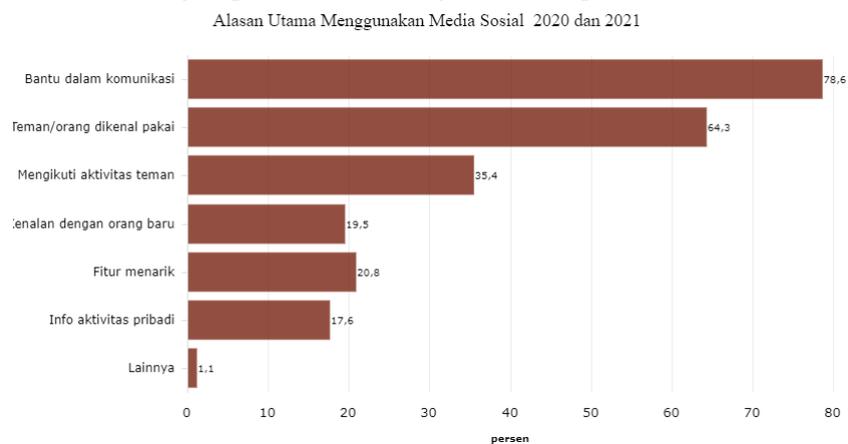
Sebenarnya, penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagi sudut pandang dan pemikiran hingga hiburan. Secara negatif ini memicu kecanduan terhadap media sosial hingga menyebabkan psikologis beresiko terkena kesehatan mental (Septiana, 2021). Misalnya, jumlah individu berusia 18-23 tahun yang melaporkan mengalami episode depresi mayor (Braghieri et al., 2022). Kesehatan mental merupakan fenomena serius yang perlu diperhatikan, WHO memprediksi bahwa kesehatan mental, neurologis serta penggunaan zat masuk dalam 10% dari beban penyakit global. Umumnya terjadi pada individu usia produktif yakni 15-29 tahun (Organization, 2018). Seperti (Adikusuma, 2020) sub utama depresi remaja adalah kesehatan mental. Meskipun, penyebab utama dari tren ini sebagian besar masih belum diketahui, para ahli telah melakukan hipotesis bahwa difusi media sosial mungkin menjadi kontribusi faktornya (Twenge & Campbell, 2019). Media sosial dapat berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi self image serta hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk pada cyberbullying (Septiana, 2021). (Indriani et al., 2022) media sosial juga melibatkan normalisasi serta menjadi potensi menyakiti diri individu dan bunuh diri di kalangan para remaja. Laporan The World Bank, 2020, kesehatan mental, neurologis dan penggunaan zat di prediksi menjadi penyebab ekonomi global di angka \$ 2,5 – 8,5 triliun. Sebagian besar gangguan mental dipahami memiliki onset ketika masa remaja hingga transisi dewasa (Ross et al., 2017). Remaja merupakan target penting dalam pencegahannya (Wasserman et al., 2015). Media sosial perlu dipergunakan secara bijaksana (Indriani et al., 2022; Kaur et al., 2022).



Sumber : Kata Data (2022)

**Gambar 1.** Signifikansi Pengguna Internet dan Media Sosial

Indonesia merupakan negara dengan mayoritas pengguna media sosial tertinggi khususnya remaja. (Al Yasin et al., 2022; Septiana, 2021)remaja merupakan masa transisi menuju tahap dewasa, artinya ini akan menyebabkan rubahnya psikologis mereka baik secara biologis, kognitif serta sosio emosional remaja. Perubahan sosio emosional ini menjadi masa sensitif terhadap remaja untuk mendapatkan perhatian penting karena di masa inilah remaja mencari identitas dan kesenangannya. Meskipun secara fungsinya, hadirnya media sosial berdampak pada perluasan interaksi sosial penggunaannya dan membangun personal branding mereka (Aprilia et al., 2020).



Sumber : Kata Data (2022)

**Gambar 2.** Fungsi Media Sosial Untuk Remaja

Media sosial membantu perubahan secara sosial dan ekonomi, akan tetapi banyak temuan penelitian mengklasifikasi hubungan adanya media sosial justru dalam penggunaannya memiliki dampak tidak seharusnya kecemasan, stress, depresi hingga kesepian menjadi fenomena generasi muda mengganggu kesehatan mental dan memberikan banyak kekhawatiran (Al Yasin et al., 2022; Bashir & Bhat, 2017) *World Health Organization* (Organization, 2018) sebagai organisasi kesehatan dunia memberikan laporan dimana 10 sampai 20 persen anak dan remaja di seluruh negara mengalami masalah dalam kesehatan mental mereka. Masalah fundamental generasi muda merupakan kecemasan dan depresi. Secara kesehatan menurut (Keles et al., 2020) ini sebabnya

adalah berlebihan menggunakan media sosial seperti sakit mata, tekanan darah, sakit badan hingga penyebab obesitas.

Remaja merupakan usia paling rentan mendapat masalah kesehatan mental sesuai Laporan WHO dan menjadi fundamental. Melirik kebelakang studi dilakukan (Guinta, 2018) terhadap lebih 2,000 remaja sebagai sampel dengan kriteria usia 13-17 tahun, hasilnya 92 persen remaja menggunakan media sosial secara intens. Rupanya terjadi perbedaan signifikan antara orang dewasa dan remaja dalam bermedia sosial, orang dewasa menggunakannya untuk tetap beradaptasi dengan teknologi terkini dan mempermudah komunikasi dengan orang tersayang, sedangkan remaja tidak membatasi media sosial terutama kepada teman, karena usia ini adalah usia ingin menunjukkan ekstintensi, terlihat lebih keren hingga pengakuan. (Valentina & Helmi, 2016) juga mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan penyebab kematian rata-rata satu jam satu individu pada remaja usia 15-29 tahun. Salah satu populasi dari usia rentan terkena masalah kesehatan mental adalah siswa (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). *Health Behavior in School-aged Children* (HBSC) melaporkan penelitian melalui kantor WHO regional untuk kesehatan mental di Eropa, hasilnya sebanyak 45 negara di Eropa usia 11,13 sampai 15 tahun dalam keadaan kesehatan yang buruk disebabkan karena kesepian, gugup, merasa rendah diri hingga mudah tersinggung hal ini disebabkan teknologi digital. Bahkan penelitian di tahun-tahun selanjutnya menyatakan bahwa 80% remaja di Indonesia menghabiskan lebih banyak waktu untuk media sosial (Pratama & Sari, 2020).

Penelitian ini ingin memberikan perhatian terhadap generasi muda dimana menghabiskan waktu di sosial media untuk menangani risiko efek negatif yang lebih besar di salah satu SMAN di Kota Bandung. Sosial media menjadi penyebab kesehatan mental meliputi kecemasan, stress, depresi dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017; Indriani et al., 2022; Septiana, 2021). Meskipun bukti kausal untuk bisa teridentifikasi dengan baik tetap langka, namun dalam penelitian ini pencegahan risiko dapat memberikan perkiraan bagaimana media sosial di pergunakan dengan bijak oleh Siswa di salah satu SMAN di Kota Bandung dengan eksperimen alami yang unik, terlebih Kota Bandung merupakan Urban City sehingga dalam kesehariannya berkaitan langsung dengan media sosial dan teknologi.

Media sosial dan kecemasan sudah dilaporkan banyak penelitian sebelumnya. (Rosen et al., 2012) melaporkan generasi muda khususnya i-Generation setiap harinya memeriksa pesan di media sosial, kecemasan hadir ketika mereka tidak dapat berkomunikasi dengan rekan-rekan selain di media sosial, sehingga menyebabkan sindrom candu terhadap getaran ponselnya (Drouin et al., 2012; Fersko, 2018; Rothberg et al., 2010).

Media Sosial dan stres, karena ketika individu di media sosial identik dengan komentar dan bertindak ke arah positif dan negatif, itu lebih sulit diberhentikan (Rudianto, 2022; H. Utami & Pujiningsih, 2021). Selain itu hadirnya media sosial banyak memberikan konten kebahagiaan bersama keluarga, pasangan dan teman, individu tertentu membandingkan hidup mereka dengan teman-teman mereka yang terlihat bagaia. Jejaring media sosial di akses secara gratis, (*Facebook, Instagram, WhatssApp, Youtube, Tiktok* dan lainnya) membuat individu terhubung kepada temannya dan membaca konten produktif, pada saat yang sama ketika individu berada pada kesehatan mental yang rendah akibatnya adalah stres (Al Yasin et al., 2022; Bashir & Bhat, 2017). Semakin anda menghabiskan waktu untuk sosial media maka anda semakin tertekan. (Bashir & Bhat, 2017; Haniza, 2019; Kaur et al., 2022; Pratama & Sari, 2020) mengeksplorasi efek positif dan negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Efek positif hadir seperti sosialisasi, komunikasi,

kesempatan belajar dan akses informasi yang baik, disamping itu efek negatif hadir seperti stress, depresi, *cyber-bullying*, kelelahan, pelecehan Online, dan tertekan secara emosional dan tanpa didasari itu berdampak pada kemampuan intelektual remaja menurun.

Media sosial dan depresi, penggunaan media sosial berlebihan bisa berdampak kepada depresi (Bashir & Bhat, 2017). Remaja yang aktif bermedia sosial berdampak depresi (Indriani et al., 2022). Gejala mayor depresi dalam beberapa penelitian sebelumnya adalah media sosial (Braghieri et al., 2022; Fersko, 2018; Kaur et al., 2022; Rosen et al., 2012). Penggunaan media sosial berlebih juga berdampak pada meningkat psiko-sosial remaja seperti penyesuaian diri & harga diri (Kalpidou et al., 2011). (Davila et al., 2012; Herianto, 2020) kurangnya interaksi sosial pada remaja menyebabkan depresi.

Media sosial dan kecemasan, anehnya meskipun penggunaan media sosial secara manfaat interkoneksi jauh lebih besar, bukti nyatanya generasi muda saat ini lebih kesepian (Indriani et al., 2022; Pittman & Reich, 2016). Kesepian dari waktu ke waktu akan terus hadir ketika penggunaan sumber daya intenter tidak terkendali, tidak higienis dan kompulsif dalam penggunaannya (Bashir & Bhat, 2017; Karim et al., 2020; Kim et al., 2009; Septiana, 2021; Wen et al., 2020; Yao & Zhong, 2014). Kesepian adalah salah satunya perhatian utama masyarakat maya saat ini, karena terkait erat dengan masalah kesehatan yang serius (Patterson & Veenstra, 2010). (Deters & Mehl, 2013) telah melakukan penelitian dan berhasil menarik kesimpulan bahwa individu yang jarang aktif sosial mendapatkan skor yang lebih tinggi meliputi rasa malu dan kesepian. Tetapi ketika individu aktif dalam sosial akan berdampak pada pembaruan status hingga konektivitas mereka tidak hanya digital (Haniza, 2019).

Lebih dari dua dekade terakhir, media sosial memperlihatkan peningkatan sporadis dalam kualitas, kuantitas serta kegunaannya. Tumbuh kembang seorang individu dipelihara dengan asupan mineral yang diperlukan dan nutrisi baik untuk di konsumsi, dan analogi tersebut sama pula dengan sudut pandang individu di pupuk oleh ketersediaan nutrisi, terlebih kemajuan teknologi memudahkan akses. Meningkatnya fenomena penggunaan media sosial di Indonesia memberikan perhatian banyak pihak termasuk peneliti dalam membuktikan, akan tetapi akan selalu ada dua sisi yakni positif dan negatif. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesehatan mental dari efek media sosial pada siswa salah satu SMAN di Kota Bandung.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif dengan enis explanatory research. Data digunakan penelitian ini adalah data sekunder dan data primer. Teknik penentuan sampel penelitian dengan non-probability sampling dan purposive sampling digunakan karena memilih sampel berdasar pada tujuan dan kriteria, kriteria dalam penelitian ini adalah siswa kelas 9-12 dan berusia 14-18 tahun dan memiliki media sosial dan dipergunakan secara aktif. Populasi penelitian adalah 1.275 dan sampel penelitian minimal sebesar 304 sampel, hal ini merujuk pada rumus slovin dengan taraf signifikansi 5 persen (0,05). Teknik pengumpulan data penelitian dengan angket kuesioner. Analisa data penelitian ini dengan uji regresi linear sederhana, variabel media sosial sebagai variabel independen dan kesehatan mental menjadi variabel dependen dan menguji hipotesis penelitian Media Sosial Berpengaruh Positif. Signifikan Terhadap Kesehatan Mental untuk diajukan dalam penelitian ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Angket kuesioner yang disebar terhadap 304 sampel penelitian memberikan gambaran umum responden penelitian, usia responden berkisar antara 14 tahun sampai 18 tahun sesuai kriteria yang ditentukan, usia ini merupakan usia remaja yang sebelumnya dalam beberapa empiris memiliki masalah kesehatan mental. Sebanyak 65 persen penelitian adalah perempuan dan sisanya laki-laki, persentase memiliki media sosial adalah 98 persen dan media sosial yang dimiliki responden adalah *WhatsApp* (99%), *Instagram* (91%), *Line* (45%), *Twitter* (65%), *Tiktok* (93%), *YouTube* (85%), *Facebook* (76%), dan *e-Commerce* (54%) dan sebanyak 80% setiap harinya responden setiap harinya meng-update kegiatan keseharian di media sosial, ini menunjukkan bahwa usia remaja adalah usia mencari eksistensi.

**Tabel 1.** Uji Normalitas Data Penelitian  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		304
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.52067708
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.062
	Negative	-.033
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

Sumber: SPSS 26, (2023)

Pengujian normalitas data penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov taraf probabilitasnya (sig) 0,05. Kriteria uji Kolmogorov-Smirnov yaitu nilai probabilitas (sig) > 0,05, sehingga datanya terdistribusi dengan normal, apabila kriteria tersebut terpenuhi penelitian bisa di lanjutkan (Ghozali, 2018).

**Tabel 2.** Uji Multikolonieritas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	7.963	3.138		2.538	.012		
	Media Sosial	.640	.081	.665	7.864	.000	.375	1.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber: SPSS 26, (2023)

Ada tidaknya gejala multikolonieritas bisa diketahui berdasarkan VIF dan nilai tolerance. Jika nilai Tolerance > 0,10 dan nilai VIF < 10 maka tidak terjadi multikolonieritas Ghozali, (2018). Penelitian ini tidak memiliki gejala multikolonieritas.

**Tabel 3.** Uji Heteroskedastisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	3.843	1.922		2.000	.049
	Media Sosial	-.028	.050	-.065	-.567	.574

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Sumber: SPSS 26, (2023)

Uji heteroskedastisitas dengan uji Glesjer dikatakan tidak ada gejala heteroskedastisitas apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 tetapi jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka ada gejala heteroskedastisitas (Ghozali, 2018). Penelitian ini tidak memiliki gejala heteroskedastisitas.

**Tabel 4.** Uji Regresi Linear Sederhana

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	7.971	3.137		2.538	.011
	Media Sosial	.650	.081	.665	7.864	.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber: SPSS 26, (2023)

Koefisien media sosial sebesar 0,650 dan memberikan kenaikan satuan dan koefisien positif menunjukkan ada hubungan satu arah. Sehingga memberikan kesimpulan bahwa Media Sosial Berpengaruh Positif dan Signifikan Terhadap Kesehatan Mental.

**Tabel 5.** Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.728 <sup>a</sup>	.532	.525	2.42742

a. Predictors: (Constant), Media Sosial

Sumber: SPSS 26, (2023)

Koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi dependen (Ghozali, 2008). Hasil nilai r square Media Sosial 53% ketika di hubungkan terhadap kesehatan mental dan 47% dijelaskan variabel lain yang tidak disertakan.

**Hubungan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental**

Penelitian ini memberikan temuan bahwa media sosial benar faktanya berpengaruh terhadap kesehatan mental. Siswa di salah satu SMAN di Kota Bandung merasa hadirnya media sosial membuat mereka merasa bahagia karena mengikuti perkembangan zaman, mereka mengaku bahwa dengan memiliki media sosial dapat mempermudah informasi untuk dikonsumsi dalam pelajaran dan pengetahuan, informasi dari lingkungan sekolah, teman dan keluarga. Namun mereka sadar bahwa media sosial pula menjadi penyebab mereka untuk mencari eksistensi terutama fashion, Kota Bandung merupakan urban city kehidupan di urban city sangat akrab dengan teknologi, tampil terlihat keren dan memiliki eksistensi ini justru menjadi sebab para siswa saling bersaing menunjukkan bahwa mereka paling keren untuk diakui dengan memposting di media sosial sehingga mereka akan terdapat stress, faktor lainnya seperti keharmonisan keluarga teman dengan adanya media sosial banyak moment keluarga untuk di publikasikan media sosial, saat itu pula terdapat kesepian, kecemasan sampai depresi untuk siswa yang tidak merasakan hal tersebut, selain itu faktor pasangan menjadi sebab mereka merasa kesepian ketika melihat temannya memposting

hubungan. Meskipun sebagian siswa menyadari bahwa mereka hal itu tergantung pada pribadi masing-masing siswa dalam bijaksana menggunakan media sosial. Sebagian lagi merasa bahwa hadirnya media sosial ketika di konsumsi berlebih membuat mereka terkenan. Meskipun terdapat banyak konten sehat seperti podcast education, namun mereka lebih dominan untuk menggunakan media sosial sebagai komunikasi.

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 (Bashir & Bhat, 2017; Braghieri et al., 2022; Indriani et al., 2022; Kim et al., 2009; Patterson & Veenstra, 2010; Septiana, 2021; Wasserman et al., 2015). Penelitian (Haniza, 2019; Pratama & Sari, 2020; Septiana, 2021) menyatakan remaja di Indonesia 80% menghabiskan lebih banyak waktu untuk media sosial. Tidak ada keraguan bahwa akses internet memberikan manfaat baik (Al Yasin et al., 2022; Kaur et al., 2022; Santo & Alfian, 2021; H. Utami & Pujiningsih, 2021). Namun khusus usia remaja merupakan masa krusial untuk menentukan masa depan, media sosial merupakan faktor terjadinya kesehatan. Tanpa disadari banyak waktu berharga sudah disia-siakan baik untuk belajar, pengembangan hobi, bakat dan kegiatan kurikulum untuk meningkatkan kompetensi dan intelektual mereka. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah menghubungkan media sosial dengan kesehatan mental (Al Yasin et al., 2022; Braghieri et al., 2022; Kaur et al., 2022; Septiana, 2021; W. Utami et al., 2017).

Selain ekplantory reseach kami untuk melihat pengaruh variabel penelitian, kami juga menemukan beberapa langkah dalam proses pencegahan media sosial kecanduan, ini merujuk pada kolaborasi penelitian sebelumnya (Akram & Kumar, 2017; Fersko, 2018; Organization, 2018; Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) dan data primer yang kami temukan:

- a. Membatasi penggunaan media sosial, mengatasi kecanduan media sosial harus dengan membatasi durasi waktu bermain media sosial setiap harinya baik dengan alarm maupun stopwatch dalam mengontrol batasan. Ketika pengguna sudah mampu mengontrol maka setidaknya akan mengurangi tingkat kecanduan mereka, dan dalam prosesnya untuk mengalihkan kepada interaksi langsung seperti keluarga, teman dan orang sekitar.
- b. Manfaatkan media sosial untuk menggali ilmu dan kompetensi, hadirnya teknologi memiliki banyak manfaat apabila bijak dalam menggunakannya, alihkan dalam mencari informasi di sosial media seperti edukasi, pengembangan intelektual dan bakat, atau bisa mengalihkan dengan membaca buku-buku, novel.
- c. Kegiatan positif, semakin sibuk individu maka akan memungkinkan seseorang lupa untuk menggunakan media sosial berlebihan. Kegiatan positif ini meliputi olahraga, beribadah, merencanakan rencana masa depan, berkumpul dengan lingkungan positif, meditasi, dan aktivitas positif lainnya.
- d. Bijaksana, dalam media sosial penting untuk bijaksana dalam penggunaannya ini bukan berarti berhenti menggunakan media sosial namun bijak untuk tidak menjadikan media sosial ke arah negatif. Banyak manfaat ketika media sosial dipergunakan secara bijak.
- e. Keluar, keluar atau melepas media sosial dan menghapusnya adalah tindakan yang diperlukan ketika kesehatan mental mereka dalam keadaan yang beresiko, faktor kematian kedua di Indonesia adalah bunuh diri yang disebabkan kesehatan mental, point lima ini adalah upaya menangani hal-hal berat dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

#### 4. KESIMPULAN

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 sedang dilihat dari model penelitian yakni 53% 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.

Implikasi manajerial penelitian ini membutuhkan sinergitas pihak terkait profesional kesehatan, pemerintahan dan sekolah dalam konsekuensi yang timbul dari sosial media efek. Peran guru, khususnya guru Pendidikan Agama Islam sekolah untuk selalu mengingatkan bijaksana dan positif dengan hadirnya media sosial.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R. (2012). Sosiologi hukum: kajian hukum secara sosiologis. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Adikusuma, A. I. T. (2020). DIFUSI NORMA SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGS) DALAM KEBIJAKAN KESEHATAN MENTAL INDIA. UNIVERSITAS BOSOWA.
- Aisyah, S., Asrori, M., & Yuline, Y. (2018). Pengaruh Pemanfaatan Whatsapp Terhadap Interaksi Anak Dan Orang Tua Peserta Didik Smpn 10 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(5).
- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351–354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125–131.
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 72.
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579–586.
- Drouin, M., Kaiser, D. H., & Miller, D. A. (2012). Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1490–1496.
- Fersko, H. (2018). Is social media bad for teens' mental health? UNICEF, Oct.

- Guinta, M. R. (2018). Social media and adolescent health. *Pediatric Nursing*, 44(4).
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun.*
- Herianto, H. (2020). Pengaruh Kesehatan Mental, Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Akademik Terhadap Tingkat Pemahaman Moderasi Beragama.
- Imam, G. (2011). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 68.
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). PENGARUH KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *PSIKOLOGI KONSELING*, 20(1), 1367–1376.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 183–189.
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: a systematic review. *Cureus*, 12(6).
- Kaur, S., Kaur, K., & Verma, R. (2022). Impact of social media on mental health of adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 779–783.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 451–455.
- Mander, J., & Kavanagh, D. (2019). Social: GlobalWebIndex's flagship report on the latest trends in social media: flagship report 2019 [Internet]. London: GlobalWebIndex.
- Organization, W. H. (2018). Mental health: strengthening our response.
- Osafo, J., Hjelmeland, H., Akotia, C. S., & Knizek, B. L. (2011). The meanings of suicidal behaviour to psychology students in Ghana: A qualitative approach. *Transcultural Psychiatry*, 48(5), 643–659.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313.
- Patterson, A. C., & Veenstra, G. (2010). Loneliness and risk of mortality: A longitudinal investigation in Alameda County, California. *Social Science & Medicine*, 71(1), 181–186.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65–75.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Macmillan.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.

- Ross, V., Kolves, K., & De Leo, D. (2017). Teachers' perspectives on preventing suicide in children and adolescents in schools: A qualitative study. *Archives of Suicide Research*, 21(3), 519–530.
- Rothberg, M. B., Arora, A., Hermann, J., Kleppel, R., St Marie, P., & Visintainer, P. (2010). Phantom vibration syndrome among medical staff: a cross sectional survey. *Bmj*, 341.
- Rudianto, Z. N. (2022). PENGARUH LITERASI KESEHATAN TERHADAP KESADARAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI MASA PANDEMI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57–72.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13.
- Singh, S., Dixit, A., & Joshi, G. (2020). "Is compulsive social media use amid COVID-19 pandemic addictive behavior or coping mechanism? *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102290.
- Social, W. A. (2020). Digital 2020: April Global Statshot Report. [https://www. Slideshare. Net/DataReportal/Digital-2020-April-Global-Statshot-Report-April-2020-V01](https://www.slideshare.net/DataReportal/Digital-2020-April-Global-Statshot-Report-April-2020-V01), Updated On, 4(23), 2020.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.
- Utami, H., & Pujiningsih, S. (2021). Membangun Generasi Muda yang Mampu Melewati Masa Pandemi dengan Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal KARINOV*, 5(1), 14–22.
- Utami, W., Nurlaila, N., & Qistiana, R. (2017). HUBUNGAN TIPE POLA ASUH ORANG TUA DENGAN PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK PERTIWI 1 DESAPURBOWANGI KECAMATANBUAYAN KABUPATEN KEBUMEN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(1).
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri: Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123–135.
- Wasserman, D., Hoven, C. W., Wasserman, C., Wall, M., Eisenberg, R., Hadlaczky, G., Kelleher, I., Sarchiapone, M., Apter, A., & Balazs, J. (2015). School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *The Lancet*, 385(9977), 1536–1544.
- Wen, Y., Chen, H., Pang, L., & Gu, X. (2020). The relationship between emotional intelligence and entrepreneurial self-efficacy of Chinese vocational college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4511.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170.
- Zubaedi, D. P. K. (2011). *Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana.