

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Putri Tara Diva¹

Email: putridva88@gmail.com

Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

Roshinta Sony Anggari²

Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

Haswita Haswita^{3(CA)}

Email: haswitapawanta@gmail.com (*Corresponding Author*)

Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

ABSTRAK

Teknologi merupakan perubahan yang muncul sangat pesat pada saat ini, salah satu perubahan teknologi tersebut adalah munculnya media sosial. Hal ini tidak selalu menimbulkan dampak yang positif bagi para penggunanya, tetapi juga dapat memberikan dampak negatif yaitu berupa stress, depresi, cemas, gangguan tidur hingga bunuh diri. Minimnya pengetahuan remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental membuat para remaja sering kali tidak menyadari bahwa tindakan ataupun perilaku yang ia lakukan adalah salah satu tanda gejala bahwa dirinya mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP X Glenmore. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan pada 216 siswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dan *Self Reporting Questionner 20* (SQR-20). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan google form dan data dianalisis dengan menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 82 siswa dengan kategori intensitas rendah tetapi mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji spearman rank didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,125 > \alpha 0,05$ yang menandakan bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP X Glenmore. Perlunya dilakukan penelitian lanjut tentang kesehatan mental remaja dan pentingnya membatasi jumlah intensitas penggunaan media sosial yang digunakan oleh remaja sehingga dapat dilakukan pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Penggunaan Media Sosial, Remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sering kali dipandang sebelah mata oleh masyarakat dibandingkan dengan kesehatan fisik. UNICEF (2021) 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 (Melisza et al., 2021). Ada tiga jenis gangguan kesehatan mental yang umum terjadi di masyarakat yaitu stress, gangguan kecemasan dan juga depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Munculnya media sosial tidak selalu memberikan dampak positif tetapi juga menyebabkan dampak negatif bagi penggunanya. Penggunaan media sosial yang tidak tepat dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan mental seperti bunuh diri dan depresi (Widyawati & Kurniawan, 2021). Kementerian Komunikasi dan Informatika (2014) melaporkan penggunaan internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang, dari angka tersebut 95% merupakan pengguna internet untuk mengakses media sosial. Riset Kesehatan Dasar (2019) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Faktor risiko utama gangguan kesehatan mental remaja akibat

penggunaan media sosial yaitu durasi penggunaan media sosial, tingginya aktivitas di media sosial, investasi personal pada media sosial dan adiksi media sosial (Keles, 2022). Contoh media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat yaitu Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Line, Snapchat, Tiktok dan Youtube dan aplikasi media sosial ini sering digunakan sebagai hiburan (Harahap, M., & Adeni, S., 2020). Belum ada data pasti terkait hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Media sosial atau dalam bahasa Inggris terdiri dari kata "*social*" yang artinya kemasyarakatan atau suatu interaksi dan "*Media*" merupakan wadah atau tempat interaksi sosial itu sendiri (Nisa, 2019). Media sosial merupakan sebuah media *online* yang digunakan satu sama lain dimana penggunanya dapat dengan mudah berkomunikasi, berbagi dan menetapkan berbagai konten tanpa batas waktu dan ruang (Kominfo, 2018). Kesehatan mental merupakan cara untuk menggambarkan kesejahteraan sosial dan emosional. Remaja dan anak-anak membutuhkan kesehatan mental yang baik untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, memiliki hubungan sosial yang kuat, dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan dapat menghadapi tantangan hidup (Lararenjana, 2021). Masalah kesehatan mental memiliki beberapa faktor pemicu yang menyebabkan timbulnya gangguan kesehatan mental remaja (Fitri et al., 2019) yaitu: Lingkungan keluarga,

Lingkungan teman sebaya, Lingkungan sekolah, Lingkungan masyarakat, Media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini menganalisis bagaimana hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa remaja berjumlah 474. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yang sudah di hitung menggunakan rumus slovin dan mendapatkan hasil sampel responden sebanyak 216 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan pada variabel *independent* adalah kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dengan jumlah item sebanyak 29 dengan 11 skala jawaban berupa frekuensi dan durasi penggunaan situs jejaring sosial. Hasil penilaian dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu Rendah, Normal, Tinggi dan Sangat Tinggi. Adapun kuesioner yang digunakan dalam variabel *dependent* adalah kuesioner *Self Reporting Questioner* (SQR-20) dengan jumlah item sebanyak 20 dengan skala Guttman berupa *cheaklist*. Hasil dari kuesioner SQR dikategorikan menjadi 2 yaitu Terganggu dan Tidak Terganggu Pada kuesioner kedua variabel tidak dilakukan uji validitas ataupun uji reabilitas dikarenakan kedua

kuesioner telah baku. Penelitian ini sudah memperoleh ijin etik penelitian dengan No: 170/KEPK-STIKESBWI/VI/2022.

HASIL

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja.

Tabel 1 Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Usia pada Remaja

Karakteristik	Intensitas Penggunaan Media Sosial				
	R	N	T	S	Total
Usia					
12 tahun	0	1	0	0	1
13 tahun	25	1	2	1	38
14 tahun	75	2	4	4	108
15 tahun	48	1	3	1	68
16 tahun	1	0	0	0	1
Total	149	5	9	6	216

Sumber : Hasil Penelitian, 2022.

Berdasarkan tabel 1 diatas intensitas penggunaan media sosial berdasarkan pada karakteristik usia responden didapatkan hasil dengan semua kategori didominasi oleh siswa usia 14 tahun yaitu sebanyak 75 siswa dengan intensitas penggunaan media sosial rendah, pada kategori normal sebanyak 26 siswa, kategori tinggi sebanyak 4 siswa dan kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa.

Tabel 2 Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja

Karakteristik	Intensitas Penggunaan Media Sosial				
	R	N	T	ST	Total
Jenis kelamin					
Laki-laki	66	18	4	2	90

Perempuan	82	35	5	4	126
Total	148	53	9	6	216

Sumber : Hasil Penelitian, 2022.

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan hasil intensitas penggunaan media sosial remaja di SMP X Glenmore menurut jenis kelamin responden. Pada setiap kategori intensitas didominasi oleh responden perempuan yaitu sebanyak 82 siswi merupakan kategori intensitas penggunaan media sosial rendah dan pada kategori normal sebanyak 35 siswi, kategori tinggi sebanyak 5 siswi dan untuk kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswi.

2. Kesehatan Mental pada Remaja.

Tabel 3 Kesehatan Mental Berdasarkan Usia pada Remaja

Karakteristik	Kesehatan Mental		
	Terganggu	Tidak terganggu	total
Usia			
12 tahun	1	0	1
13 tahun	25	13	38
14 tahun	64	44	108
15 tahun	38	30	68
16 tahun	0	1	1
Total	128	88	216

Sumber : Hasil Penelitian, 2022.

Berdasarkan pada tabel 3 diatas menunjukkan mayoritas siswa yang terganggu kesehatan mentalnya adalah siswa dengan usia 14 tahun yaitu sebanyak 64 siswa namun 44 siswa lainnya yang juga merupakan siswa usia 14 tahun tidak mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya.

Tabel 4 Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja

Karakteristik	Kesehatan Mental		
---------------	------------------	--	--

Jenis Kelamin	Terganggu	Tidak Terganggu	Total
---------------	-----------	-----------------	-------

Laki-laki	41	49	90
Perempuan	87	39	126
Total	128	88	216

Sumber : Hasil Penelitian, 2022.

Berdasarkan karakteristik menurut jenis kelamin yang terdapat pada tabel 4 diatas menunjukkan mayoritas responden yang terganggu kesehatan mentalnya adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 87 siswi namun responden perempuan lainnya yaitu sebanyak 39 siswi tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Pada responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 41 siswa terganggu kesehatan mentalnya dan sebanyak 49 siswa lainnya tidak mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya.

3. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental pada Remaja

Tabel 5 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja

Intensitas penggunaan media sosial	Rendah	Kesehatan mental	
		Terganggu	Tidak terganggu
Normal		37	16
Tinggi		7	2
Sangat tinggi		2	4

Sumber : Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa siswa SMP X Glenmore sebanyak 82 siswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya dan 66 siswa dengan intensitas rendah tidak mengalami gangguan kesehatan mental, sebanyak 37 siswa dengan intensitas normal mengalami gangguan kesehatan mental dan sebanyak 16 siswa dengan intensitas normal tidak terganggu kesehatan mentalnya, 7 siswa dengan intensitas tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dan 2 siswi yang juga merupakan kategori tinggi tidak mengalami gangguan dan sebanyak 2 siswa dengan intensitas sangat tinggi mengalami gangguan kesehatan mental sedangkan 4 siswa lain yang juga merupakan intensitas sangat tinggi tidak mengalami gangguan kesehatan mental.

Tabel 6 Uji Spearman Rank Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja

			Intensitas Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental
Spearman's rho	Penggunaan media sosial media	Correlation Coefficient	1.000	-.105
		Sig. (2-tailed)	.125	.125
		N	216	216
	Kesehatan	Correlation	-.105	1.000

Mental	Coefficient	Sig. (2-tailed)	N
		.125	216
			216

Sumber : Hasil Penelitian , 2022.

Berdasarkan tabel 4.7 hasil penelitian dengan menggunakan uji *spearman rank* didapatkan nilai p-value= 0,125 > 0,05. Sehingga Ha ditolak dan H0 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP X Glenmore.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Berdasarkan hasil pada tabel 1 yang melaporkan kategori intensitas penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan hasil sebanyak 149 siswa merupakan pengguna media sosial dengan intensitas rendah, yaitu memperoleh skor 5-9 dari 29 item sesuai *Social Networking Time Usage Scale* (SONTUS). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2020) yang melaporkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang rendah yaitu sebanyak 37 responden (51,4%) dari total populasi sebanyak 72 siswa. Selain itu, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) juga melaporkan tingkat durasi pada remaja di SMA 1 Gringsing termasuk dalam kategori rendah, dengan total remaja dengan kategori durasi rendah

sebanyak 152 responden dari total responden sebanyak 235 siswa. Berdasarkan hasil penelitian, responden banyak yang lebih memilih untuk bermain dengan teman-temannya di lingkungan sekolah ataupun memilih untuk berinteraksi secara langsung dengan berkumpul dan mengobrol di bangku kelas masing-masing, dengan tujuan untuk mengontrol sehingga media sosial tidak mendominasi pikiran, perasaan dan juga tingkah laku (*salience*) (Andreassen, C., 2017). Selain itu beberapa responden juga tidak memiliki kuota data untuk mengakses media sosial yang membuat mereka jarang untuk membuka ponsel saat berada dalam lingkungan sekolah dikarenakan siswa mendapatkan uang saku yang terbatas, sesuai dengan hasil penelitian Sukmaraga, G.B. I Gusti, (2018) bahwa semakin rendah intensitas penggunaan media sosial remaja, maka materialisme pada remaja menjadi semakin rendah.

2. Kesehatan Mental pada Remaja

Berdasarkan hasil yang terpapar pada tabel 3 didapatkan kategori kesehatan mental pada remaja dengan hasil responden mengalami kesehatan mental yang terganggu sejumlah 128 siswa dari jumlah tersebut remaja dengan kesehatan mental yang terganggu. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Riskesdas (2019) yang menunjukkan sebanyak 19 juta penduduk dengan usia remaja mengalami gangguan kesehatan mental terutama emosional dan juga sering mengalami depresi. Sebanyak 5-15% remaja usia 12 sampai 18

tahun di negara-negara maju dan berkembang seperti Indonesia memiliki kecenderungan untuk melakukan percobaan bunuh diri (Nurkhalisa, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Homewood Health United Kingdom* (2021) melaporkan bahwa 47% wanita memiliki resiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental daripada laki-laki yaitu sebanyak 36%, selain itu 25,7% wanita muda pernah melukai diri sendiri, dimana angka tersebut lebih dari dua kali lipat angka kejadian pada pria. Menurut hasil penelitian, gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja adalah kecemasan, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental tersebut, yaitu lingkungan sekitar seperti lingkungan masyarakat, sekolah dan terlebih pergaulan atau teman sebaya. Teman sebaya lebih memiliki pengaruh dalam kehidupan remaja daripada lingkungan dalam keluarga, karena remaja lebih cenderung memilih untuk menceritakan masalah apapun kepada teman sebayanya daripada membicarakan dengan orang yang lebih tua darinya.

3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja

Berdasarkan hasil yang terpapar pada tabel 5 diperoleh hasil sebanyak 82 siswa dengan kategori intensitas penggunaan media sosial rendah tetapi mengalami kesehatan mental yang terganggu dan 66 siswa dengan intensitas rendah lainnya tidak memiliki gangguan kesehatan mental. Selain itu siswa dengan intensitas

sangat tinggi sebanyak 2 orang mengalami gangguan kesehatan mental tetapi 4 siswa dengan intensitas sangat tinggi lainnya tidak mengalami gangguan pada kesehatan mental. Berdasarkan uji analisis *spearman rank* yang terdapat pada tabel 4.7 didapatkan nilai hasil $p=0,125 > 0,005$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siringoringo (2022) mengenai hubungan intensitas penggunaan mediasosial dengan gejala depresi dengan hasil yang menunjukkan tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi yang dialami oleh renspondennya. Penelitian oleh Puukko (2020) di negara Filipina juga mengatakan bahwa tidak ada bukti dari hubungan penggunaan media sosial dengan gejala depresi atau kesehatan mental, justru munculnya gejala gangguan kesehatan mentallah yang diprediksi meningkatkan intensitas penggunaan media sosial.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang rendah tidak selalu membuat remaja tidak bisa mengalami gangguan kesehatan mental dan sebaliknya remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi juga tidak selalu menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Dalam menggunakan media sosial remaja tidak jarang menggunakan untuk menghibur diri dan mengurangi stress yang dirasakan.

KESIMPULAN

Hasil uji statistik dengan menggunakan *spearman rank* didapatkan hasil nilai signifikasi atau Sign.(2-tailed) sebesar 0,125. karena hasil nilai signifikasi sebesar 0,125. yang berarti lebih besar dari 0,005. Maka H_a ditolak dan H_0 diterima atau menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

SARAN

Diharapkan hasil dari penelitian ini responden dapat mempertahankan kategori intensitas penggunaan media sosial rendah hingga normal dan diharapkan untuk mencari informasi lebih lanjut tentang penyebab masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja saat ini.

REFERENSI

- Andreassen,C., Pallese, S., & D. Griffiths, M. (2017). *The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a largenational survey. Addictive Behaviors, 64, 287-293.*<https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2016.03.006>
- Aprilia R, (2020). *Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. JNC - Volume 3 Issue*
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). *Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018.*

- 2(2), 68–72.
- Harahap, M., & Adeni, S. (2020). *Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia*. Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik, 7(2), 13-23. Retrieved from <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/1273>
- Homewood Health, (2021). *Women's Mental Health*. <https://homewoodhealth-com>. Diakses pada tanggal 30 juni 2022
- Keles, B. (2022). *A systematic review: the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents*. 1–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851> ?
- Kemendes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riskesdas*, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/> Diakses pada tanggal 19 Maret 2022.
- Kemenkominfo. (2014). *Kementerian Komunikasi dan Informatika Kementerian Komunikasi Dan Informatika Tahun Anggaran 2014 Kementerian Komunikasi dan Informatika*. 1–8.
- Kominfo. (2018). *Media Sosial. Literasi Digital*, 1–12. <https://literasidigital.id/books/media-sosial/> Diakses pada tanggal 24 Maret 2022.
- Lararenjana, E. (2021). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja yang Perlu Diketahui, Baca Selengkapnya*. 1–11. <https://www.merdeka.com/> Diakses pada tanggal 30 Maret 2022.
- Meliswa, Sopian, A., Dewantoro, A., Wijanarko, D., Rahajeng, S., Senjaya, A., Arnitha, B., Parida, A., Rahmawati, A., Afifah, T., & Al-Anshory, Z. (2021). *The Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan*. *Abdi Masyarakat*, 2(2), 115–123.
- Nisa, S. 201. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. In *Skripsi*.
- Puukko K, Hietajarvi L, Maksniemi E, Alho K, Katariina Salmela-Aro (2020). *The use of media by Australian preadolescents and its links with mental health*. *clin Psychol*.
- Rahmawati Nur H, (2017). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 5 No 2 Hal 77 - 81, <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.77-81>.
- Sukmaraga, G.B. I Gusti, (2018). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Materialisme Pada Remaja*. https://repository.usd.ac.id/32962/2/149114106_full.pdf
- UNICEF. (2021). *Dampak COVID-*

19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah 'puncak gunung es' - UNICEF. <https://www.unicef.org/> Diakses pada tanggal 19 Maret 2022.

Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). *Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1(1), 120. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600>*