

## HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA

Guslinda<sup>1\*</sup>, Ulfa Suryani<sup>2</sup>, Yosa Okjevi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya,

\*Email korespondensi: [guslinda72@gmail.com](mailto:guslinda72@gmail.com)

### ABSTRACT

*The high level of emotional mental health problems among teenagers in Indonesia has an impact on increasing the incidence of depression which results in suicide in teenagers. One of the factors causing mental health problems in teenagers today is the result of excessive use of social media. The aim of this research is to determine the relationship between the intensity of social media use and the emotional mental health of adolescents. Data collection was carried out at the UNP Laboratory Development High School on August 19 2022. The design of this research was cross sectional. The sample consisted of 82 respondents using a proportional simple random sampling technique and research instruments using the Intensity of Social Media Use Questionnaire and the Self Reporting Questionnaire (SRQ 20). The research results show a relationship between the intensity of social media use and the emotional mental health of teenagers at UNP Laboratory Development High School ( $p$  value = 0.000). It is recommended that schools provide outreach about the impact of excessive use of social media.*

*Keywords: Adolescents; Emotional Mental Health; Social Media*

### ABSTRAK

Tingginya masalah kesehatan mental emosional pada remaja di Indonesia berdampak terhadap peningkatan kejadian depresi yang mengakibatkan bunuh diri pada remaja. Salah satu faktor penyebab masalah kesehatan mental remaja pada saat ini adalah akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional remaja. Pengumpulan data dilakukan di SMA Pembangunan Laboratorium UNP pada tanggal 19 Agustus 2022. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel berjumlah 82 responden dengan teknik pengambilan sampel *proportional simple random sampling* dan instrument penelitian dengan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ 20). Hasil penelitian terdapat 67 % responden memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi, 67 % responden mengalami masalah kesehatan mental emosional, ada hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP ( $p$  value= 0,000). Disarankan untuk pihak sekolah untuk dapat memberikan sosialisasi tentang dampak penggunaan media sosial secara berlebihan.

**Kata Kunci:** Remaja; Kesehatan Mental Emosional; Media sosial

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2018) populasi di dunia remaja yang berusia antara 10 sampai 19 tahun sebanyak 1,2 miliar. Di Indonesia jumlah penduduk remaja yaitu 26,67 % dari 237,6 juta jiwa penduduk Indonesia (BKKBN, 2011). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) (2020) Kota Padang jumlah penduduk remaja berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 469,737 jiwa (51%) dan perempuan 469,375 (49%) dengan total keseluruhan 939.112 jiwa. (Statistik, 2020).

Menurut WHO (2018), 10 sampai 20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan setengah dari semua masalah kesehatan dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun. Kesehatan mental yaitu suatu keadaan kesejahteraan ketika seseorang menyadari keterampilannya, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu berkegiatan produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas dan Masyarakat (WHO, 2018). Masalah kesehatan mental merupakan beban utama penyakit bagi remaja, secara global diperkirakan 1 dari 5 remaja akan mengalami masalah kesehatan mental setiap tahun seperti melukai diri sendiri yang merupakan penyebab utama kematian ketiga bagi remaja, dan depresi merupakan salah satu penyebab utama kecacatan (UNICEF, 2019). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Rikesdas (2018) menunjukkan masalah kesehatan mental emosional pada remaja meningkat dari 6% menjadi 9,8%. Salah satu faktor yang menjadi fenomena baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada saat ini adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Menurut Kelly (2019) penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan tidur (Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, 2019).

Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan gejala

depresi seperti gangguan tidur dan harga diri rendah. Selain itu, media sosial juga berkaitan langsung dengan resiko melukai diri sendiri dan bunuh diri pada remaja (O'Reilly, 2020). Menurut penelitian Nasution (2017) siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP memiliki skor tertinggi penggunaan *smartphone*. Motif siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP menggunakan *smartphone* 72% sebagai gaya hidup (Nasution, J. A., Suhaili, N., & Alizamar, 2017).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik. Dengan desain penelitian *cross sectional study*, variabel independennya intensitas penggunaan media sosial dan variabel dependennya kesehatan mental remaja (Notoadmojo, 2018). Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang dari kelas XI sampai XII tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 485 orang. Jumlah sampel sebanyak 82 responden dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dan siswa/i yang menggunakan sosial media. Teknik pengambilan sampel *proportional simple random sampling* dan *instrument* penelitian menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ 20). Analisa data univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial remaja di

SMA Pembangunan Laboratorium UNP

**Tabel 1. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP (n = 82)**

Intensitas penggunaan media sosial	F	%
Rendah	27	32.9
Tinggi	55	67.1
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100.0</b>

Dari data diatas didapatkan dari 82 orang responden dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (67.1%) remaja tinggi dalam penggunaan media sosial.

2. Distribusi frekuensi kesehatan mental emosional remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP

**Tabel 2. Distribusi frekuensi kesehatan mental emosional remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP (n = 82)**

Kesehatan mental emosional	F	%
Tidak ada masalah kesehatan mental emosional	27	32.9
Ada masalah kesehatan mental emosional	55	67.1
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100.0</b>

Dari data diatas didapatkan dari 82 orang responden, dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (67,1%) remaja yang mengalami ada masalah kesehatan mental emosional.

3. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

**Tabel 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Emosional di SMA Pembangunan Laboratorium UNP (n = 82)**

Intensitas penggunaan media sosial	Tidak ada masalah		Ada masalah		Total	
	F	%	F	%	F	%
Rendah	25	30,5%	2	2,4%	27	32,0%
Tinggi	2	2,4%	53	64,6%	55	67,1%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>32,9%</b>	<b>55</b>	<b>67,1%</b>	<b>82</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa siswa intensitas penggunaan media sosial rendah dan tidak ada masalah kesehatan mental emosional sebanyak 25 responden (30,5%). Sedangkan, responden dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah dan yang ada masalah kesehatan mental emosional sebanyak (2,4%) dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan tidak ada masalah kesehatan mental emosional (2,4%) sedangkan remaja intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dengan ada masalah kesehatan mental emosional sebanyak (64,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional pada remaja.

### **1. Intensitas penggunaan media sosial remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP**

Berdasarkan analisa univariat didapatkan dari 82 orang responden lebih dari separuh (67,1%) intensitas penggunaan media sosial pada remaja tinggi. Hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian sebelumnya peneliti Esti,dkk (2021) tentang intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMKN 1 Sintoga sebanyak (51,7%) responden penggunaan media sosial bermasalah dengan (46,1%) responden mengalami kesehatan mental emosional dengan kategori buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ristiyani (2017) mengatakan rata rata penggunaan jejaring sosial sebesar (79,35) dimana termasuk kategori penggunaan yang sangat bermasalah. Risti juga mengatakan bahwa perkembangan teknologi telah membuat seseorang menghabiskan banyak waktunya dengan jejaring sosial (Ristiyani, 2017).

Media sosial merupakan media internet yang menjadikan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, kerjasama, sharing, berkomunikasi dengan penggunaan lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Dalam penelitiannya, Kaspani (2019) mengatakan bahwa media sosial merupakan media yang dapat memungkinkan satu atau banyak orang berinteraksi menggunakan teknologi (aplikasi sosial). Interaksi tersebut mencakup saling berkiriman pesan, informasi, gagasan, gambar dan video.

Penggunaan media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain (Jacob, 2014). Dengan media sosial remaja dapat berhubungan dengan teman dan keluarga terutama jarak jauh, mencari teman baru, mengembangkan identitas diri, mengakses informasi seperti foto, video maupun dokumen, namun hal itu membuat remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial melebihi lama penggunaan seharusnya yang dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada remaja (Sharma, 2016).

### **2. Kesehatan mental emosional remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP**

Berdasarkan analisa univariat distribusi frekuensi didapatkan dari 82 orang responden, dapat dilihat bahwa (67,1%) remaja yang mengalami ada masalah kesehatan mental emosional pada remaja di SMA Pembangunan laboratorium UNP.

Hasil sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syafira (2020) di SMK Kosgoro 1 Padang yang 123 (60,6%) remaja dengan kesehatan mental yang bermasalah, dan hanya 80 (39,4%) remaja dengan kesehatan mental tidak bermasalah.

Hal ini didukung dari penelitian oleh (Gunawan, 2021). Pada mahasiswa terdapat (24.5%) mahasiswa mengalami stres sedang, (10,5%) lainnya mengalami stres sangat parah dan (6%) mengalami stress sangat parah. Hal ini dapat diartikan tingginya tingkat stress yang dialami mahasiswa akan berdampak pada kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah seseorang yang mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang baik dari diri sendiri dan lingkungannya (Townsend, 2016). Dimana pada periode ini banyak terdapat perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada dirinya, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami masalah pada kesehatan mentalnya (Hurlock, 2012). Kesehatan mental itu sendiri mengacu pada kesejahteraan kognitif, perilaku, dan emosional (Felma, 2020). Beberapa masalah Kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan media sosial antara lain stress, kecemasan, depresi, kesepian.(Bashir, Hilal, and Bhat,2017).

### **3. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional remaja.**

Berdasarkan analisis bivariat distribusi frekuensi dapat dijelaskan bahwa responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan masalah kesehatan mental sebanyak 64,6% dari 82 responden. Sedangkan responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah dengan masalah kesehatan mental sebanyak 2,4% dari 82 responden. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental emosional yang

dialami oleh siswa/i SMA Pembangunan Laboratorium UNP dengan korelasi positif, sehingga semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan berdampak pada kesehatan mental emosional. Hal ini terbukti dari beberapa responden pada penelitian dengan intensitas yang tinggi, memiliki masalah pada kesehatan mental emosional. Sebaliknya, responden dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah, memiliki tidak ada masalah kesehatan mental emosional.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan, dkk (2021) dengan judul hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 didapatkan hasil korelasi positif dengan  $p\text{-value} = 0,0001$ , artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin parah tingkat stres yang dialami.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Esti (2021) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMKN 1 Sintoga didapatkan  $p\text{-value} = 0,000$  dengan arah positif dan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin bermasalah kesehatan mental remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafira, Aini (2020) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK Kosgoro 1 Padang tahun 2019 didapatkan  $p = 0,000$ , dengan arah positif dan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin bermasalah kesehatan mental remaja.

Hal ini sejalan didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Nafiah (2018) dengan judul Hubungan Durasi

Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja Kelas VII di SMP Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan hasil penelitiannya remaja dengan durasi penggunaan media sosial sebagian besar kategori lama sebanyak 42 orang (30,2%) dengan kualitas tidur sebagian besar buruk sebanyak 76 orang (54,7). Penelitian ini didapatkan hasil yaitu  $p\text{-value}=0,030$  artinya ada hubungan antara hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini juga mendukung Prajanita, dkk (2022) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi pada Remaja di SMAN 3 Denpasar didapatkan remaja yang mengalami tahap normal penggunaan media sosial yaitu 94 remaja (50%) dan yang mengalami gejala depresi. Didapatkan  $p\text{-value}=0,001$  artinya ada hubungan dengan arah positif, artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi juga remaja mengalami kesehatan mental.

Intensitas penggunaan media sosial adalah keterlibatan seseorang terkait aktivitas penggunaan media sosial seperti frekuensi, durasi, penghayatan (fitur) dan perhatian (isi) (Ajzen dalam Frisnawati, 2012).

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi untuk komunitasnya. Hal ini juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Sedangkan mental emosional merupakan suatu kondisi seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan

psikologis pada keadaan tertentu (Mubasyiroh et al., 2017).

Menurut asumsi peneliti penggunaan media sosial dengan intensitas penggunaan media sosial harus ditangani sebagai upaya untuk meminimalisir terjadinya dampak negatif yang dapat ditimbulkan pada remaja terutama pada kesehatan mental emosional. Sehingga perlu dilakukan pencegahan agar remaja dapat mengurangi intensitas penggunaan media sosial. Hal ini dikarenakan masa remaja menjadi tolak ukur menuju masa dewasa dalam tahap perkembangannya, sehingga jika sejak remaja penggunaan media sosial berlebih tanpa upaya pencegahan maka memungkinkan intensitas penggunaan media sosial akan meningkat seiring bertambahnya usia dan tentu hal ini akan berdampak juga pada kesehatan mental pada remaja tersebut.

Pencegahan yang dapat dilakukan pada remaja pengguna media sosial dengan intensitas rendah hingga sangat tinggi yakni dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan terkait penggunaan media sosial yang sehat, tepat dan seperlunya saja, sehingga remaja tidak selalu memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial serta edukasi tentang dampak negatif atau bahaya dari penggunaan media sosial berlebihan. Hal ini bertujuan untuk membantu remaja dalam mengganti pola pikirnya menjadi lebih rasional dan dapat membuat remaja memiliki perilaku adaptif dalam menggunakan media sosial, seperti adanya perilaku mengontrol penggunaan media sosial.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional pada remaja di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Diharapkan pihak sekolah untuk dapat

memberikan sosialisasi tentang dampak penggunaan media sosial secara berlebihan agar remaja dapat mengurangi durasi dan frekuensi dalam batas normal normal dan menggunakan media sosial secara bijak sehingga dapat mengurangi masalah kesehatan mental pada remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah mendukung dalam penyelesaian penelitian ini khusus nya kepada Kepala Sekolah SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bashir, Hilal, and Bhat, S. A. (2017). ). *Effects of Social Media on Mental Health: A Review*.
- BKKBN. (2011). *NoKajian Profil penduduk Remaja (10-24 tahun Title*.
- Esti, D. (2021). ). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga*.
- Gunawan, D. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinical Medicine*.
- Nasution, J. A., Suhaili, N., & Alizamar, A. (2017). Motif Siswa memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3 (2), 15–29.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehaan*. Rineka Cipta.
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200–206.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Ristiyani, E. K. (2017). Hubungan Tingkat Adiksi Penggunaan Aplikasi Jejaring Sosial Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas V SD Segugus I Kecamatan Sedayu Bantu Yogyakarta. *Universitas PGRI Yogyakarta*.
- Statistik, B. P. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*.
- Syafira, A. (2020). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK Kosgoro 1 Padang Tahun 2019*.
- Townsend, M.C, & Morgan, K. (2017). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. FA Davis.
- UNICEF. (2019). *Ensuring mental health and well-being in an adolescent's formative years can foster a better transition from childhood to adulthood*.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Adolescent Mental Health*.