

## Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja

Risda Mariana Manik, Midisa Sarumaha, Anita Veronika Br Borus, Aprilita Br Sitepu

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### How to cite (APA)

Manik, R. M., Sarumaha, M., Borus, A. V. B., & Sitepu, A. B. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 333–342. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1245>

### History

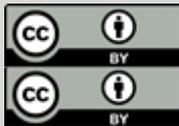
Received: 23 Agustus 2024

Accepted: 27 Oktober 2024

Published: 29 Oktober 2024

### Corresponding Author

Midisa Sarumaha, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Medan; [midisasarumaha@gmail.com](mailto:midisasarumaha@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Media sosial merupakan media online yang digunakan untuk mendapatkan informasi, berinteraksi, berkomunikasi, secara virtual tanpa bertatap muka. Namun media sosial dapat mengahlikan pikiran remaja untuk meniru, dan menjadi kan bahan pemuasan diri secara individu, Sebab yang lebih aktif dalam mengakses media sosial adalah kalangan remaja.

**Metode:** Jenis penelitian yaitu penelitian deskriptif kuantitatif, pengelola data secara primer dengan pendektan cros sectional yang dilakukan di sekolah tingi ilmu kesehatan santa elisabeth medan. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling 192 rsponden. Analisis data menggunakan statistik deskriptif yaitu dengan analisis univariat.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai p value sebesar 0,191 atau tidak ada hubungan anntara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

**Kesimpulan:** Agar remaja dapat mengontrol diri tanpa mengutamakan media sosial dan dapat memamanajemenkan waktu maksimal 4 jam 17 menit dalam sehari untuk mencegah gangguan kesehatan mental remaja.

**Kata Kunci :** Remaja, Penggunaan Media Sosial, Kesehatan Mental

### ABSTRACT

**Background:** Social media is an online media used to get information, interact, communicate, virtually without meeting face to face. However, social media can alienate the minds of teenagers to imitate, and become material for individual self-gratification, because those who are more active in accessing social media are teenagers

**Method:** The type of research is quantitative descriptive research, primary data management with a cros sectional approach conducted at the santa elisabeth health science high school in Medan. The sampling technique was total sampling of 192 respondents. Data analysis using descriptive statistics, namely univariate analysis.

**Result:** Based on the research results, it was found that the p value was 0.191 or there was no relationship between social media use and adolescent mental health.

**Conclusion:** From this study, it is concluded that adolescents can control themselves without prioritizing social media and can manage a maximum of 4 hours 17 minutes a day to prevent adolescent mental health disorders.

**Keyword :** Adolescents, Social Media Use, Mental Health

## Pendahuluan

Media sosial merupakan sarana digital yang sangat serbaguna bagi kehidupan manusia, khusus bagi remaja, yang memungkinkan mereka melakukan aktivitas sosial dan berinteraksi satu sama lain secara virtual. Sosial media yang sangat sering diakses adalah facebook, Twitter, Instagram, Whatsaap, Youtube, dan Tik – Tok. Sosial media digunakan terus – menerus dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Pekuali & Kaborang, 2024).

Menurut (*Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia*) atau (APJII) rata – rata waktu mengakses sosial media diindonesia ialah 6 jam sehari dan 76,67% masyarakat indonesia online di sosial media 3 kali dalam waktu 1 jam sehari. Waktu yang dihabiskan di media sosial terbagi tiga bagian ialah waktu sangat pendek (<1 jam), sedang (3-4 jam), sangat panjang (>7 jam), panjang (5-6 jam), singkat (1-2 jam). 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 kinerja otak seseorang. Salah satu akibat dari mengakses media sosial secara berlebihan adalah dapat mengganggu penglihatan sehingga sulit melakukan aktivitas, hingga juga dapat menyebabkan sakit kepala, nyeri dada, atau punggungg (Muhafilah et, al, 2023).

Mengakses sosial media berkaitan dengan sehat mental dikalangan generasi muda sehingga gejala depresi lebih sering ditemukan pada anak perempuan dibandingkan anak laki – laki . Selama 1-3 jam : 3 hingga <5 jam peningkatan skor terbesar 26% vs  $\geq$  5 jam 50% vs 35% masing – masing untuk perempuan dan laki –laki. Peningkatan pengaksesan sosial media dikaitkan pada pelecehan, kualitas tidur yang buruk, dan harga diri yang buruk terikat dengan gejala depresi yang tinggi (Kelly et al., 2018).

Hasil penelitian Sri Yuhana (2023) penggunaan media sosial terus meningkat. Remaja berusia 13 dan 17 tahun mengakses internet tiap hari. Penggunaan media osisl yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada generasi muda. Di semarang sekolah SMA Negeri 8 berdasarkan data analisis penggunaan media 52 (94,5%) responden tergolong “jarang” dan dalam kondisi kesehatan mental yang baik, 3 (5,5%) responden kategei sesekali dengan sehatan mental baik, (28,4%) 33 responden, (71,6) 87 termasuk dalam kategori gangguan kesehatan mental dan 111 (92,5%) responden termasuk dalam kategori gangguan kesehatan jiwa. Mengakses sosial media yang lebih sering dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental generasi muda.

Menurut penelitian Prajaniti (2022) mengakses media sosial hal ini sudah menjadi aktivitas sehari – hari khususnya di kalangan remaja. Namun, media sosial digunakan secara berlebihan. Hal ini mempunyai dampak yang snagat negatif terhadap kesehatan mental remaja . penelitian tersebut melibatkan 188 remaja dalam satu kelas (94 remaja (50,0%)) dan juga memiliki gejala depresi biasa (96 remaja (51,1%)). Analisi dilakukan dengan menggunakan uji peringkat spearman dan semakin sering gejala depresi, gejala media sosial terbukti menjadi parah. Media tersebut digunakan oleh remaja.

Menurut Esti & Ramadhan (2021) dengan hasil penelitian di SMKN 1 sintoga padang pariaman didapatkan responden 89 remaja, pengambilan sampling dengan cara random sapling. Hasil surevy didapatkan responden (51,7%) penggunaan media sosial dengan kategori bermasaalh (46,1%) responden dengan kesehatan mental kategori buruk (bermasalah). Penggunaan media sosial memiliki efek berbahaya bagi remaja terkait masalah kesehatan mental. 10 sampai 20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental yang menyebabkan gejala depresi 50%, pelecehan online 61,3%, harga diri rendah 30,7%, ketidak puasn berat badan 70%,

tidak bahagia dengan penampilan 27,2% dan kurangnya jam tidur 52,7%

mengambil keseluruhan kasus yang memenuhi kriteria (total sampling).

**Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Kegiatan penelitian dilakukan pada tanggal 12 bulan April sampai 10 Mei Tahun 2024. Sampel penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 disekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan. Penelitian ini

Instrumen dalam penelitian ini data primer penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan tahun 2024. Data mencakup penggunaan media sosia, dan kesehatan mental, Analisis dilakukan dengan deskriptif, disajikan dalam tabel dan narasi.

**Hasil**

**1. Hasil Penelitian Univariat**

**Tabel 1. Distribusi Waktu Penggunaa Media Sosial Pada Remaja Tahun 2024**

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ideal	57	29,7
Tidak Ideal	135	70,3
<b>Total</b>	192	100,0

Berdasarkan tabel 1 distribusi waktu penggunaan media sosial. Menunjukkan 192 responden sebagian besar waktu yang tidak ideal sebanyak 135

responden (70,3%) sebagian kecil sebanyak 57 responden (29,7%). Rata – rata mayoritas perempuan dengan rentang usia 18 – 19 tahun.

**Tabel 2 Distribusi Kesehatan Mental Responden Tahun 2024**

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sehat mental	79	41,1
Gangguan mental	113	58,9
<b>Total</b>	192	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi kesehatan mental menunjukkan 192 responden sebagian besar memiliki gangguan kesehatan mental sebanyak 113

responden (58,9%) sebagian kecil memiliki sehat mental sebanyak 79 responden (41,1%). Rata – rata mayoritas perempuan dengan rentang usia 18 – 19 tahun.

**2. Hasil Bivariat**

**Tabel 3 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja**

Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental Remaja				Total		P value
	Normal		Tidak Normal				
	f	%	f	%	f	%	
Ideal	31	50	31	50	62	100	0,191
Tidak Ideal	52	40	78	60	100	100	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai p value sebesar 0,191 atau tidak ada hubungan anntara

penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

## Pembahasan

### 1. Waktu penggunaan media sosial pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan sebagian besar penggunaan media sosial waktu yang tidak ideal sebanyak 135 responden (70,3%) sebagian kecil waktu yang ideal sebanyak 57 responden (29,7%) dengan rata – rata mayoritas perempuan dengan rentang usia 18 – 19 tahun.

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 (Amirah et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawardah (2023) Yang berjudul Analisa Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma. Hasil peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk menghabiskan durasi waktu yang lama dan membuka media sosial lebih dari satu kali dalam sehari, yang dapat diartikan sebagai menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Fenomena ini muncul karena media sosial tidak hanya berperan sebagai alat komunikasi, melainkan juga sebagai sarana hiburan dan sumber informasi.

Munurut penelitian Mawardah (2023) bahwa Mahasiswa memanfaatkan aplikasi berbasis internet seperti Youtube, Google, game online dan media sosial yang lain. Mereka menyatakan bahwa penggunaan aplikasi-aplikasi tersebut merupakan faktor yang menyebabkan mereka melebihi batas dalam menggunakan internet. Mahasiswa tidak hanya menggunakan media sosial, tetapi juga mengakses Youtube untuk mengikuti kehidupan sehari-hari selebriti, bermain game

online, menonton film melalui aplikasi Viu, dan mencari informasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hepilita & Gantas (2018) yang berjudul Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 18 sampai 19 Tahun di SMA Negeri 1 Langke Rembong. Dengan hasil peneliti menunjukkan durasi penggunaan media sosial yang tinggi ini didukung dengan data kepemilikan akun media sosial yang mayoritas memiliki > 4 akun media sosial sehingga cenderung memiliki keinginan untuk mengakses internet melalui setiap akun yang dimiliki mereka sehingga menyebabkan durasi aktivitas online yang tinggi.

Menurut peneliti Hepilita & Gantas (2018) beberapa faktor yang mempengaruhi durasi penggunaan media sosial adalah lingkungan, kurangnya aktivitas fisik, pola asuh dari orang tua, kurangnya kepuasan diri sendiri. Sehingga penggunaan media sosial dengan durasi sangat tinggi dapat menyebabkan gangguan pola tidur berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nabilah, dkk, 2023) yang berjudul Gambaran penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Hasil penelitian dengan 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. Kecanduan media sosial disebabkan oleh terlalu lama mengakses media sosial dalam sehari-hari sehingga berkurangnya kegiatan produktifitas dalam kehidupan nyata.

Menurut penelitian Nabilah (2023) beberapa faktor yang mempengaruhi menggunakan media sosial terlalu lama adalah adanya interaksi antara pengguna interaksi dalam berkomunikasi, adanya fasilitas, kurangnya pengawasan atau kontrol dari orang tua dan juga faktor selanjutnya adalah regulasi diri, individu dengan regulasi yang rendah tidak dapat mengendalikan dirinya dan menjadi sensitif terhadap gangguan sekitar, ini lah yang menyebabkan bedtime procrastination tersebut terjadi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnawinadi, dkk, 2020) yang berjudul Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget dalam akses media sosial yang tidak baik disebabkan karena gadget telah mempengaruhi remaja akibat diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada gadget tersebut. Ketergantungan tersebut dapat mengganggu perencanaan aktifitas yang lebih penting seharusnya dilakukan karena terlalu merasa nyaman dan keasikan dalam menggunakan gadget, sehingga mengganggu konsentrasi di kelas, saat mengerjakan tugas karena kecanduannya kepada gadget. Remaja menjadikan gadget sebagai kebutuhan sehingga sering lupa waktu dan melakukan aktivitas penggunaan gadget hingga larut malam misalnya mereka terus-menerus memeriksa gadget agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial secara online.

Menurut Hasanah (2019) menggunakan teknologi website atau aplikasi, media sosial mengubah suatu bentuk interaksi ke dalam bentuk dialog interaktif digital. Beberapa contoh aplikasi media sosial yang banyak digunakan adalah Facebook, Youtube, Whatsapp, Instagram dan masih banyak lainnya Dengan segala kemudahan yang diperoleh selama menggunakan aplikasi media sosial tersebut, seperti kemudahan mendapatkan informasi, berbagi ide ataupun foto, tanpa disadari banyak dari kita sebagai pengguna lupa akan batasan-batasan terutama soal waktu yang akhirnya membuat kita kecanduan dan sulit melepaskan diri dari gawai yang sudah terpasang aplikasi media sosial tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2022) mengatakan bahwa penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu sering dan dalam jangka durasi panjang memberikan pengaruh peningkatan risiko berbagai gejala kesehatan mental, dan juga penurunan kesehatan fisik. Hal ini dapat dibuktikan dari stres yang berkepanjangan,

tubuh merasa lelah, kurangnya tidur, dan dapat mempengaruhi tekanan darah. Dan penggunaan sosial media memberikan dampak kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga karena lebih suka memegang media sosial yang menyebabkan seseorang tersebut malas.

Menurut asumsi penelitian, bahwa penggunaan media sosial mayoritas waktu yang tidak ideal. Hal ini dinyatakan bahwa dipengaruhi karena faktor platform yang terlalu banyak, lingkungan, dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Sehingga remaja cenderung banyak menghabiskan waktu dalam mengakses media sosial. Oleh karena itu diharapkan bagi remaja dapat mengontrol diri dan memamanajemen waktu dalam penggunaan media sosial.

### 1. Kesehatan mental remaja

Berasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja menunjukkan sebagian besar remaja memiliki kategori gangguan mental dengan menggunakan kuesioner SRQ yang dimana gangguan mental yaitu sebanyak 113 responden (58,9%) sebagian kecil sebanyak 71 responden (41,1%) dari hasil penelitian yang didapatkan dari responden yang mengalami masalah gangguan mental emosional paling banyak yang muncul yaitu : mudah lelah, merasa lemas dan tegak, sulit mengambil keputusan, merasa lelah sepanjang waktu, dan mudah takut, dengan rata rata mayoritas perempuan dengan rentang usia 18-19 tahun.

Masalah kesehatan mental dikalangan remaja semakin memperhatikan menurut WHO (World Health Organization) tahun 2021 mengungkapkan bahwa 1 dari 7 remaja usia 10-19 tahun di dunia memiliki gangguan mental dan penyakit ini terhitung sekitar 13% sebagai beban penyakit global pada kelompok usia ini. Masa remaja adalah masa yang sangat penting bagi kesehatan mental. Namun pada masa transisi ini sering kali terjadi konflik yang terjadi terus menerus dapat menimbulkan masalah psikologis pada remaja seperti konsep diri negatif, prestasi akademik yang buruk, kurangnya persiapan untuk menghadapi perubahan dimasa pubertas, serta

penyimpangan seksual dan perilaku (Sarfika et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elisa Sri Yuhana (2023) yang berjudul Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. Dari hasil penelitian didapatkan jawaban responden yang mengalami masalah gangguan mental emosional paling banyak yang muncul yaitu: merasa lelah, sering merasa sakit kepala, kehilangan nafsu makan, tidur tidak nyenyak, mudah merasa takut, cemas tegang dan khawatir, sulit berpikir jernih, sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari, aktivitas atau tugas sehari-hari sering terbengkalai, tidak mampu berperan dalam kehidupan, kehilangan minat terhadap banyak hal, merasa tidak berharga, mudah lelah, dan merasa lelah sepanjang waktu.

Menurut hasil penelitian oleh Elisa Sri Yuhana (2023) Faktor yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja seperti stress selama masa remaja termasuk keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia (2021) yang berjudul Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja. Dari hasil penelitian didapatkan jawaban responden yang mengalami masalah gangguan mental emosional sebagian besar yang muncul yaitu: mudah lelah sulit tidur, sulit mengambil keputusan, kurangnya nafsu makan, mudah terkena rasa takut, tangan gemetar, merasa cemas, tegang dan khawatir, sistem pencernaan kurang baik, sulit untuk berpikir jernih, merasa tidak bahagia, lebih sering menangis dari biasanya, merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari, pekerjaan sehari-hari terganggu, merasa tidak berharga, mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup, merasa tidak enak di perut dan mudah lelah.

Menurut hasil penelitian oleh Oktavia (2021) Faktor yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja seperti

Faktor lingkungan yang menunjang timbulnya gangguan mental emosional meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan interaksi teman sebaya. Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya gangguan mental emosional remaja yaitu penggunaan media sosial.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2024) yang berjudul Hubungan Tingkat Depresi Dengan Social Media Addiction Pada Remaja. Gangguan depresi ditandai oleh perasaan lelah, kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, harga diri rendah, gangguan tidur nafsu makan menurun, dan konsentrasi yang menurun. Penyebab depresi pada remaja disebabkan oleh banyak faktor depresi diakibatkan oleh penolakan, baik dalam keluarga, lingkungan dan sosial, pengalaman hidup yang tidak menyenangkan

Menurut penelitian oleh Suryani & Yazia (2024) faktor yang menyebabkan tingkat depresi yang dialami oleh remaja siswa adalah disebabkan oleh terlalu banyaknya remaja siswa mengakses media sosial. Penyebab tersebut juga mengakibatkan remaja siswa kehilangan minat dalam melakukan setiap kegiatan lain dan bahkan menyebabkan kelelahan serta cemas akan kesehatan fisik sehingga tidak dapat berpikir mengenai hal – hal lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Renaldo (2020) yang berjudul Gambaran gangguan mental emosional pada penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Hasil penelitian menggunakan SRQ- 20 sebagai alat ukur yang mengalami keluhan fisik dan terdapat sebagian besar responden gejala yang terbanyak adalah mudah lelah, sakit kepala, sulit tidur, dan rasa tidak enak di perut untuk mengurangi gejala agar tidak berlanjut menjadi gangguan mental emosional yang menetap dan bahkan bertambah berat.

Menurut penelitian oleh Renaldo (2020) faktor penyebab gangguan kesehatan mental Hal ini disebabkan karena kualitas pekerjaan yang buruk pada kelompok usia ini yang menjadi faktor risiko kuat dalam terjadinya gangguan mental.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ferdian (2024) yang berjudul Gambaran Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Siswi. Pada penelitian ini didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sebanyak 47 orang siswi mengalami masalah kesehatan mental emosional. Data tersebut menunjukkan bahwa banyak siswi mengalami masalah kesehatan mental. Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental diperlukan untuk membangun jiwa yang sehat pada siswi.

Menurut penelitian Ferdian (2024) faktor yang mempengaruhi responden yaitu aktor biologis seperti perubahan hormonal dan perkembangan otak remaja juga dapat memengaruhi kesehatan mental. Kurangnya tidur, gaya hidup yang tidak seimbang, dan kurangnya dukungan dari keluarga dapat menjadi faktor tambahan yang memperburuk kesehatan mental siswa.

Menurut asumsi peneliti bahwa kesehatan mental remaja sebagian besar mereka tidak mengetahui penyebabnya. Dikarenakan remaja mengatakan menggunakan media sosial adalah suatu hiburan diri dan berinteraksi secara virtual tanpa bertatap muka tanpa mereka ketahui bahwa menggunakan media sosial tanpa batas waktu dapat mengganggu kesehatan mental.

## 2. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,191 atau tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Media sosial sering kali dipandang sebagai ancaman bagi kesehatan mental remaja, dengan berbagai laporan yang menyoroti hubungan antara peningkatan penggunaan platform daring ini dengan gangguan kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya. Namun, pandangan yang lebih komprehensif menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental tidak sesederhana itu. Penggunaan media sosial tidak selalu berdampak langsung pada kesehatan mental remaja. Beberapa faktor dan dinamika yang kompleks menjelaskan mengapa media sosial tidak selalu mempengaruhi

kesehatan mental secara negatif (Lestari et al., 2024).

Pengalaman setiap pengguna media sosial sangat bervariasi. Remaja yang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berhubungan dengan teman, menemukan dukungan emosional, atau berbagi minat sering kali merasakan manfaat positif. Interaksi sosial yang sehat di dunia maya bisa memberikan remaja ruang untuk mengekspresikan diri, memperoleh dukungan moral, dan membangun jaringan sosial yang lebih luas. 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 (Himawan, 2023).

Selain itu, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar penggunaan media sosial. Lingkungan keluarga, dukungan sosial di dunia nyata, serta pengalaman hidup secara keseluruhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Misalnya, remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung cenderung lebih mampu mengatasi tekanan yang mungkin muncul dari penggunaan media sosial. Dalam konteks ini, peran media sosial sebagai penyebab langsung gangguan kesehatan mental menjadi berkurang karena faktor-faktor eksternal yang lebih dominan dalam kehidupan remaja (Sudrajat, 2020).

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. Banyak remaja juga memanfaatkan fitur-fitur yang disediakan oleh platform media sosial untuk membatasi waktu layar mereka atau

menghindari paparan konten yang merugikan, yang dapat membantu mengurangi risiko dampak negatif (Sitompul, 2024).

Tak hanya itu, 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, mereka 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 mereka merasa lebih produktif dan terlibat dalam kegiatan positif (Ainiyah, 2018).

Penelitian yang lebih mendalam juga menunjukkan bahwa tidak semua studi menemukan hubungan langsung antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental pada remaja. Beberapa studi menunjukkan bahwa hubungan ini lebih kompleks dan dipengaruhi oleh konteks individu, termasuk bagaimana media sosial digunakan, frekuensi penggunaannya, dan kualitas interaksi yang terjadi di dalamnya. Penelitian tersebut menegaskan bahwa dampak media sosial pada kesehatan mental lebih merupakan hasil dari interaksi banyak variabel, bukan hanya hasil dari penggunaan platform digital itu sendiri (Sumendap & Tumuju, 2023).

Dengan demikian, penting untuk melihat penggunaan media sosial dalam kerangka yang lebih luas. Media sosial, seperti halnya teknologi lainnya, adalah alat yang penggunaannya bergantung pada bagaimana seseorang memanfaatkannya. Dampaknya pada kesehatan mental remaja tidak selalu negatif, dan dalam banyak kasus, media sosial justru bisa menjadi sumber dukungan dan pengembangan diri yang bermanfaat. Tantangan sebenarnya adalah bagaimana memastikan remaja menggunakan media sosial dengan cara yang sehat dan produktif, sehingga potensi dampak negatifnya bisa diminimalisasi.

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tidak memiliki hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja.

## Saran

### 1. Bagi Remaja

Di harapkan kepada remaja menggunakan media sosial bisa mengontrol waktu dan diri agar dapat melakukan aktivitas lain, seperti berolahraga, berkreasi, berinteraksi kepada teman yang memberikan sikap positif tanpa mengutamakan media sosial sehingga tidak mengganggu kesehatan mental.

### 2. Kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Penelitian sangat mengharapkan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, untuk mengadakan kegiatan penyuluhan, sosialisasi, penggunaan media sosial dalam mengantisipasi waktu yang tidak ideal untuk mencegah gangguan kesehatan mental.

### 3. Kepada penelitian selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan penambahan variabel faktor lain yang mempengaruhi masalah waktu penggunaan media sosisa.

## Daftar Pustaka

- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236.
- Amirah, N., Jumaini, J., & Indriati, G. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(1), 72.
- Esti, A., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health And Nursing*,

- 16, 25–33.  
<https://doi.org/10.59963/nthn.v16i1.72>
- Ferdian, D., Hikmat, R., Anshor, A., Irwan, & Triyanto. (2024). Gambaran Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Siswi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *12*(2), 315–324.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/14273>
- Hasanah, L. E. (2019). Kecanduan Pengguna, Keuntungan Aplikasi Media Sosial. *Aptika.kominfo.Go.Id*.  
<https://aptika.kominfo.go.id/2019/02/kecanduan-pengguna-keuntungan-aplikasi-media-sosial/>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, *3*(2), 78–87.
- Himawan, A. W. A. (2023). Dampak Media Sosial Pada Identitas Keagamaan Remaja Muslim. In *Al-Khuwar: Journal of Religion and Islamic Education* (Vol. 1, Issue 2, pp. 85–99).
- Jayanti, H. D., Studi, P., Psikologi, M., Psikologi, F., Mercubuana, U., Jalan, Y., Road, R., & Pos, I. K. (2022). Pengaruh Intensif Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Seminar*, 91–102.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, *6*, 59–68.  
<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Lestari, D., Reskiawan, M. M. N., & Ahmad, M. R. S. (2024). Tantangan Psikologis: Krisis Kesehatan Mental Anak Muda Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, *6*(3).
- 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.  
<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v17i2.2796>
- Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *12*(05), 346–351.  
<https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076>
- Nabilah, Z., Jannah, S. R., & Aiyub. (2023). Gambaran penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *JIM FKep*, *VII*(2), 140–144.
- Oktavia, Jumaini, & Agrina. (2021). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *9*(1), 1–15.
- Pekuali, S., & Kaborang, V. D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Perkembangan Identitas Sosial Pada Remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, *3*(1), 91–100.
- Prajaniti, G. A. S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Di Sman 3 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *10*(1), 52.  
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p08>
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, *2*(1), 37.  
<https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Renaldo, E., & Suryani, E. (2020). Gambaran gangguan mental emosional pada penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. In *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* (Vol. 3, Issue 2).  
<https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.49-57>
- Sarfika, R., Malini, H., Effendi, N., Indah Permata, P., Fitri, A., & Sagitaria, F. (2023). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja dengan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-29). *Journal of Holistic Nursing Science*, *5*,

- 397–404.  
<https://journal.ilininstitute.com/index.php/caradde>
- Sitompul, N. T. Y. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Karakter Pemuda Masa Kini. *Jurnal Pendidikan Agama Dan Teologi*, 2(1), 42–59.
- Sri Yuhana, E., Mariyati, & Puspitasari Sugiyanto, E. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 477–486.
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan Dan Pendidikan*, 2(1), 41–52.  
<https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral konseling bagi kesehatan mental “studi kasus pastoral konseling preventif pada fenomena bunuh diri.” *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96–112.
- Suryani, U., & Yazia, V. (2024). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Social Media Addiction Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 783–790.