

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Godean

Sinta Julianti, Yekti Satriyandari

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: sintajulianti588@gmail.com

Abstrak

Latar belakang penelitian ini didasari oleh meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Jumlah remaja yang mengakses media sosial terus meningkat mencapai 153 juta. Penggunaan media sosial yang berlebihan membuat remaja mengalami kecanduan. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol durasinya akan mengganggu kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Godean. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarkan kepada 139 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial dalam kategori sering, dan terdapat proporsi signifikan remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental. Analisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai ρ 0,627 dengan p -value 0,000, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang tua, pendidik, dan peneliti mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial untuk kesehatan mental remaja.

Kata kunci : Kesehatan mental, penggunaan media sosial

Abstrack

The background to this research is based on the increasing use of social media among teenagers. The number of teenagers who access social media continues to increase, reaching 153 million. Excessive use of social media makes teenagers addicted. Uncontrolled use of social media will disrupt mental health. This study aims to analyze the relationship between social media use and the mental health of teenagers at SMA Negeri 1 Godean. The method used in this research is a quantitative approach by collecting data through questionnaires distributed to 139 respondents. The research results show that the majority of respondents use social media in the frequent category, and there is a significant proportion of teenagers who experience mental health disorders. Analysis using the Spearman Rank correlation test shows an ρ value of 0.627 with a p -value of 0.000, which indicates a significant positive relationship between social media use and adolescent mental health. It is hoped that these findings will provide insight for parents, educators and researchers regarding the importance of managing social media use for adolescent mental health.

Keywords : Mental health, social media use

PENDAHULUAN

WHO (2021) mengatakan secara global satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang merupakan 13% dari beban penyakit global. Diperkirakan 1

dari 7 (14%) anak mengalami kondisi kesehatan mental. Sedangkan pada remaja usia 15-29 tahun bunuh diri adalah penyebab kematian keempat di usia ini. Data dari *Nasional Hospital Ambulatory Medical Care Survey* (NHAMCS)

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>

Article History :

Submitted 01 Februari 2025, Accepted 24 September 2025, Published 30 Juni 2025

2011-2020 menunjukkan bahwa kunjungan terkait kesehatan mental meningkat setiap tahun, naik dari 7,7 % menjadi 13% dari semua kunjungan darurat pediatrik. Adapun proporsi kunjungan terkait bunuh diri juga meningkat, dari kurang 1% menjadi lebih dari 4% kunjungan pediatrik.

Tingginya masalah kesehatan mental di kalangan remaja juga terjadi di Indonesia. Menurut *Indonesian Nasional Adolescent Mental Health Survey (2022)* 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%) remaja mengalami gangguan mental. Saat ini, kesehatan jiwa menjadi masalah yang belum dapat diselesaikan, baik tingkat global maupun nasional. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia 15 tahun keatas mengalami depresi (Kemenkes RI, 2022).

Di Kota Yogyakarta tahun 2024 ditemukan sebanyak 3.239 orang dengan gangguan jiwa prevalensi 0,78% dan 1.285 diantaranya ODGJ Berat. Di Kota Yogyakarta gangguan kesehatan jiwa menjadi perhatian khusus Pemerintah Kota Yogyakarta. Upaya pencegahan dan pengendalian terpadu lintas program, lintas sektor dalam pemerintahan dan swasta dilakukan untuk penanggulangan masalah gangguan mental (Dinkes DIY, 2024).

Menurut Dinas Kesehatan DIY (2023), Kabupaten Sleman menjadi wilayah paling tinggi penderita gangguan mental. Pada tahun 2022

tercatat ada 1000 kasus yang muncul di wilayah ini, bukan hanya gangguan jiwa berat, kecemasan dan depresi juga terjadi pada remaja. Penyebab gangguan mental pada remaja juga banyak. Stigma, tekanan gaya hidup, depresi dan salah satunya karna anak remaja kebanyakan pakai gadget saat ini.

Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan mental pada remaja adalah media sosial. 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 (Thursina, 2023).

Jumlah pengguna internet di dunia telah mencapai 5 miliar pengguna. China menjadi negara dengan jumlah pengguna internet terbesar di dunia. Sebanyak 1,05 miliar penduduknya dapat mengakses internet. Hal tersebut setara dengan 75% dari total penduduknya, mengingat jumlah penduduknya yang mencapai 1,4 miliar. Posisi kedua dipegang oleh India dengan 692 juta pengguna. Amerika Serikat menyusul di urutan ketiga dengan jumlah pengguna setengah dari India, yakni sebesar 311,3 juta. Indonesia berada di urutan keempat negara pengguna internet terbesar di dunia, dengan jumlah pengguna sebesar 212,9 juta. Badan Pusat Statistik mengungkapkan jumlah penduduk Indonesia di tahun 2022

adalah sebesar 275 juta jiwa, yang berarti 77% penduduk Indonesia telah menggunakan internet.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap siswa di SMA N 1 Godean, dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 siswa, 9 diantaranya mengatakan menggunakan media sosial lebih dari 3 jam selama satu hari, 1 orang siswa mengatakan menggunakan media sosial kurang dari 3 jam. 10 orang siswa mengatakan aktif di berbagai platform media sosial seperti Instagram, facebook, tiktok whatsapp, dan telegram. Hasil wawancara tersebut dari 10 orang siswa 4 orang diantaranya mengalami gangguan mental emosional, dan 4 orang tersebut aktif menggunakan media sosial lebih dari 3 jam sehari. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA N 1 Godean".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik kolerasi, dengan pendekatan potong lintang (*crossectional*). Dalam penelitian ini teknik

sampling yang digunakan adalah Kuota Sampling, jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 139 orang.

Alat pengumpulan data atau instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah daftar pernyataan dan pertanyaan yang diisi langsung oleh responden. Kuesioner penelitian ini terdiri dari pernyataan aspek media sosial dan pertanyaan mengenai aspek kesehatan mental.

Pengukuran media sosial menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Yuhana

Hasil uji validitas dari 17 pertanyaan berada pada rentang 0,131-0,755. Untuk kuesioner kesehatan mental menggunakan kuesioner yang sudah baku, telah dilakukan uji validitas oleh Hartono dari Badan Litbag Depkes (1995). Dengan nilai sensitivitas SRQ-20 adalah 88% dan spesivitasnya adalah 81%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap setiap variabel dalam penelitian ini dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Berdasarkan Penggunaan Media Sosial

Karakteristik	Penggunaan Media Sosial							
	Jarang		Kadang-kadang		Sering		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	3	2	17	12.2	19	13.7	39	28.1
Perempuan	5	3.6	31	22.3	64	46.0	100	71.9
Umur								
15 Tahun	0	0	1	0.7	5	3.6	6	4.3
16 Tahun	5	3.6	34	24.5	62	44.6	101	72.7
17 Tahun	3	3.2	13	9.4	16	11.5	32	23.0

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian penggunaan media sosial pada tingkat sering paling banyak yaitu 64 responden (46.0%) didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan. Sedangkan sebagian kecil penggunaan media sosial pada tingkat sering sebanyak 19 responden (13.7%) yaitu pada jenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan kategori umur sebagian besar responden menggunakan media sosial tingkat sering paling banyak yaitu 16 tahun sebanyak 62 responden (44.6%), sedangkan paling sedikit yaitu 15 tahun sebanyak 5 responden (3.6%).

Penelitian ini lebih dominan perempuan mengakses media sosial daripada laki-laki. Remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki

keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial dibandingkan dengan remaja laki-laki (Woran et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan Baros (2015, dalam Veranita, 2023) menyebutkan bahwa aktivitas perempuan di media sosial cukup dominan dibandingkan dengan kaum laki-laki. Menurut Devito dalam (Andiarna et al., 2020) menyatakan bahwa karena perempuan lebih sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk selalu mengungkapkan perasaan pada dirinya. Sehingga dalam penggunaan media sosial sebagai media komunikasi, perempuan lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 2 Berdasarkan Kesehatan Mental

Karakteristik	Kesehatan Mental					
	Sehat		Gangguan mental emosional		Total	
Jenis Kelamin	N	F	N	F	N	F
Laki-laki	18	12.9	21	15.1	39	28.1
Perempuan	44	31.7	56	40.3	100	71.9
Umur						
15 Tahun	2	1.4	4	2.9	6	4.3
16 Tahun	43	30.9	58	41.7	101	72.7
17 Tahun	17	12.2	15	10.8	32	23

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar yang mengalami gangguan mental emosional sebanyak 56 responden (40.3%) yaitu jenis kelamin perempuan, sedangkan sebagian kecil 21 responden (15.1) mengalami gangguan mental emosional berjenis kelamin laki-laki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prayitno et al., 2022) responden yang berjenis kelamin laki-laki 41,2% memiliki jumlah yang lebih sedikit dalam mengalami masalah kesehatan jiwa baik depresi maupun gangguan mental emosional dibanding responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu 58,8%. Masa remaja yang mengalami peralihan, ditandai dengan perubahan secara fisik, biologis dan psikologis. Pada perempuan, perubahan psikologis diketahui lebih sensitif dari semua hal akan menjadi bahan pemikiran mereka dan menjadi beban, hal ini yang membuat berbeda dengan laki-laki

Kemudian (Farkhah & Ginanjar, 2024) juga menyebutkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami gangguan mental emosional yang lebih tinggi daripada laki-laki, karna perempuan seringkali lebih dominan menggunakan perasaannya saat menghadapi sebuah masalah, hal ini berbeda dengan laki-laki yang lebih cenderung menggunakan logika. Rasa sensitif dan kepekaan yang lebih tinggi terhadap masalah inilah yang kemungkinan besar menjadi salah satu faktor pemicu munculnya gejala masalah kesehatan mental pada wanita. Selain itu, perempuan kadang juga mengalami perubahan emosi akibat perubahan hormon saat mengalami datang bulan (*premenstrual syndrome*). Hal ini turut mempengaruhi kondisi mental emosional pada wanita (Sari & Susmiatin, 2023).

Tabel 3 Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja

Penggunaan Media Sosial	Tingkat Kesehatan Mental				P value	r	Total	
	Sehat		Gangguan				N	%
	N	%	N	%				
Jarang	8	5.8	0	0.0	0.000	0.627	8	5.8
Kadang-kadang	38	27.3	10	7.2			48	34.5
Sering	16	11.5	67	48.2			83	59.7
Total	62	44.6	77	55.4			139	100.0

Tabel 3 diatas diketahui bahwa responden yang menggunakan media sosial pada tingkat jarang dengan kesehatan mental yang sehat ada 8 responden. Responden yang menggunakan media sosial tingkat jarang dengan gangguan mental emosional 0 responden. Responden yang menggunakan media sosial tingkat kadang-kadang dengan kesehatan mental yang sehat ada 38 responden.

Responden yang menggunakan media sosial tingkat kadang-kadang dengan gangguan mental emosional ada 10 responden. Kemudian responden yang menggunakan media sosial tingkat sering dengan kesehatan mental sehat ada 16 responden dan responden yang menggunakan media sosial tingkat sering dengan gangguan mental emosional sebanyak 67 responden. Data diperkuat dengan hasil uji statistik dengan uji Rank Spearman dengan nilai $\rho = 0.627$ dan diperoleh p value 0.000. Hasil p value yang didapatkan 0.000 ($p < 0.05$) maka hipotesis yang diambil H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara

penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 1 Godean. Berdasarkan nilai koefisien korelasi 0.627 maka diartikan ada hubungan korelasi cukup, dapat dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 1 Godean.

Menurut Muthia Rahman Nayla, (2024) media sosial dapat menyebabkan peningkatan tingkat ansietas dan stress. Tekanan untuk terus menerus terhubung dan responsif di media sosial seringkali menimbulkan kecemasan. Terdapat kekhawatiran tentang bagaimana dipersepsikan oleh orang lain dan ketakutan atas penilaian sosial. Situasi ini diperparah oleh fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), di mana penilaian sosial. Situasi ini diperparah oleh fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), di mana partisipan merasa tertekan untuk terus menerus berpartisipasi dalam kegiatan online agar tidak merasa tertinggal.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Dampak negatif ini sering kali terjadi akibat penggunaan media sosial yang tidak terkendali atau terlalu banyak terlibat dalam interaksi online yang negatif. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara pola penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.

Tantangan lain yang dihadapi remaja adalah mengelola tekanan sosial dan konflik yang muncul di lingkungan media sosial. *Cyberbullying* dan pelecehan online menjadi masalah serius yang dapat mengganggu kesehatan mental remaja dan memperburuk masalah seperti depresi dan kecemasan. Contoh kasus *cyberbullying* media sosial dengan komentar-komentar negatif, mengikuti trend atau gaya dari akun yang diikuti dan tidak disesuaikan dengan kondisi dan situasi (Haniy Phitaloka et al., 2023). Oleh karena itu, perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko dan mengembangkan strategi untuk menghadapi tekanan yang mungkin timbul di media sosial (Afrilia, 2020).

KESIMPULAN

1. Responden yang menggunakan media sosial di SMA N 1 Godean paling banyak yaitu pada kategori sering sebanyak 83 responden (59.7%)
2. Masalah kesehatan mental di SMA N 1 Godean paling banyak berada pada

kategori gangguan yaitu sebanyak 77 responden (55.4%)

3. Hasil uji korelasi menggunakan Rank Spearman hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 1 Godean dengan ρ 0,627 dan nilai p value $0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 1 Godean.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinkes DIY. (2024). *Kesehatan Jiwa di Kota Yogyakarta Menjadi Perhatian*.
- [2] Farkhah, L., & Ginanjar, H. T. (2024). *Mental Health Screening And Emotional Mental Disorders In The Adipala 1*. 17(1).
- [3] Haniy Phitaloka, A., Ramdhani, A. P., & Aldama, V. Z. (2023). Artikel Indikasi Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Penggunaan Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional*, 1318–1327.
- [4] Kemenkes RI. (2022). *Minimnya Kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health*.
- [5] Muthia Rahman Nayla. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.
- [6] Prayitno, E., Tarigan, N., Sukmawaty, W., & Maudzoh, U. (2022). *Gangguan Mental* 44–56.
- [7] Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West ...*, 1(01), 19–30.
- [8] Veranita, M. (2023). Literasi Digital dan Perempuan. *Jurnal Dialektika: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(2), 27–33.

[9] Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. Mitha Millenia.

[10]WHO. (2021). *Mental health of adolescents*.
a. WHO.