

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan *Mental Health* Remaja Generasi Z di SMA 4 Kota Bima

Mukhlis^{1*}, Ayatullah², Arif Budi Wibowo³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Yahya Bima

E-mail: muhlis123lis@gmail.com^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-03-03 Revised: 2026-05-17 Published: 2026-06-30 Keywords: adolescents; generation Z; mental health; social media	<i>Social media has become an essential part of Generation Z adolescents' lives. Excessive use may cause mental health problems such as stress, anxiety, and depression. National data indicate that one in three Indonesian adolescents experiences mental health problems. Objective : The aim of this research was to determine the relationship between social media use and the mental health of Generation Z adolescents at SMA Negeri 4 Kota Bima. Methods : This research applied a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 84 respondents from a total population of 755 students in grades X and XI, selected using simple random sampling. The instruments were social media use questionnaires (17 items) and mental health questionnaires (19 items). Data were analyzed using Spearman Rank test with SPSS 16.0. Results : Most respondents had high social media use (53.6%) and moderate mental health condition (52.4%). Spearman Rank test showed a significant relationship between social media use and mental health (p-value = 0.004; r = 0.314). Conclusion : There is a significant positive correlation between social media use and the mental health of Generation Z adolescents at SMA Negeri 4 Kota Bima, although the correlation strength is weak.</i>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-03-03 Direvisi: 2026-05-17 Dipublikasi: 2026-06-30 Kata kunci: kesehatan mental; generasi Z; media sosial; remaja	Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja Generasi Z. Penggunaan berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Data nasional menunjukkan satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja Generasi Z di SMA Negeri 4 Kota Bima. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan Analitik observasional dengan desain <i>cross sectional</i> . Sampel berjumlah 84 responden dari total populasi 755 siswa kelas X dan XI, dipilih menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> . Instrumen berupa kuesioner penggunaan media sosial (17 item) dan kesehatan mental (19 item). Analisis data dilakukan dengan uji Spearman Rank menggunakan SPSS 16.0. Hasil : Sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi (53,6%) dan kondisi kesehatan mental sedang (52,4%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental (p-value = 0,004; r = 0,314). Kesimpulan : Terdapat hubungan signifikan dengan arah korelasi positif antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja Generasi Z di SMA Negeri 4 Kota Bima, meskipun tingkat hubungan lemah.

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari untuk Generasi Z (Sakti & Yulianto, 2018). Generasi ini, yang lahir antara tahun 1997-2012, dibesarkan di lingkungan digital dan terpapar berbagai teknologi, termasuk platform media sosial. Media sosial

memberi Generasi Z ruang untuk berinteraksi, berbagi informasi dan terlibat dalam budaya populer. ada juga hubungan antara penggunaan media sosial dan beberapa masalah kesehatan mental (Yasin et al., 2022). Survei yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute pada tahun 2022, 35% anggota Gen Z menghabiskan lebih

dari dua jam per hari di media sosial, yang dapat mengakibatkan stres, kelelahan, dan perasaan takut tertinggal (FOMO). Rasa FOMO bisa membuat seseorang merasa kurang bahagia dengan apa yang mereka punya dan berpikir mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi yang ditetapkan oleh platform media sosial (Putri et al., 2016).

Media sosial dapat menyebabkan rasa tidak diterima, di mana seseorang merasa tidak sesuai dengan norma yang ditawarkan oleh media sosial, yang kemudian menimbulkan ketidakpuasan (Fitri Sulidar, 2017). Konten media sosial yang tidak realistis dan ideal sering kali membuat seseorang merasa kurang puas dengan penampilan fisik mereka, terutama di kalangan wanita muda yang sering kali merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis (Handayani, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2014) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 dan 19 tahun adalah orang yang sedang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Rentang usia remaja dibagi menjadi dua segmen, yaitu remaja awal yang mencakup usia 10 hingga 14 tahun dan remaja akhir yang mencakup usia 15 hingga 20 tahun. kelompok usia 15 hingga 19 tahun lebih banyak menggunakan internet daripada kelompok usia lainnya (Searing, 2022). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa tingkat penetrasi internet pada kelompok usia 13 hingga 18 tahun sebesar 99,16 %. menunjukkan bahwa tingkat penggunaan

internet pada kelompok laki-laki meningkat 79,32 % dari total penduduk laki-laki pada tahun 2022 hingga 2023, pada kelompok perempuan mencapai 77,36 % dari total penduduk perempuan di Indonesia. Tingkat tertinggi kedua terdapat di Pulau Jawa yaitu sebesar 78,39 % (APJII, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat adanya kenaikan setiap tahun sebesar 13% dalam jumlah masalah kesehatan mental (Czeisler et al., 2020). Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (INAMHS) adalah studi pertama di negara ini yang mengukur seberapa sering gangguan mental terjadi di kalangan remaja berusia 10 hingga 17 tahun (Anwar, 2023). Satu dari tiga remaja di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental, satu dari setiap dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Hull, 2022). Remaja yang dimaksud adalah mereka yang telah mendapat diagnosa gangguan jiwa menurut panduan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders yang digunakan sebagai acuan untuk mendiagnosis gangguan jiwa di Indonesia (Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional, 2022).

Data dari Kementerian Kesehatan terdapat hampir 9 juta individu di Indonesia mengalami depresi (Cahaya, 2020). Hal ini berakibat pada adanya 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di negara ini. Sekitar 16 juta orang yang berusia 15 tahun ke atas telah melaporkan mengalami gejala kecemasan dan depresi yang berujung pada tindakan bunuh diri. Penyakit kejiwaan yang lebih serius, seperti psikosis menyumbang hingga 400.000

kasus bunuh diri. Di sisi lain, terdapat 57.000 individu yang mengalami gangguan mental dan memerlukan perlindungan dari lingkungan sekitar mereka. remaja Indonesia, 19 % mereka mengalami depresi hingga berkeinginan untuk mengakhiri hidup. Bahkan, 45% remaja diketahui telah melakukan aksi menyakiti diri sendiri (Anwar, 2023).

Ratusan remaja di Provinsi NTB dilaporkan menghadapi berbagai jenis gangguan mental, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Dikbud) NTB berencana untuk membatasi penggunaan media sosial, yang dianggap sebagai salah satu faktor penyebab gangguan mental. Di kelompok usia 10 hingga 14 tahun, ada 23 remaja yang telah didiagnosis dengan gangguan mental (Atina, 2023). Sementara itu, jenis gangguan mental lain yang dihadapi oleh remaja dalam kelompok usia ini mencakup Gangguan Mental Organik (GMO) seperti skizofrenia, gangguan psikotik kronis, gangguan neurotik, gangguan somatoform dan yang terkait stres, masalah perilaku dan emosional pada anak dan remaja, diagnosis lainnya, gangguan depresi, gangguan kecemasan, gangguan cemas menyeluruh, gangguan perkembangan bahasa, serta skizofrenia paranoid dan depresi (Lalu Hamzi, 2024).

Hasil wawancara terhadap wakil kepala sekolah yang dilakukan didapatkan bahwa siswa-siswi kesehariannya secara aktif dalam menggunakan media sosial setiap hari, mereka mengatakan media sosial bukan hanya sebagai media interaksi, tetapi juga sebagai sarana hiburan seperti bermain facebook, instagram, tik-tok dan

media lainnya, ada juga yang mengatakan bahwa mereka cenderung kurang fokus belajar dan cemas dari efek kelamaan menggunakan media sosial secara rutin.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Analitik Observasional menggunakan desain Cross-sectional, di mana data mengenai variabel independen (penggunaan media sosial) dengan kategori penilaian tinggi, sedang dan rendah dan variabel dependen (*Mental Health* remaja) dengan penilaian mental baik, sedang dan buruk. Data dikumpulkan secara bersamaan pada satu waktu dengan menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden dari total populasi 755 siswa dan siswi yang berada di lingkungan SMA N 4 Kota Bima. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu para siswa/siswi berusia antara 14 - 17 tahun, bersedia menjadi responden dibuktikan melalui pengisian *informed consent*.

Sebelum penelitian berlangsung seluruh responden diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan memberikan lembar *informed consent*. Instrumen penelitian berupa kuesioner penggunaan media sosial terdiri dari 17 pertanyaan dengan menggunakan skala likert 1 - 5, hasilnya kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat yaitu tinggi, sedang dan rendah, kuesioner mental health terdiri dari 19 pertanyaan dengan penilaian menggunakan skala likert 1-5, hasilnya kemudian dikategorikan menjadi tiga yaitu mental baik, mental sedang dan mental buruk.

Setelah itu responden yang bersedia akan diminta untuk mengisi kuisisioner dan diberi kesempatan untuk bertanya apabila ada pertanyaan yang tidak di pahami, setelah selesai mengisi kuesioner peneliti juga memeriksa kelengkapan data responden, jika ada yang kurang lengkap maka langsung dilengkapi dan selanjutnya dilakukan pengolahan data penelitian

Analisa data dilakukan melalui dua tahap yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta nilai penggunaan media sosial dan mental health, analisis bivariat untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dan mental health pada siswa/siswi dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etika Stikes Yahya Bima dengan Nomor : 270/EC/KEPK/STIKES-YB/VII/2025 dengan mengikuti prinsip *Otonomi*, kerahasiaan data, keadilan, *beneficience*, *Non-malaficience*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 4 Kota Bima

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	32	38.1%
Perempuan	52	61.9%
Total	84	100%

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 84 responden didapatkan remaja dengan jenis kelamin Laki-Laki sebanyak 32 orang (38.1%) untuk jenis kelamin Perempuan sebanyak 52 orang (61.9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja di SMA Negeri 4 Kota Bima

Kelompok Usia	Frekuensi	Persentase
15 Tahun	41	48.8%
16 Tahun	16	19%
17 Tahun	27	32.1%
Total	84	100%

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 84 responden didapatkan remaja dengan usia 15 Tahun sebanyak 41 orang (48.8%), remaja dengan usia 16 Tahun sebanyak 16 orang (19%) dan remaja dengan usia 17 Tahun sebanyak 27 orang (32.1%).

2. Analisis Univariat

a. Distribusi Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial di SMA Negeri 4 Kota Bima

Hasil penelitian dan penjelasan tentang jawaban responden berdasarkan durasi penggunaan media sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Gambaran Durasi Penggunaan Media Sosial di SMA Negeri 4 Kota Bima

Durasi Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Rendah	3	3.6%
Sedang	36	42.9%
Tinggi	45	53.6%
Total	84	100%

Berdasarkan Tabel 3 diatas, diperoleh hasil analisis univariat dari 84 responden menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas rendah sebanyak 3 orang (3.6%), penggunaan media sosial dengan intensitas sedang sebanyak 36 orang (42.9%) dan penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi sebanyak 45 orang (53.6%). Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di SMA Negeri 4 Kota Bima tinggi, dibuktikan dari

hasil jawaban yang diberikan oleh responden melalui kuesioner yang telah peneliti bagikan.

Media sosial adalah platform online yang memungkinkan penggunaanya dengan mudah memenuhi kebutuhan komunikasi mereka. Dalam praktiknya, media sosial menggunakan teknologi berbasis *web* yang mengubah cara berkomunikasi menjadi dialog yang interaktif (Widada, 2018).

Carlin dkk. (2024) melakukan penelitian longitudinal terhadap 11.876 remaja usia 9-13 tahun dalam *Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial lebih dari 2 jam per hari berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja di tahun berikutnya. Penelitian ini menegaskan bahwa tingginya penggunaan media sosial dapat menjadi prediktor utama munculnya gangguan kesehatan mental, khususnya depresi.

Nagata dkk. (2025) meneliti sekitar 12.000 anak usia 9-13 tahun di Amerika Serikat dan menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial yang meningkat tajam selama masa transisi ke remaja awal berhubungan dengan gejala depresi yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa bukan depresi yang mendorong anak menggunakan media sosial lebih banyak, melainkan justru penggunaan media sosial intensif yang memicu peningkatan gejala depresi.

Liu dkk. (2022) melakukan meta-analisis terhadap lebih dari 20 studi yang meneliti remaja dan menemukan adanya hubungan dosis-respons antara durasi

penggunaan media sosial dan risiko depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari memiliki risiko depresi hampir dua kali lipat dibandingkan remaja dengan durasi penggunaan kurang dari 1 jam per hari.

Hasil penelitian di SMA Negeri 4 Kota Bima menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi (53,6%). Temuan ini menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja generasi Z. Intensitas penggunaan yang tinggi ini sejalan dengan penelitian Carlin dkk. (2024), Nagata dkk. (2025), dan Liu dkk. (2022) yang menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya lebih dari 2-3 jam per hari, berhubungan erat dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, terutama gejala depresi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial intensif berpotensi menjadi faktor risiko negatif apabila tidak diimbangi dengan kontrol yang baik.

b. Distribusi Frekuensi *Mental Health* Remaja di SMA Negeri 4 Kota Bima

Hasil penelitian dan penjelasan tentang jawaban responden berdasarkan *Mental Health* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Gambaran *Mental Health* Remaja di SMA Negeri 4 Kota Bima

Mental Health	Frekuensi	Persentase
Mental buruk	1	1.2%
Mental sedang	44	52.4%
Mental baik	39	46.4%
Total	84	100%

Berdasarkan Tabel 4 di atas, diperoleh hasil analisis univariat dari 84 responden menunjukkan bahwa remaja dengan mental buruk 1 orang (1.2%), remaja dengan mental sedang sebanyak 44 orang (52.4%) dan remaja dengan mental baik sebanyak 39 orang (46.4%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 4 Kota Bima Tahun 2025 menunjukkan bahwa responden dengan mental buruk 1 orang (1.2%), responden dengan mental sedang sebanyak 44 orang (52.4%) dan responden dengan mental baik sebanyak 39 orang (46.4%). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja Generasi Z di SMA Negeri 4 Kota Bima memiliki kesehatan mental (Mental Health) yang sedang dan baik, di buktikan dari hasil jawaban yang diberikan oleh responden sesuai dengan kuesioner yang telah peneliti bagikan. Hal ini disebabkan oleh pola pikir dari para siswa dan siswi yang mengatakan bahwa penggunaan media sosial hanya untuk menghibur diri dan mencari informasi yang bermanfaat serta mencari ilmu pengetahuan baru yang jarang di temukan di buku-buku sekolah.

Survei I-NAMHS menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Temuan ini menekankan pentingnya deteksi dini dan intervensi untuk mencegah dampak jangka panjang.

Penelitian yang dilakukan oleh Iryadi dkk (2024), dengan judul Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja, dengan kontribusi sebesar 45,7%. Temuan ini menekankan pentingnya kebijakan berbasis data lokal untuk menangani dampak negatif media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dkk (2021), dengan judul penelitian Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: *literatur riview*. Tinjauan literatur ini mengkaji berbagai penelitian terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, termasuk gangguan psikologis dan sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental remaja, tergantung pada cara penggunaannya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja Generasi Z di SMA Negeri 4 Kota Bima secara umum berada dalam kategori baik hingga sedang. Namun, pengaruh media sosial tetap menjadi faktor penting yang harus diperhatikan, karena intensitas dan pola penggunaannya dapat menentukan apakah dampaknya bersifat mendukung atau justru merugikan bagi kesehatan mental. Oleh sebab itu, edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, dukungan keluarga, serta kebijakan berbasis data lokal sangat dibutuhkan

untuk menjaga kesehatan mental remaja di era digital.

3. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen (penggunaan media sosial) dengan variabel dependen (*Mental Health* remaja) dengan menggunakan **Uji-Spearman Rank**. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS di tunjukkan dengan nilai **p<0,05**.

Pengujian secara statistik antara variabel penggunaan media sosial dengan *Mental Health* remaja Generasi Z di tampilkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Mental Health Remaja Generasi Z di SMA Negeri 4 Kota Bima

Media Sosial	<i>Mental Health Remaja</i>						Total	p-value
	Buruk		Sedang		Baik			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	0	0	2	2,4	1	1,2	3	3,6
Sedang	0	0	26	31	10	11,9	36	42,9
Tinggi	1	1,2	16	19	28	33,3	45	53,6
Total	1	1,2	44	52,4	39	46,4	84	100

Berdasarkan Tabel 5 diatas diketahui bahwa responden yang menggunakan media sosial tingkat penggunaan rendah dengan mental buruk sebanyak 0 (0%), responden yang menggunakan media sosial tingkat penggunaan rendah dengan mental sedang sebanyak 2 (2,4%), responden yang menggunakan media sosial tingkat penggunaan rendah dengan mental baik sebanyak 1 (1,2%). Responden yang menggunakan media sosial tingkat penggunaan sedang dengan mental buruk sebanyak 0 (0%), responden yang menggunakan media sosial tingkat penggunaan sedang dengan mental sedang

sebanyak 26 (31%), responden yang menggunakan media sosial tingkat penggunaan sedang dengan mental baik sebanyak 10 (11,9%). Responden yang menggunakan media sosial tingkat penggunaan tinggi dengan mental buruk sebanyak 1 (1,2%).

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai ($p < 0,05$) atau ($0,004 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dengan kondisi *Mental Health* responden. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,314 menunjukkan arah hubungan yang positif dengan kekuatan korelasi pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini berarti semakin tinggi penggunaan media sosial, cenderung diikuti dengan semakin baiknya kondisi kesehatan mental responden, meskipun hubungan yang terbentuk tidak terlalu kuat.

Distribusi data juga menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori penggunaan media sosial tinggi (53,6%), sedangkan kondisi kesehatan mental responden sebagian besar berada pada kategori sedang (52,4%) dan baik (46,4%). Temuan ini memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi tidak selalu berdampak buruk pada kesehatan mental, bahkan dalam penelitian ini justru cenderung memberikan pengaruh positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana interaksi sosial, dukungan emosional, serta ruang ekspresi diri yang

berkontribusi pada peningkatan kondisi psikologis individu. Namun demikian, hubungan yang ditunjukkan dalam penelitian ini tidak terlalu kuat, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat faktor-faktor lain di luar penggunaan media sosial yang juga berpengaruh terhadap kesehatan mental, seperti lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, dan pola interaksi sosial di dunia nyata.

Vaingankar, van Dam, Samari, dkk. (2022) Penelitian kualitatif di Singapura terhadap remaja (15–24 tahun) melalui wawancara dan diskusi kelompok menemukan bahwa media sosial membantu membangun hubungan positif dan modal sosial, memperkuat konsep diri, meningkatkan kemampuan coping, serta mendorong kebahagiaan dan pertumbuhan pribadi. Remaja menggunakan media sosial untuk terhubung dengan teman dan komunitas global, yang berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental positif mereka.

Meta-sintesis tematik dari studi kualitatif menyimpulkan bahwa media sosial menyediakan ruang untuk ekspresi diri, validasi sosial, dan interaksi teman sebaya semuanya penting bagi kebutuhan psikologis remaja. Survei terhadap lebih dari 1.000 siswa SMA menunjukkan bahwa sepertiga remaja merasa kurang kesepian karena media sosial, dan 72% menyatakan media sosial berdampak netral hingga positif terhadap kesehatan mental mereka. Media sosial juga menjadi ruang aman bagi kelompok *LGBTQ+* dan komunitas *fandom* untuk memperoleh dukungan dan identitas yang valid.

Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., dkk (2025) Studi ini menyoroti bagaimana remaja, terutama mereka yang tinggal di daerah terpencil, usia muda *LGBTQ+*, atau latar ekonomi rendah memanfaatkan media sosial (Instagram, TikTok, YouTube) untuk mengakses informasi, mengurangi isolasi, dan membangun dukungan komunitas. Kampanye seperti *Mental Health Awareness* juga membantu destigmatisasi kesehatan mental, sedangkan validasi positif secara online dapat memperkuat rasa percaya diri dan harga diri.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki peran yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial berfungsi sebagai sarana interaksi sosial, ruang ekspresi diri, serta wadah dukungan emosional yang dapat memperkuat rasa percaya diri, mengurangi kesepian, dan bahkan membantu membangun komunitas yang inklusif. Hal ini sejalan dengan temuan Vaingankar dkk. (2022) dan Chen dkk. (2025) yang menegaskan bahwa media sosial dapat menjadi modal sosial yang mendukung coping, kebahagiaan, serta destigmatisasi isu kesehatan mental.

Penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa kontrol justru berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan, adiksi, hingga isolasi dari lingkungan sosial nyata (Aprilia, 2020). Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun media sosial memberi peluang besar bagi remaja untuk memperoleh manfaat positif, penggunaannya tetap harus dilakukan secara bijak. Faktor lingkungan

keluarga, kondisi sosial-ekonomi, dan pola interaksi di dunia nyata juga menjadi variabel penting yang turut memengaruhi bagaimana media sosial berdampak pada kondisi psikologis remaja.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa media sosial bukan sepenuhnya berdampak negatif maupun positif, melainkan bergantung pada intensitas, tujuan penggunaan, serta kontrol diri dari individu. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan agar remaja dapat memanfaatkan media sosial secara sehat, produktif, dan seimbang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dan siswi memiliki durasi yang tinggi dalam penggunaan media sosial dengan jumlah 53,6 %, penggunaan media sosial dengan kategori sedang sebanyak 42 % dan rendah 3,6 %. Sedangkan untuk kondisi mental health didapatkan kebanyakan siswa dan siswi memiliki mental yang sedang 52,4 %, mental baik 46,4 % dan buruk 1,2 %. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kebanyakan mayoritas responden menggunakan media sosial dan mengalami masalah mental dengan kategori sedang, dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan mental hal ini dipengaruhi oleh pola pikir dari para siswa dan siswi yang mengatakan bahwa penggunaan media sosial hanya untuk menghibur diri dan mencari informasi yang bermanfaat serta mencari ilmu pengetahuan baru yang jarang di temukan di buku-buku sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, I. C. (2023, 10 Oktober). Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023. Diakses pada 30 November 2023, dari Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 (tirto.id).
- APJII. (2023). Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. APJII. <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakaninternet-di-indonesia-pada-2022>.
- Aprilia, R., Sriati, A. and Hendrawati, S. (2020) *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*, 3 (1), 41–53.
- Atina. (2023), di akses pada tanggal 11 Maret 2025 dari: <https://lombok.tribunnews.com/2023/03/01/jumlah-odg-j-di-kota-bima-terus-bertambah-didominasi-remaja-dengan-faktor-ekonomi-sulit>
- Wikipedia, Instagram, 2019, (<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Instagram>).
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). *Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Cahaya, P. (2021). Literature Review: *Gambaran Peran Keluarga Terhadap Masalah Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja Putri* (Vol. 3, Issue 2).
- Carlin, R., et al. (2024). Social media use and depressive symptoms during early adolescence: A longitudinal cohort study. JAMA Network Open. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40397441/>
- Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., & dkk. (2025). Balancing the benefits and risks of social media on adolescent mental

- health in a post-pandemic world. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*.
- Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., Weaver, M. D., Robbins, R., Facer-Childs, E. R., Barger, L. K., & others. (2020). *Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic—United States, June 24--30, 2020*. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), 1049.
- Fitri Sulidar, 2017, *Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak*, Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Handayani, S.E. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asryad Al-Banjari Banjarmasin.
<https://eprints.uniska-bjm.ac.id/10851/1/kesehatan%20mental.pdf>.
- Hidayat, A. (2018). *Pengertian Simple Random Sampling, Jenis dan Contoh*. *Statistikian*. diakses pada Kamis, 10 Maret 2025. link: <https://www.statistikian.com/2018/02/pengertian-simplerandom-sampling.html>.
- Hull M. (2022). *Anxiety Disorders Facts and Statistics*.
<https://www.washingtonpost.com/health/2022/02/27/depression-worldwide>.
- Iryadi, A., Adriani, C. A., Salwa, N., & Pertiwi, Q. (2024). Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono. *Anggaran*, 3(3), 233–249.
<https://journal.areai.or.id/index.php/anggaran/article/download/1703/1791/8385>
- Kemendes RI. (2018). Profil kesehatan Indonesia tahun 2017. Diperoleh tanggal 3 April 2022, dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>.
- Khairunnisa, H., Nanda, F., & Anggraini, D. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 90–102.
<https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/1147>
- Lalu Hamzi Fikri. (2024, 24 Oktober). Info Data Kesehatan Mental Remaja Provinsi NTB. Diakses pada 08 Maret 2025.
<https://suarantb.com/2024/10/24/ratusan-remaja-alami-gangguan-mental/>
- Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2018), 81.
- Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., & Xue, P. (2022). Time spent on social media and risk of depression in adolescents: A dose-response meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5164.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- Meilinda, M. (2021). *Kesehatan mental anak dan remaja*. 1(1), 1–63.
<https://doi.org/http://ejournal.iainptk.ac.id/index.php/assyamil/article/view/342>
- Nagata, J. M., et al. (2025). Social media use and adolescent depressive symptoms: A longitudinal study. *JAMA Network Open*. (DOI dalam jurnal terkait)
- National Adolescent Mental Health Survey. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Universitas Gadjah Mada.
<https://ugm.ac.id/id/berita/23086->

- [hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/](https://doi.org/10.33505/jodis.v2i1.130)
- Notoatmodjo, S. 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). *Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. Interaksi-Online*, 6(4), 1–12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-Online/article/download/21950/20197>
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). *Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents - A Scoping Review. Frontiers in Psychology*, 11, 1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- UGM. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Universitas Gadjah Mada.
- Vaingankar, J. A., van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2022). Social media-driven routes to positive mental health among youth: Qualitative enquiry and concept mapping study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(1), e32758. <https://doi.org/10.2196/32758> PMC
- WHO. (2022). Adolescent health. Diperoleh tanggal 3 April 2022, dari <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Widada, C. K. (2018). *Mengambil Manfaat Media Sosial dalam Pengembangan Layanan. Journal of Documentation and Information Science*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33505/jodis.v2i1.130>