



---

## **HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS MENTAL PADA REMAJA**

**Natasya Aidil Fitri\*, Niken Yuniar Sari, Fathra Annis Nauli**

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Jl. Pattimura, Cinta Raja, Sail, Pekanbaru, Riau 28127, Indonesia

\*[natasya.aidil1582@student.unri.ac.id](mailto:natasya.aidil1582@student.unri.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kesehatan mental merupakan keadaan psikologis yang meliputi aspek seperti emosi, pikiran, perilaku dan interaksi sosial. Pemakaian media sosial adalah salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 300 responden remaja menggunakan teknik cluster random sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) untuk mengukur kesehatan mental dan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dan Uji Fisher. Hasil uji statistik menggunakan uji Fisher menunjukkan tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental kategori kekuatan dengan  $p$  value  $(0,445) > \alpha (0,05)$  dan hasil uji statistik Chi Square menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental kategori kesulitan dengan  $p$  value  $(0,047) < \alpha (0,05)$ . Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi meningkatkan resiko status mental borderline dan abnormal pada remaja.

Kata kunci: intensitas penggunaan media sosial; remaja; status mental

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND MENTAL STATUS IN ADOLESCENTS***

#### **ABSTRACT**

*Mental health is a psychological state that includes aspects such as emotions, thoughts, behaviors, and social interactions. The use of social media is one of the external factors that can affect mental health. This research aims to determine the relationship between the intensity of social media use and mental status among adolescents. This study uses a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The sample size consisted of 300 adolescent respondents using the cluster random sampling technique. The instruments in this study use the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) to measure mental health and the Scale of Social Media Usage Intensity Social Media (SIPMS) to measure the intensity of social media use. The analysis used is bivariate analysis employing the Chi Square test and the Fisher's Exact test. The results of the statistical test using Fisher's test show no relationship between the intensity of social media use and the mental status in the strength category with a  $p$ -value  $(0.445) > \alpha (0.05)$ , and the results of the statistical test using the Chi Square test show a relationship between the intensity of social media use and the mental status in the difficulty category with a  $p$ -value  $(0.047) < \alpha (0.05)$ . The high intensity of social media use increases the risk of borderline and abnormal mental status in adolescents.*

*Keywords: adolescents; intensity of social media use; mental status*

#### **PENDAHULUAN**

Aspek krusial dari kehidupan manusia ialah kesehatan mental, hal ini agar seseorang dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik dan efektif kepada orang lain. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan dalam semua aspek perkembangan seseorang, termasuk secara fisik juga psikologis (Fakhriyani, 2019). Kondisi kesehatan mental setiap individu

tidak dapat disamakan. Tingkat kesejahteraan mental menunjukkan kemampuan individu untuk berfungsi dengan baik, menikmati hidup secara seimbang, mengatasi kesulitan hidup, dan memberi kontribusi dalam kehidupan masyarakat (Prasetyo, 2021). Sebanyak 20% remaja dan anak-anak di semua belahan dunia menghadapi masalah kesehatan mental dari usia 15 sampai 29 tahun, serta bunuh diri adalah penyebab keempat kematian, dengan perkiraan 700.000 kematian akibat cedera diri sendiri pada tahun 2019 (WHO, 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, di Indonesia prevalensi depresi tahun 2023 yakni 1,4% dengan jumlah paling tinggi berada pada kelompok anak muda dengan kisaran usia 15-24 tahun yaitu sebesar 2%. Sekitar 5,5% remaja pada usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental dengan 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, post traumatic syndrome disorder (PTSD) 0,9%, dan attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) 0,5% (SKI, 2023). Penelitian Malfasari, et al (2020) mengenai kesehatan mental emosional remaja di Pekanbaru menunjukkan bahwa 36,1% dari remaja berada dalam kategori abnormal, 2,3% berada dalam kategori normal, dan 28,7% berada dalam kategori borderline.

Bidang teknologi dan informasi telah mengalami kemajuan yang sangat cepat hingga menimbulkan perubahan pada peradaban manusia. Internet merupakan teknologi yang saat ini terus berkembang pesat di masyarakat. Kehadiran teknologi telah meresap ke dalam semua aspek kehidupan sehari-hari yang memungkinkan pelaksanaan aktivitas sehari-hari menjadi lebih cepat dan mudah. Salah satu contohnya terjadi dalam bidang informasi dan komunikasi, dimana teknologi memainkan peran kunci dalam memfasilitasi proses tersebut (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Salah satu media yang dikembangkan internet yaitu media sosial. Media sosial (MedSos), satu diantara platform utama untuk berkomunikasi dan menyebarkan informasi secara cepat sehingga menjadikan media sosial sebagai sarana yang sering digunakan oleh berbagai kalangan kelompok, terutama anak-anak dan remaja (Gunawan, Anggraeni, & Nurrachmawati, 2021). Media sosial telah berkembang menjadi perangkat yang mayoritas digemari oleh remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial mereka (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Merujuk data We Are Social and Houtsuite tahun 2022, sekitar 4,95 miliar orang di dunia adalah pengguna internet dan sebanyak 4,62 miliar orang aktif dalam media sosial. Selain itu, sekitar 204,7 juta orang memakai internet di Indonesia dan sebanyak 191,4 juta orang yang aktif di media sosial. Peningkatan jumlah ini sebesar 12,35% dari tahun lalu. Menurut Pew Research Center, 92% remaja berusia 13-17 tahun secara aktif mengakses internet setiap hari dan sekitar 45% remaja menyatakan bahwa mereka hampir selalu mengakses internet (PRC, 2018). Menurut data We Are Social (2022), kisaran waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet oleh masyarakat Indonesia ialah 8 jam 36 menit dengan pemakaian medsos adalah 3 jam 17 menit. Penggunaan medsos membawa dampak positif seperti kemudahan berinteraksi, kecepatan pertukaran informasi, iklan gratis, menambah teman dan memperluas jaringan dan koneksi. Selain dampak positif, beberapa dampak negatif media sosial seperti ketergantungan yang dihasilkan dari rutinitas menggunakan situs jejaring sosial, kurangnya kontrol diri, kesulitan berkomunikasi dalam kehidupan nyata, dan peningkatan perilaku egois (Mulyono, 2021). Perkembangan teknologi dan media sosial yakni satu diantara faktor baru yang memberikan dampak pada kesehatan mental remaja (WHO, 2021).

Remaja adalah individu yang berusia mulai dari 10-19 tahun (WHO, 2022). Masa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak ke usia dewasa (Gunawan et al., 2021). Remaja kerap menggunakan media sosial untuk membagikan kegiatan pribadi seperti curhatan dan berfoto bersama teman. Selain itu, media sosial sering kali digunakan untuk menciptakan perasaan positif, hingga dapat pula menjadi boomerang yang menimbulkan dampak negatif. Salah satunya dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental penggunanya (Rosmalina &

Khaerunnisa, 2021). Penelitian Aprilia, et al (2020) mengungkapkan sekitar 48,6% remaja mengalami tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Hal tersebut berdampak pada menghambatnya perkembangan mereka jika tidak diatur penggunaannya. Penelitian (Najah et al., 2021) mengungkapkan pengaruh intensitas pemakaian media sosial terhadap stres, depresi dan kecemasan memiliki hubungan ditengah pandemi Covid-19. Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Umban Sari, status mental remaja di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari yaitu pada kategori difficulties (kesulitan) terdapat 45,5% remaja berstatus mental normal, 24,5% memiliki status mental borderline dan 30% memiliki status mental abnormal. Pada kategori strenghts (kekuatan) terdapat 89% remaja yang memiliki status mental normal, 7,5% memiliki status mental borderline dan 3,5% memiliki status mental abnormal.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMA N 3 Pekanbaru, untuk intensitas penggunaan media sosial diperoleh dari 10 remaja, rata-rata mengakses media sosial dengan durasi 4-8 jam/hari, 6 dari 10 remaja mengatakan mengakses media sosial saat sedang stres atau untuk mengurangi perasaan tidak menyenangkan, 4 dari 10 remaja mengatakan lebih suka menghabiskan waktu luang untuk menggunakan media sosial, 8 dari 10 remaja mengatakan mengakses media sosial pada waktu dan tempat yang tidak seharusnya contohnya saat pelajaran berlangsung di sekolah, saat sedang makan atau saat sedang mengerjakan tugas di rumah, seluruh remaja mempunyai lebih dari 1 jenis media sosial yaitu berupa WhatsApp, Instagram, Tiktok, Twitter, Telegram, Facebook, dan Youtube. Hasil studi pendahuluan untuk status mental remaja di SMA N 3 Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa dalam 6 bulan terakhir, 6 dari 10 remaja mengatakan lebih suka menghabiskan waktu sendirian, 8 dari 10 remaja mengatakan perhatian mudah teralihkan terutama saat jam pelajaran berlangsung atau saat sedang mengerjakan PR, 5 dari 10 remaja mengatakan sering tidak bisa mengendalikan kemarahan, dan 5 dari 10 remaja mengatakan sering merasa cemas, tidak bahagia dan sedih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental pada remaja.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini yaitu deskriptif korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental pada remaja. Tempat penelitian dilakukan di SMA N 3 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi SMA N 3 Pekanbaru dengan sampel sebanyak 300 responden. Pada penelitian ini, peneliti mempunyai kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden beserta siswa/siswi yang menggunakan dan mengakses media sosial. Instrumen yang digunakan untuk menilai intensitas penggunaan media sosial adalah kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) dengan nilai validitas (0,287-0,553 > 0,279) dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,788. Untuk menilai status mental remaja digunakan kuesioner SDQ self report untuk usia 11 – 18 tahun dengan nilai uji validitas dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,773. Analisa univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Sementara analisa bivariat menggunakan uji Fisher dan uji Chi Square untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja.

## HASIL

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=300)

Karakteristik	f	%
Usia		
15 tahun	16	21,7
16 tahun	108	36
17 tahun	81	27
18 tahun	46	15,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	132	44
Perempuan	168	56
Jenis Media Sosial		
WhatsApp	300	100
Instagram	300	100
Tiktok	291	97
Twitter	277	92,3
Facebook	56	18,7
Youtube	300	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 300 responden, mayoritas umur responden adalah 16 tahun sebanyak 108 responden (36%). Jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 168 responden (56%). Media sosial yang terbanyak dimiliki oleh remaja ialah *WhatsApp*, *Youtube* beserta *Instagram* sebanyak 300 responden (100%).

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial (n=300)

Intensitas Media Sosial	f	%
Tinggi	102	34
Sedang	150	50
Rendah	48	16

Berdasarkan tabel 2 diperoleh dari 300 responden, mayoritas responden menggunakan media sosial dengan intensitas sedang yaitu sebanyak 150 responden (50%).

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Gambaran Status Mental Remaja (n=300)

Status mental remaja	Normal		<i>Borderline</i>		Abnormal	
	f	%	f	%	f	%
<i>Strenght</i> (kekuatan) atau gejala prososial	255	85	27	9	18	6
<i>Difficulties</i> (kesulitan)	114	38	87	29	99	33
Gejala emosional	159	53	42	14	99	33
<i>Conduct</i> atau masalah perilaku	178	59,3	63	21	59	19,7
Hiperaktivitas	164	54,7	68	22,7	68	22,7
Masalah berhubungan dengan teman sebaya	144	48	114	38	42	14

Berdasarkan tabel 3 diperoleh dari 300 responden, sebagian besar responden memiliki status mental normal untuk kategori *strength* gejala prososial normal yakni sebanyak 255 responden (85%), sebagian besar responden memiliki status mental normal untuk kategori *difficulties* sebanyak 114 responden (38%), sebagian besar responden memiliki status mental normal untuk gejala emosional sebanyak 159 responden (53%), 178 responden (59,3%) memiliki perilaku *conduct* atau masalah perilaku kategori normal, 164 responden (54,7%) berperilaku hiperaktivitas kategori normal, dan 144 responden (48%) memiliki perilaku masalah hubungan dengan teman sebaya kategori normal.

Tabel 4.  
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Strengths* (Kekuatan) atau Gejala Prososial

Intensitas Media Sosial	Kategori <i>streghths</i> (kekuatan)						P Value
	Normal		Borderline		Abnormal		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	84	28	9	3	9	3	0,445
Sedang	127	42,3	16	5,3	7	2,3	
Rendah	44	14,7	2	0,7	2	0,7	

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari 300 responden didapatkan hasil uji statistik dengan uji Fisher didapat nilai  $P\ value = 0,445 > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima yang artinya tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja kategori *strength* (kekuatan)/gejala prososial.

Tabel 5.  
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* (Kesulitan) pada Remaja

Intensitas Media Sosial	Kategori <i>Difficulties</i> (Kesulitan)						P Value
	Normal		Borderline		Abnormal		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	34	33,3	25	24,5	43	42,2	0,047
Sedang	55	36,7	49	32,7	46	30,7	
Rendah	25	52,1	13	27,1	10	20,8	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,047 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak yang maknanya ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental kategori *difficulties* (kesulitan) pada remaja.

Tabel 6.  
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Gejala Emosional pada Remaja

Intensitas Media Sosial	Gejala Emosional						P Value
	Normal		Borderline		Abnormal		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	43	14,3	14	4,7	45	15	0,015
Sedang	83	27,7	24	8	43	14,3	
Rendah	33	11	4	1,3	11	3,7	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,015 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja dengan gejala emosional.

Tabel 7.  
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Masalah Perilaku pada Remaja

Intensitas Media Sosial	Masalah Perilaku						P Value
	Normal		Borderline		Abnormal		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	61	20,3	16	5,3	25	8,3	0,066
Sedang	84	28	41	13,7	25	8,3	
Rendah	33	11	6	2	9	3	

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,066 > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima maknanya tidak terdapat

hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja gejala *conduct* atau masalah perilaku.

Tabel 8.  
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Gejala Hiperaktivitas pada Remaja

Intensitas Media Sosial	Gejala Hiperaktivitas						P Value
	Normal		Borderline		Abnormal		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	49	16,3	24	8	29	9,7	0,038
Sedang	82	27,3	32	10,7	36	12	
Rendah	33	11	12	4	3	1	

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,038 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak maknanya terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja gejala hiperaktivitas.

Tabel 9.  
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Masalah Hubungan dengan Teman Sebaya pada Remaja

Intensitas Media Sosial	Masalah Hubungan Teman Sebaya						P Value
	Normal		Borderline		Abnormal		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	44	14,7	39	13	19	6,3	0,194
Sedang	71	23,7	59	19,7	20	6,7	
Rendah	29	9,7	16	5,3	3	1	

Berdasarkan tabel 9 didapatkan hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,194 > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima maknanya tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja gejala masalah hubungan dengan teman sebaya.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 300 responden, sebagian besar responden berumur 16 tahun yakni 108 responden (36%). Hasil penelitian sebanding dengan Aprilia *et al.* (2020) dengan hasil penelitiannya bahwa remaja dengan rentang usia madya (15-18 tahun) merupakan pengguna terbanyak dari media sosial. Penelitian ini juga menyampaikan bahwa remaja rentan mengalami masalah kecanduan media sosial karena masa remaja merupakan fase pencarian identitas diri sehingga remaja mengalami keadaan kebingungan karena ketidakmampuan untuk menetapkan aktivitas yang bermanfaat untuk dirinya sendiri. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni 168 responden (56%). Berdasarkan data reportal 2024, pengguna media sosial instagram terbanyak merupakan perempuan dengan persentase 56,5%. Menurut Suyatno, Hakim dan Purwaningsih (2022), jumlah terbanyak pengguna media sosial ialah perempuan, perempuan lebih unggul menggunakan media sosial guna menjalin relasi, menunjang penampilan, urusan pribadi bahkan bisnis. Hasil penelitian ini memperlihatkan semua responden memiliki lebih dari satu jenis media sosial dimana aplikasi yang paling banyak digunakan dan dimiliki semua responden yaitu *WhatsApp*, *Youtube* dan *Instagram*. *WhatsApp* ialah teknologi *instant messaging* seperti SMS berbantuan data internet dan lebih menariknya fitur pendukung, *WhatsApp* beserta *Instagram* ialah media sosial terpopuler yang dimanfaatkan sebagai media komunikasi (Hatta & Ulhaq, 2022). Kemp (2020) juga menyebutkan di Indonesia, media sosial terbanyak yang dimanfaatkan ialah *Youtube*, *Instagram*, *WhatsApp*, *Tiktok*, *Twitter* serta *Facebook*.

### **Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Hasil penelitian memperlihatkan dari 300 responden, sebagian besar responden mempunyai intensitas penggunaan media sosial dengan intensitas sedang yaitu sebanyak 150 responden (50%). Media sosial ialah salah satu media *online* yang penggunaannya mampu berpartisipasi, mencari informasi, berkomunikasi, juga berteman dengan sesama pengguna (Falca & Kritianingsih, 2023). Intensitas penggunaan media sosial ialah ukuran perhatian serta keinginan individu mengakses media sosial guna berinteraksi dengan pengguna lain (Sa'diyah & Naskiyah, 2022). Al-aziz (2020) juga menemukan hasil dimana intensitas penggunaan media sosial remaja berada pada kategori sedang sebanyak 78% (195 orang).

### **Gambaran Status Mental Remaja**

Hasil penelitian memperlihatkan dari 300 responden, pada kategori *strength* (perilaku prososial) pada remaja sebagian besar normal yaitu sebanyak 255 responden (85%), pada kategori *difficulties* (kesulitan) sebagian besar normal yaitu sebanyak 114 responden (38%), pada kategori gejala emosional remaja sebagian besar normal yaitu sebanyak 159 responden (53%), pada gejala *conduct* atau masalah perilaku remaja sebagian besar normal yaitu sebanyak 178 responden (59,3%), pada gejala hiperaktivitas remaja sebagian besar normal yaitu sebanyak 164 responden (54,7%), dan pada masalah hubungan dengan teman sebaya sebagian besar normal yaitu 144 responden (48%). Hasil survei kesehatan Indonesia oleh Kemenkes RI tahun 2023 didapatkan bahwa gangguan mental emosional pada remaja usia 10-17 tahun sebanyak 5,5%.

### **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Strengths* (Kekuatan) atau Gejala Prososial**

Hasil uji statistik dengan uji *Fisher* didapat nilai  $P\ value = 0,445 > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima yang artinya tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja kategori *strength* (kekuatan)/gejala prososial. Kategori *strength* pada penelitian ini merupakan perilaku prososial. Perilaku prososial ialah perilaku yang tujuannya mengubah keadaan penerima menjadi lebih baik yang diperoleh melalui proses belajar dan direncanakan tanpa memperdulikan motif si pemberi (Yuliana, 2021). Hal ini sebanding dengan penelitian Lasmin, Rini, dan Pratitis (2020) dimana ditemukan tidak terdapatnya hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku prososial. Ini dapat disebabkan karena perilaku prososial pada remaja tidak hanya terpengaruh intensitas penggunaan media sosial. Akan tetapi, adanya faktor lain yang berpengaruh pada perilaku prososial ini. Sesuai dengan yang disebutkan Lupitasari dan Fauziah (2017) dimana salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku prososial seseorang ialah harga diri. Selain itu kematangan emosi, empati juga konsep diri juga berpengaruh pada perilaku prososial seseorang (Vina, 2017).

Seseorang yang memiliki perilaku prososial tinggi, biasanya dia akan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan di sekitarnya, peka dan peduli terhadap lingkungan, berani membuka diri serta bertanggung jawab. Oleh karena itu perilaku prososial ini sangat penting dimiliki oleh individu untuk ikut mensejahterakan kehidupan bermasyarakat, karena tindakan ini dapat menjaga keberlangsungan kehidupan antar sesama manusia. Dengan melakukan perilaku prososial, maka seseorang sudah mampu untuk membantu dan meringankan beban orang yang lebih membutuhkan pertolongan (Lasmin *et al.*, 2020). Menurut Yuliana (2021) perilaku prososial remaja dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar seperti hal – hal yang dilakukan secara *online*, seperti menonton video eksperimen sosial. Akan tetapi, pada penelitian yang dilakukan peneliti diketahui remaja paling banyak memanfaatkan media sosial *WhatsApp*. Hal ini dapat menjadi penyebab tidak berpengaruhnya intensitas

penggunaan media terhadap perilaku prososial remaja dikarenakan aplikasi yang digunakan lebih banyak hanya untuk mengirim pesan.

### **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* (Kesulitan) pada Remaja**

Hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\text{ value} = 0,047 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak yang maknanya ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental kategori *difficulties* (kesulitan) pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Ruswandi dan Fitriyani (2023) di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok, bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa faktor risiko utama penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja yaitu durasi penggunaan media sosial, tingginya aktivitas di media sosial dan adiksi media sosial. Gunawan *et al.* (2021) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. Dimana semakin tinggi intensitas dari penggunaan media sosial maka akan semakin parah tingkat stresnya. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan depresi pada remaja SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang (Rohmawati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2022) mengatakan bahwa penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu sering dan dalam jangka 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 memberikan dampak kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga karena lebih suka bermain media sosial yang menyebabkan seseorang menjadi malas. Kamalah, Novianasari dan Nafiah (2023) mengkategorikan masalah mental remaja menjadi dua yaitu internalisasi dan eksternalisasi. Masalah mental internalisasi dicontohkan seperti temperamen, bingung, cemas, khawatir berlebihan, pemikiran pesimis, perilaku menarik diri dan kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya. Sedangkan masalah eksternalisasi meliputi temperamen yang sulit dikendalikan, ketidakmampuan memecahkan masalah, gangguan perhatian, hiperaktivitas, perilaku bertentangan dan muncul perilaku agresi. Ada 4 aspek kategori *difficulties* atau kesulitan status mental, yaitu gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, dan masalah dengan teman sebaya (Rizkiah *et al.*, 2020).

### **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Gejala Emosional pada Remaja**

Hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\text{ value} = 0,015 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja dengan gejala emosional. Sesuai dengan pernyataan Faridah, Hastuti dan Mentari (2023) dimana adanya hubungan kecanduan media sosial terhadap permasalahan kesehatan mental emosional gejala emosional pada remaja. Aspek gejala emosional mengarah ke suatu perasaan di pikiran yang khas, suatu kondisi biologis juga psikologis di serangkaian kecenderungan bertindak. Anak dengan gangguan emosional seringkali ciri-ciri perilakunya seperti banyaknya kekhawatiran, sering mengeluh sakit di badan juga sering menangis ataupun tidak bahagia (Rizkiah *et al.*, 2020). Awalnya, timbul gejala seperti kebingungan, cemas berlebihan, sampai menimbulkan kemarahan yang kerap kali tidak tahu pencetusnya (Melina & Herbawani, 2022).

Terdapatnya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala emosional pada remaja dikarenakan remaja ialah masa peralihan ke masa dewasa dimana adanya

perubahan fisik, psikologis juga intelektual yang membuat remaja sebagai individu yang rentan (Faridah *et al.*, 2023). Ini diperkuat oleh pernyataan Cahyani (2021) yaitu segala macam rangsangan emosi yang berpengaruh pada emosi remaja, baik positif maupun negatif diperoleh darimana saja, serta salah satunya ialah media sosial. Didukung pula oleh pernyataan Kemendikbud (2020) dalam Cahyani (2021) dimana penggunaan media sosial yang berlebihan menciptakan gangguan mental, kesehatan mata, mudahnya terbawa emosi, gelisah, cemas juga frustrasi, bahkan mampu mengurangi kinerja serta waktu belajar.

### **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Masalah Perilaku pada Remaja**

Hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\text{ value} = 0,066 > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima maknanya tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja gejala *conduct* atau masalah perilaku. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Faridah *et al.* (2023) menemukan di SMP Muhammadiyah 5 Kota Bandung terdapatnya hubungan penggunaan media sosial dengan permasalahan perilaku remaja. Aspek masalah perilaku ialah suatu pola yang negatif, permusuhan serta tingkah laku menentang yang terus-menerus tanpa adanya pelanggaran serius pada norma sosial ataupun hak orang lain. Permasalahan perilaku ini ialah masalah yang tersering ditunjukkan anak misal memukul, berkelahi, mengejek, menolak guna menuruti permintaan orang lain (Rizkiah *et al.*, 2020). Hasil penelitian Amirah *et al.* (2023) mendapatkan hasil bahwa tidak terdapatnya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Penelitian yang dilakukan Sembiring dan Sarajar (2024) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku agresif verbal pada remaja. Perilaku agresif verbal merupakan perilaku yang melibatkan perkataan yang menyakitkan kepada korban bisa berupa ejekan, caci maki, mengatakan ha-hal negatif kepada korban, bisa secara langsung maupun di media sosial (Khaira, 2022). Menurut Gulo dan Gunawan (2021), faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan perilaku agresif verbal terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yaitu paparan kekerasan yang terjadi di media sosial sehingga menyebabkan seseorang terangsang perilaku agresifnya. Perilaku agresif verbal pada remaja yang dilakukan di media social merupakan mencaci maki, memberikan komentar negatif dan mengumpat dengan mengeluarkan kata-kata kasar (Sembiring & Sarajar, 2024). Adanya perbedaan hasil yang ditemukan peneliti dengan penelitian sebelumnya dapat dipengaruhi bermacam faktor lain. Faridah *et al.* (2023) menyebutkan remaja yang mempunyai masalah perilaku biasanya jarang bersosialisasi. Sedangkan pada penelitian ini terlihat bahwa mayoritas remaja mempunyai tingkat prososial normal yaitu 255 orang. Maka dari itu, peneliti mengasumsikan bahwa perilaku remaja tidak saja dipengaruhi oleh intensitas media sosial, tetapi juga oleh lingkungannya.

### **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Gejala Hiperaktivitas pada Remaja**

Hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\text{ value} = 0,038 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak maknanya terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja gejala hiperaktivitas. *Hyperactivity* ialah suatu pola perilaku individu yang memperlihatkan sikap tidak mau diam, tidak perhatian, juga impulsif ataupun semaunya sendiri. Anak yang berperilaku ini umumnya sulit diatur ataupun dikontrol (Rizkiah *et al.*, 2020). Penelitian Faridah *et al.* (2023) menemukan di SMP Muhammadiyah 5 Kota Bandung adanya hubungan penggunaan media sosial dengan hiperaktivitas pada remaja. Selain itu, Augner, Vlasak dan Barth (2023) juga menemukan penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan hiperaktivitas seiring berjalannya waktu.

Menurut Trisanti, Indanah dan Prasetyo (2020), hiperaktivitas pada remaja ditandai dengan remaja tidak dapat tenang/diam untuk waktu yang lama, cepat beralih perhatiannya, sulit untuk berkonsentrasi dan mengingat, dan tidak konsisten dalam sikap maupun penampilan. Hiperaktivitas ini tidak saja terjadi di dunia nyata, melainkan didunia media sosial juga. Muin (2019) menyebutkan bahwa kalangan remaja menjadi hiperaktif di media sosial ditandai dengan seringnya mereka memposting kegiatan sehari – hari yang seakan – akan menggambarkan gaya hidupnya yang mencoba mengikuti perkembangan zaman. Selain itu, perilaku hiperaktif ini dapat menyebabkan remaja memiliki kesehatan mental yang abnormal (Siburian & Ricky, 2024).

### **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Mental Kategori *Difficulties* Masalah Hubungan dengan Teman Sebaya pada Remaja**

Hasil uji statistik dari 300 responden dengan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai  $P\text{ value} = 0,194 > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima maknanya tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental remaja gejala masalah hubungan dengan teman sebaya. Berbanding terbalik dengan penelitian Faridah *et al.* (2023) menemukan di SMP Muhammadiyah 5 Kota Bandung adanya hubungan penggunaan media sosial dengan permasalahan teman sebaya. Hal ini disebabkan pada penelitian ini prososial remaja mayoritas berada dikategori normal. Selain itu, perilaku remaja di penelitian ini juga tidak bermasalah. Dimana sesuai dengan pernyataan Rizkiah *et al.* (2020) yang menyebutkan masalah dengan teman sebaya penyebabnya ialah seseorang kurang mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya baik di lingkungan rumah ataupun di sekolah. Sulitnya anak bersosialisasi cenderung membuat anak kurang diterima oleh teman sebayanya, ini dapat membatasi anak berinteraksi aktif di kelompok sebayanya.

### **SIMPULAN**

Hasil uji statistik menggunakan uji Fisher menunjukkan tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental kategori kekuatan dengan  $p\text{ value} (0,445) > \alpha (0,05)$  dan hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status mental kategori kesulitan dengan  $p\text{ value} (0,047) < \alpha (0,05)$ .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 02-107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Amirah, N., Indriati, G., & Jumaini. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19, *Community of Publishing in Nursing* (Vol. 11, Issue 1).
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care* (Vol. 3). <https://doi.org/10.24198/JNC.V3I1.26928>.
- Augner, C., Vlasak, T., & Barth, A. (2023). The Relationship Between Problematic Internet Use and Attention Deficit, Hyperactivity and Impulsivity: A Meta-Analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 168, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.10.032>
- Cahyani, R. D. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi pada Remaja di SMP Negeri 169 Jakarta. (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Jakarta).

- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Madura: Duta Media Publishing.
- Falca, S. N., & Kristianighsih, S. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 259-272.
- Faridah, I., Hastuti, E. A., & Mentari, I. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Masalah Mental Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Kota Bandung. *Siakad.Stikesdhh.Ac.Id*, 1–10.
- Gulo, R. N., & Gunawan, E. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Agresif Verbal pada Siswa di SMP Islam Ayatra. *Jurnal Nursing Update*, 12 (2), 1-8.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12, 282–295. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Hatta, H., & Ulhaq, M. Z. (2022). Penggunaan Media Sosial WhatsApp di Kalangan Mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Kependidikan Media*, 11(3), 153-161.
- Hootsuite (We are Social). (2022). Digital 2022: Indonesia. Diperoleh pada 20 Februari 2024 dari <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Jayanti, H. D. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ*, 91-102.
- Kamalah, A. D., Novianasari., & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1 (2), 68-72.
- Kemp, S. (2020). Social media users pass the 4 billion mark as global adoption soars. *We Are Social*. Diperoleh pada 15 Desember 2024 dari <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in->
- Lasmin, D. A., Rini, R. A., & Pratitis, N. (2020). Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Prosocial di Kalangan Mahasiswa. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 131-141.
- Malfasari, E., Sarimah, R., Febtrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Kondisi Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (3), 241-246.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. 286-291
- Muin, R. F. (2019). Perubahan Perilaku Remaja Akibat Penggunaan Media Sosial Online di desa Karangmangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampelsurabaya*
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57-

65. <https://jipid.org/index.php/JSE>
- Najah, L. F., Azmi, A., Siti Nurazizah, Y., & Agus Mulyana, A. (2021). The Effect of Social Media Use Intensity on Anxiety, Depression and Stress Level During Covid-19 Pandemic Outbreak. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(5), 522–529. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i>
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2). <https://jurnal.unsur.ac.id/index.php/JE>
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. *JUST IT : Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informatika dan Komputer*, 10(2).
- Rohmawati, S. N. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi pada Remaja. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <http://syekhnrjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusasi*, 4 (4), 6421-6426.
- Sa'diyah, M., & Naskiyah, N. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami*, 041, 713-730. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Sembiring, J. K., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Agresif Verbal pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Bening*, 8 (2), 201-208.
- Siburian, T. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Parangpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1).
- Suyatno., Hakim, I. N., & Purwaningsih, H. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Interaksi Sosial Pada Remaja di SMK Bhinneka Karya Simo Boyolali. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 59-66.
- WHO. (2021). Mental health of Adolescent. Diperoleh pada 20 Februari 2024 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mentalhealth>
- WHO. (2022). Adolescent health. Diperoleh pada 18 Februari 2024 dari <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Yuliana, R. P. (2021). Hubungan Antara Intensitas Menonton Video Eksperimen Sosial dengan Perilaku Prosocial pada Remaja. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).