

## Hubungan Penggunaan Teknologi Media Sosial Dengan Gangguan Mental Emosional Remaja di SMAN 1 Kabila

*The Relationship Between The Use Of Social Media Technology And Emosional Mental Disorders In Adoelesscents (Student) At Sman (State Senior High School) 1 Kabila*

Nurhayati Lanjahi<sup>1\*</sup>, Laksmyn Kadir<sup>2</sup>, Nikmatisni Arsad<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Gorontalo

\*Corresponding Author: E-mail: [slanjahi@gmail.com](mailto:slanjahi@gmail.com)

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 18 Nov, 2024

Revised: 21 Dec, 2024

Accepted: 29 Jan, 2025

#### Kata Kunci:

Media Sosial, Kesehatan Mental,  
Gangguan Mental Emosional

#### Keywords:

Emotional mental disorder,  
Media social, Mental health

DOI: [10.56338/jks.v8i1.6938](https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6938)

### ABSTRAK

Media sosial menjadi salah satu teknologi yang banyak dicoba oleh para remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya. Media sosial merupakan sebutan yang kerap digunakan untuk merujuk pada wujud media baru yang mengaitkan interaktif partisipasi. Konten media sosial yang sering diakses antara lain Facebook, Instagram, Youtube, Google, Twitter dan TikTok. Kesehatan mental ialah keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan kehidupan dengan normal, dapat bekerja secara produktif serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitarnya. Tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis hubungan penggunaan teknologi media sosial terhadap gangguan mental emosional remaja di SMAN 1 Kabila. Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 11 dan 12 SMAN 1 Kabila, yang berjumlah 906 siswa dan sampel yang diperoleh sebanyak 277 sampel. Penentuan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan jenis metode Probability Random Sampling. Analisis data menggunakan statistic Chi-Square. Hasil penelitian penggunaan media sosial ( $p\text{-value}=0,001$ ), ada hubungan secara signifikan terhadap gangguan mental emosional. Remaja disarankan untuk membatasi waktu bermain media sosial, lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman dan keluarga, bisa seimbang antara bermain media sosial dengan keperluan lain dan jangan ragu untuk mendapatkan bantuan profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau konselor, jika merasa cemas, stress, dan kesulitan menjaga kesehatan mental.

### ABSTRACT

Social media has become one of the technologies widely explored by teenagers to fulfill their social interaction needs. Social media is often used to refer to a form of new media that facilitates interactive participation. The social media content frequently accessed includes Facebook, Instagram, YouTube, Google, Twitter, and TikTok. Mental health is a state of well-being, where individuals recognize their abilities, can cope with life's pressures normally, work productively, and contribute to their surroundings. The research aimed to analyze the relationship between the use of social media technology and emotional and mental health disorders in adolescents at SMAN 1 Kabila. This study used an analytic survey method with a cross-sectional approach. The population in this research was all 11th and 12th grade students of SMAN 1 Kabila, totaling 906 students, with a sample size of 277 students. The sample was determined using a Probability Random Sampling method. Data analysis employed the Chi-Square statistic. The study findings demonstrate that the use of social media ( $p\text{-value}=0.001$ ) has a significant relationship with emotional mental disorders. Teenagers are advised to limit their social media usage, spend more time with friend and family, balance social media use with other activities, and not hesitate to seek help from mental health professionals, such as psychologists or counselors, if they experience anxiety, stress, or difficulties in maintaining their mental health.

## PENDAHULUAN

Teknologi merupakan segala sesuatu yang digunakan sebagai alat yang dapat memunculkan keberhasilan hidup manusia. Pada awalnya teknologi yang dibuat oleh manusia masih termasuk teknologi sederhana. Namun, semakin berkembangnya peradaban, teknologi juga ikut merambah ke

segala aspek di kehidupan manusia, salah satunya yang paling berkembang di bidang komunikasi.(Thursina, 2023).

Berdasarkan data We Are Social dan Hootsuite mencatat, jumlah pengguna internet di dunia mencapai 5.3 miliar orang pada Oktober 2023. Berarti sebanyak 65,7% dari populasi dunia telah menggunakan internet. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada periode 2022-2023. Menurut usia pengguna media sosial di Indonesia paling banyak pada rentang usia 18-25 tahun. Peran internet terus menjadi berarti dalam kehidupan sosial, ekonomi serta politik di dunia global. Media sosial jadi layanan yang sangat kerap diakses oleh semua golongan masyarakat, terutama anak-anak atau remaja(Gunawan et al., 2021).

Media sosial menjadi salah satu teknologi yang banyak dicoba oleh para remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya. Media sosial merupakan sebutan yang kerap digunakan untuk merujuk pada wujud media baru yang mengaitkan interaktif partisipasi. Konten media sosial yang sering diakses antara lain Facebook, Instagram, Youtube, Google, Twitter dan Tiktok. Situs-situs tersebut terus tumbuh serta berperan selaku portal yang mudah untuk interaksi serta hiburan. Pada dasarnya pengguna sosial media tidak dibatasi oleh usia dan waktu. Semua orang, baik anak-anak hingga dewasa dapat memiliki akun sosial mediannya masing-masing, terutama para remaja. kebanyakan para remaja menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi terbaru mengenai gaya hidup. Semakin canggihnya teknologi penggunaan internet menjadi hal yang tidak dapat dihindari, kapanpun dan dimanapun semua orang dapat aktif secara bebas di dunia maya. (Gunawan et al., 2021).

Menurut World Health Organization, kesehatan mental ialah keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan kehidupan dengan normal, dapat bekerja secara produktif serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitarnya. Topik kesehatan mental yang dibicarakan pada media sosial juga menghadirkan pengaruh positif maupun negatif, pengaruh positif tentang kesehatan mental menjadikan masyarakat sadar terhadap perilaku, pengurangan isolasi bagi penderita, hingga dorongan pemulihan penderita, sedangkan dampak negatif yang diberikan adalah seperti peniruan perilaku dan peningkatan faktor resiko yang tidak dapat dianggap sepele. Salah satu contoh topik mengenai kesehatan mental yang sering dijumpai ialah munculnya pengguna media sosial yang membagikan perilaku kurang berkenan seperti mengunggah perilaku atau perasaan yang ia alami seperti kesedihan, emosi kemarahan hingga perilaku putus asa seperti melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau yang disebut dengan self-harm dan bunuh diri(Indriani et al., 2022)

Dampak yang diterima pada diri individu dengan pengaruh media sosial yaitu terganggunya kesehatan mental seperti depresi yang disebabkan oleh Cyber Bullying. Anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental sebanyak 10-20%. Diperkirakan 50% dari semua gangguan mental terjadi pada usia 14 tahun dan 75% pada usia 18 tahun. Gangguan yang paling umum pada anak-anak dan remaja masing-masing adalah gangguan kecemasan umum dan depresi(Hermansyah, 2020).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Sementara itu Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat adanya 812 kasus bunuh diri sepanjang tahun 2015 yang diantaranya penyebabnya adalah masalah kesehatan mental.

Dari 34 Provinsi di Indonesia, Provinsi Gorontalo menduduki peringkat kedua permasalahan kesehatan mental dengan persentase sebesar 19,8%. Di tahun 2018 data pravelensi menunjukkan Gorontalo menduduki peringkat kedua dalam permasalahan depresi pada penduduk dengan usia 15 tahun dengan persentase sebesar 10,0%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo ada 394 kasus kesehatan mental dalam permasalahan depresi dan pada juli tahun 2023 kasus bunuh diri di Gorontalo mencapai 25 kasus.

## METODE

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kabila, yang berlokasi di Jl. Sawah Besar, Oluhuta, Kecamatan. Kabila, Kabupaten. Bone Bolango, Gorontalo yang dijadikan objek penelitian untuk meneliti ada atau tidaknya pengaruh teknologi dan penggunaan media social terhadap kesehatan mental remaja. Subjek penelitian dalam proposal skripsi ini adalah siswa-siswi kelas XI dan XII SMP Negeri 1 Kabila. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah cross- sectional, diartikan sebagai penelitian yang berjenis data berupa angka yang dipercaya menghasilkan data yang lebih akurat dan objektif. Variabel dependen (variabel terikat) Dalam penelitian ini variabel terikat adalah Kesehatan Mental Remaja dan Variabel independen (variabel bebas).

Dalam penelitian ini variabel bebas adalah Teknologi Media Sosial. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden yaitu siswa SMA Negeri 1 Kabila dan Data Sekunder yang dikumpulkan melalui perpustakaan, artikel dan jurnal, serta penelitian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa angket atau lembar observasi semacam kuesioner. Teknik Analisis data yang di gunakan yaitu analisis Univariat Dan Bivariat.

## HASIL

### Hasil Analisis Univariat

#### Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 1.** Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 1 Kabila

| Jenis Kelamin | Kesehatan Mental |      |                           |      | Jumlah |     |
|---------------|------------------|------|---------------------------|------|--------|-----|
|               | Sehat            |      | Gangguan Mental Emosional |      |        |     |
|               | n                | %    | n                         | %    | n      | %   |
| Laki-laki     | 38               | 30,4 | 87                        | 69,6 | 125    | 100 |
| Perempuan     | 16               | 10,5 | 136                       | 89,5 | 152    | 100 |
| Total         | 54               | 19,5 | 223                       | 80,5 | 277    | 100 |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 dari 54 siswa yang memiliki mental yang sehat berjenis kelamin laki-laki terdapat 38 siswa (30,4%), yang perempuan sebanyak 16 siswa (10,5%). Sedangkan dari 223 siswa yang memiliki gangguan mental emosional yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 87 siswa (69,6%) dan yang perempuan sebanyak 136 siswa (89,5%).

### Distribusi Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 2.** Distribusi responden berdasarkan usia remaja pada siswa SMA Negeri 1 Kabila

| Umur     | Kesehatan Mental |      |                           |      | Jumlah |     |
|----------|------------------|------|---------------------------|------|--------|-----|
|          | Sehat            |      | Gangguan Mental Emosional |      |        |     |
|          | n                | %    | n                         | %    | n      | %   |
| 15 Tahun | 8                | 57,1 | 6                         | 42,9 | 14     | 100 |
| 16 Tahun | 16               | 15,5 | 87                        | 84,5 | 103    | 100 |
| 17 Tahun | 23               | 20,5 | 89                        | 79,5 | 112    | 100 |
| 18 Tahun | 3                | 9,1  | 30                        | 90,9 | 33     | 100 |
| 19 Tahun | 4                | 26,7 | 11                        | 73,3 | 15     | 100 |
| Total    | 54               | 19,5 | 223                       | 80,5 | 277    | 100 |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 dari 54 siswa yang memiliki mental sehat berumur 15 tahun terdapat 8 siswa (57,1 %), yang berumur 16 sebanyak 16 siswa (15,5%), yang berumur 17 tahun sebanyak 23 siswa (20,5%), yang berumur 18 tahun sebanyak 3 siswa (9,1%) dan yang berumur 19 tahun sebanyak 4 siswa (26,7%). Sedangkan dari 223 siswa yang memiliki gangguan mental emosional yang berumur 15 tahun terdapat 6 siswa (42,9%), yang berumur 16 tahun terdapat 87 siswa (84,5%), yang berumur 17 tahun terdapat 89 siswa (79,5%), yang berumur 18 tahun sebanyak 30 siswa (90,9%) dan yang berumur 19 tahun sebanyak 11 siswa (73,3%).

### Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Mental Emosional Remaja

**Tabel 3.** Distribusi responden berdasarkan gangguan mental emosional remaja pada siswa SMA Negeri 1 Kabila

| Gangguan Mental Emosional | n          | %          |
|---------------------------|------------|------------|
| Sehat                     | 54         | 19,5       |
| Gangguan mental           | 223        | 80,5       |
| <b>Total</b>              | <b>277</b> | <b>100</b> |

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 3 merupakan tabel hasil analisis univariat distribusi frekuensi berdasarkan kesehatan mental pada sampel penelitian. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa pada

sampel penelitian memiliki gangguan mental yaitu sebanyak 223 siswa (80,5%), dan sisanya merupakan siswa yang sehat secara mental yaitu sebanyak 54 siswa (19,5%).

#### Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial

**Tabel 4.** Distribusi responden berdasarkan penggunaan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Kabila

| Penggunaan Media Sosial | n          | %          |
|-------------------------|------------|------------|
| Sering                  | 17         | 6,0        |
| Kadang-Kadang           | 235        | 85,0       |
| Jarang                  | 25         | 9,0        |
| <b>Total</b>            | <b>277</b> | <b>100</b> |

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4. merupakan tabel hasil analisis univariat distribusi frekuensi berdasarkan penggunaan media sosial pada sampel penelitian. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa pada sampel penelitian dalam penggunaan media sosial dengan jangka waktu kadang-kadang yaitu sebanyak 235 siswa (84,8%). Sedangkan sisanya yang menggunakan media sosial sering sebanyak 17 siswa (6,1%), dan dalam penggunaan media sosial dengan jangka waktu jarang sebanyak 25 siswa (9,0%).

#### Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial

**Tabel 5.** Distribusi responden berdasarkan media sosial yang sering digunakan oleh remaja SMAN 1 Kabila

| Penggunaan media sosial | Kesehatan Mental |      |                           |      | Jumlah |     |
|-------------------------|------------------|------|---------------------------|------|--------|-----|
|                         | Sehat            |      | Gangguan Mental Emosional |      |        |     |
|                         | n                | %    | n                         | %    | n      | %   |
| Tiktok                  | 25               | 10,5 | 212                       | 89,5 | 237    | 100 |
| WhatsApp                | 24               | 68,6 | 11                        | 31,4 | 35     | 100 |
| Instagram               | 5                | 100  | 0                         | 0    | 5      | 100 |
| Total                   | 54               | 19,5 | 223                       | 80,5 | 277    | 100 |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 dari 54 siswa yang memiliki mental sehat berumur 15 tahun terdapat 8 siswa (57,1 %), yang berumur 16 sebanyak 16 siswa (15,5%), yang berumur 17 tahun sebanyak 23 siswa (20,5%), yang berumur 18 tahun sebanyak 3 siswa (9,1%) dan yang berumur 19 tahun sebanyak 4 siswa

(26,7%). Sedangkan dari 223 siswa yang memiliki gangguan mental emosional yang berumur 15 tahun terdapat 6 siswa (42,9%), yang berumur 16 tahun terdapat 87 siswa (84,5%), yang berumur 17 tahun terdapat 89 siswa (79,5%), yang berumur 18 tahun sebanyak 30 siswa (90,9%) dan yang berumur 19 tahun sebanyak 11 siswa (73,3%).

## Hasil Analisis Bivariat

### Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Mental Emosional

**Tabel 6.** Hubungan penggunaan media sosial dengan gangguan mental emosional remaja pada siswa SMA Negeri 1 Kabila

| Penggunaan media sosial | Kesehatan Mental |      |                    |      | Jumlah | <i>p-value</i> |       |
|-------------------------|------------------|------|--------------------|------|--------|----------------|-------|
|                         | Sehat            |      | Gangguan Emosional |      |        |                |       |
|                         | n                | %    | n                  | %    | n      | %              |       |
| Sering                  | 2                | 11,8 | 15                 | 88,2 | 17     | 100            | 0,001 |
| Kadang-kadang           | 40               | 17,0 | 195                | 83,0 | 235    | 100            |       |
| Jarang                  | 12               | 48,0 | 13                 | 52,0 | 25     | 100            |       |
| Total                   | 54               | 19,5 | 223                | 80,5 | 277    | 100            |       |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 dari 54 siswa yang memiliki mental yang sehat dalam menggunakan media sosial dalam jangka waktu sering terdapat 2 siswa (11,8%), yang kadang-kadang menggunakan media sosial sebanyak 40 siswa (17,0%) dan yang menggunakan media sosial dalam jangka waktu jarang sebanyak 12 siswa (48,0%). Sedangkan dari 223 siswa yang memiliki gangguan mental dalam menggunakan media sosial dalam jangka waktu sering terdapat 15 siswa (88,2%) yang kadang-kadang menggunakan media sosial sebanyak 195 siswa (83,0%) dan yang menggunakan media sosial dalam jangka waktu jarang sebanyak 13 siswa (52,0%).

## DISKUSI

### Hubungan Penggunaan Teknologi Media Sosial Dengan Gangguan Mental Emosional Remaja Di SMAN 1 Kabila.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial ada hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Kabila. Hasil dari 277 siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini, dari 54 siswa yang memiliki mental yang sehat dalam menggunakan

media sosial dalam jangka waktu sering terdapat 2 siswa (11,8%), yang kadang-kadang menggunakan media sosial sebanyak 40 siswa (17,0%) dan yang menggunakan media sosial dan dalam jangka waktu jarang sebanyak 12 siswa (48,0%). Sedangkan dari 223 siswa yang memiliki gangguan mental akibat menggunakan media sosial dalam jangka waktu sering terdapat 15 siswa (88,2%) yang kadang-kadang menggunakan media sosial sebanyak 195 siswa (83,0%) dan yang menggunakan media sosial dalam jangka waktu jarang sebanyak 13 siswa (52,0%). Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan nilai uji chi-square sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja pada siswa SMA Negeri 1 Kabila ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Dilihat dari tabel 4.4 terdapat fenomena yakni sebanyak 195 siswa yang kadang-kadang menggunakan media sosial tetapi mengalami gangguan mental. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor lainnya seperti perasaan diasingkan oleh lingkungan sekitarnya, atau merasa kurang terhubung dengan orang-orang terdekatnya terutama jika media sosial menjadi platform utama remaja tersebut untuk melakukan interaksi sosial dikalangan teman maupun keluarganya. Tekanan untuk tampil sempurna atau mendapatkan perhatian dari media sosial juga bisa menimbulkan stress dan merasa cemas. Paparan dari konten-konten negatif seperti melihat berita tentang bunuh diri, yang salah satunya sangat mempengaruhi mental seseorang hingga sampai mereka berpikir untuk melakukannya juga. Selain itu, gangguan mental juga bisa dipengaruhi oleh faktor genetika, lingkungan maupun kondisi pribadi seseorang.

Adapula fenomena lain yakni sebanyak 2 siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik pada frekuensi penggunaan media sosial sering. Hal ini bisa terjadi jika mereka bisa menggunakan platform media sosial tersebut untuk hal positif seperti menjadikan media sosial sebagai sarana untuk tetap terhubung dengan orang-orang terdekat yang mungkin tidak dapat ditemui secara langsung, untuk menjadi sumber informasi dan inspirasi, dan untuk mengekspresikan diri dan berbagi pengalaman baik yang dialami. Selain itu, dukungan sosial secara langsung yang diterima dari keluarga dan orang-orang terdekat juga sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja. Begitupun sebaliknya, meskipun terdapat 13 siswa yang jarang menggunakan media sosial tetapi memiliki gangguan mental dikarenakan mereka juga menggunakan media sosial untuk hal-hal seperti menggunakan media sosial sebagai sarana membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain sehingga menyebabkan perasaan kurang puas atau cemas. Selain media sosial juga, salah satu faktor gangguan mental seseorang itu bisa terjadi karena kurangnya dukungan dari keluarga.

Meskipun seseorang jarang menggunakan media sosial tetapi pada saat mereka menggunakan media sosial dan melakukan hal tersebut, itu bisa menyebabkan mental seseorang terganggu. Oleh karena itu, meskipun penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental akan tetapi frekuensi penggunaannya bukan penyebab utama untuk mengukur tingkat gangguan mental seseorang terlebih lagi setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap media sosial dan interaksi sosial secara umum.

Menurut teori (Iryadi A, dkk, 2024), faktor-faktor eksternal yang ada di sekitar seseorang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Lingkungan yang baik akan berdampak positif terhadap kesehatan mental masyarakat, sedangkan lingkungan yang buruk akan menyebabkan kesehatan mental yang buruk. Penggunaan media sosial adalah salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal ini terjadi karena penggunaan media sosial yang tidak dapat dikontrol pada kalangan remaja dapat menyebabkan kecanduan hingga mengalami depresi, stress, kecemasan bahkan kesepian. Gangguan jiwa seperti stress dan depresi yang dialami remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik seperti kelebihan berat badan atau obesitas akibat kurang bergerak, gangguan mata dan gangguan tidur.

(Irene, dkk. 2023) juga berpendapat salah satu dampak utama penggunaan media sosial adalah perbandingan sosial yang meningkat. Remaja sering kali terpapar dengan gambar-gambar yang memperlihatkan kehidupan yang sempurna dan prestasi yang luar biasa dari teman-teman mereka atau



selebriti di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan tekanan untuk mencapai standar yang realistis. Remaja mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain dan merasa tertekan untuk memperlihatkan citra yang sempurna di media sosial.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thursina, F (2023) yang menyatakan bahwa secara statistik ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

## KESIMPULAN

Penggunaan media sosial di SMA Negeri 1 Kabila didapatkan hasil Hasil pada sampel penelitian dalam penggunaan media sosial dengan jangka waktu kadang-kadang yaitu sebanyak 235 siswa (84,8%). Sedangkan sisanya yang menggunakan media sosial sering sebanyak 17 siswa (6,1%), dan dalam penggunaan media sosial dengan jangka waktu jarang sebanyak 25 siswa (9,0%).

Analisis kesehatan mental di SMA Negeri 1 Kabila Di dapatkan bahwa Hasil menunjukkan mayoritas siswa pada sampel penelitian memiliki gangguan mental yaitu sebanyak 223 siswa (80,5%), dan sisanya merupakan siswa yang sehat secara mental yaitu sebanyak 54 siswa (19,5%).

Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan nilai uji chi-square sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja pada siswa SMA Negeri 1 Kabila ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Terdapat fenomena yakni sebanyak 195 siswa yang mengalami gangguan mental akibat penggunaan media sosial sedangkan siswa yang mengalami gangguan mental pada durasi penggunaan media sosial sering hanya terdapat 15 siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor lainnya seperti perasaan diasingkan oleh lingkungan sekitarnya, atau merasa kurang terhubung dengan orang-orang terdekatnya terutama jika media sosial menjadi platform utama remaja tersebut untuk melakukan interaksi sosial dikalangan teman maupun keluarganya. Selain itu, gangguan mental juga bisa dipengaruhi oleh faktor genetika, lingkungan maupun kondisi pribadi seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bakriyah, N. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Di Smpn 166 Jakarta. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West*, 1(01), 19–30.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2).
- Hermansyah, H. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Anak Remaja. *The Sustainable Innovation In Nursing Education. \_Pengaruh\_Terapi\_Murottal\_Al\_Qur'an\_Terhadap\_Nyeri\_Pada\_Pasien\_Luka\_Bakar*
- Indriani, F., Rizki Nuzlan, D. N., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1367.
- Isniyadi, N. (2022). Penggunaan Sosial Media Dengan Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental.



- Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal Penggunaan, 194–201.
- Irwan. (2022). *Metode Penulisan Ilmiah Untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Zahir.
- Irene, P, I. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 830-837
- Iryadi, A. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*, 71-78.
- 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. *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Ssial Dengan Kesehatan Mental Remaja*, 91–102.
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*.
- Maqbullah, A. (2020). Peranan kesehatan mental dalam meningkatkan efektifitas belajar siswa (studi kasus di smp islamiyah sawangan-depok).
- Nurjanah, S. (2020). Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 329–334.
- Oktavian, P. (2020). Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif Kuantitatif. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*.
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2018). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*.
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R., & Mansyah, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1).
- Salamuddin, A. I. (2019). Pengaruh Media Sosial (Facebook) Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Studi Terhadap Remaja Rt 24 Dan Rt 25 Kelurahan Lorok Pakjo Kecamatan Ilir Barat 1 Palembang).
- Suhartinah, (2018). *Kesehatan Mental Remaja*
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 1(01).
- Tyora Yulietta, F., Nur, H., Syafira, A., Hadana Alkautsar, M., Maharani, S., & Audrey, V. (2021). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarnegaraan*.
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.