

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Novia Ramadhani¹, Putri Adilah², Meta Zulyati Oktora³, Debie Anggraini^{4*}

Universitas Baiturrahmah, Padang^{1,2,3,4}

debieanggraini@fk.unbrah.ac.id

Received: 10-09-2024

Revised: 20-09-2024

Approved: 28-09-2024

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu mengenali kemampuan diri, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitas. Media sosial, tanpa disadari, dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental penggunaannya, terutama remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan adalah systematic literature review dengan pendekatan PRISMA, yang melibatkan pencarian artikel melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci "hubungan, media sosial, kesehatan mental, remaja." Sebanyak 20 jurnal nasional dan internasional dianalisis dalam tinjauan ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan remaja lebih fokus pada dunia maya, mengabaikan lingkungan sekitar, dan mengalami stres ketika tidak dapat mengakses media sosial karena kecanduan. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja, di mana penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan sarana berkomunikasi, berinteraksi, bekerja sama dan berbagi melalui bentuk ikatan sosial secara virtual (Widada, 2018). Media sosial adalah sebuah aplikasi, dimana setiap individu bisa membuat webpage pribadi agar bisa terhubung ke banyak orang yang bergabung di media sosial serupa agar saling bertukar informasi dan menjalankan komunikasi (Gustam, 2015). Media sosial mengundang mereka yang mempunyai ketertarikan agar ikut serta lewat pemberian komentar, memberi feedback, memberi informasi dengan cepat, dan tidak ada batasan.

Penggunaan teknologi informasi melalui jaringan internet di kalangan remaja menjadi hal yang sangat krusial dan perlu perhatian lebih saat ini. Menurut data dari kominfo sebesar 30 juta atau sekitar 80% responden baik anak-anak maupun remaja adalah pengguna internet, dan saluran komunikasi melalui media digital menjadi pilihan utama bagi mereka (Septiana, 2021). Data tersebut menunjukkan bahwa minat anak-anak dan remaja terhadap pemanfaatan jaringan internet untuk berbagai aktifitas daring cukup tinggi. Penggunaan media digital termasuk media sosial, sudah menjadi bagian dalam kehidupan remaja saat ini. Sebesar 130 juta atau 48% dari total populasi remaja menggunakan media sosial mobile / gadget (Fadilah et al., 2023).

Hasil survei yang dilaksanakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017 durasi penggunaan media sosial dalam sehari dalam rentang waktu 1-3 jam sebesar 43,89%, 4-7 jam sebesar 29,63% dan melebihi 7 jam sebesar 26,48% dengan konten media sosial yang banyak dikunjungi misalnya facebook, instagram, twitter, linkedin, youtube. Remaja merupakan usia yang paling banyak menggunakan internet untuk mengakses media sosial, mulai dari rentang usia remaja awal (10-14 tahun) dan usia remaja akhir (15-20 tahun) (Juwita, 2018).

Usia remaja adalah periode peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa. Hal ini berhubungan dengan perkembangan dari segi fisik, emosi, sosial, serta memiliki beberapa tugas perkembangan untuk memenuhi persiapan menuju masa dewasa

dengan mempersiapkan diri membuat keputusan karir atau menjalankan suatu pekerjaan (Hamdi & Syahniar, 2019). Seseorang yang mengalami kecanduan akan menjadi sangatlah bergantung, oleh karenanya ia akan menganggap hidupnya kurang lengkap manakala dalam satu hari tidak membuka media sosial. Pemakaian media sosial yang intens atau penggunaan kegiatan di media sosial secara berulang-ulang di kalangan remaja secara tidak langsung dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental (Andari et al., 2023). Mental atau kesehatan jiwa merupakan kondisi yang mana individu bisa mengetahui kemampuan yang dimiliki untuk mencegah tekanan hidup yang normal, produktif dalam bekerja, dan ikut serta dalam berperan pada komunitasnya (WHO, 2017). Kesehatan mental merupakan kondisi keadaan jiwa atau psikologis yang menunjukkan kemampuan setiap individu untuk melakukan penyesuaian diri dan pemecahan terhadap masalah-masalah yang dialaminya, baik masalah internal di dalam diri sendiri atau masalah eksternal di lingkungan (Siti Nasilah & Anggia Kargenti Evanurul Maretih, 2015). Tingginya pemakaian media sosial bisa mengakibatkan kecanduan yang akhirnya mengakibatkan timbulnya masalah psikis.

Dampak penggunaan media sosial selain terkait dengan kesehatan mental juga berkaitan dengan kesejahteraan (*wellbeing*) khususnya kesejahteraan sosial (*social-wellbeing*). Kesejahteraan sosial itu sendiri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki stabilitas sosial dan kedamaian (Jofani & Raudatussalamah, 2023). Kesejahteraan sosial perlu dibangun mengingat setiap orang adalah makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain, mengandalkan orang lain untuk memperoleh kesejahteraan, dan mendapat hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.

Pengguna media sosial di antaranya adalah di kalangan para remaja. Dalam penggunaan media sosial, remaja biasanya menggunakannya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya dan foto-foto bersama temannya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar serta menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir. Hal tersebut dikarenakan penggunaan media sosial seseorang penggunaannya dapat memalsukan dirinya dan juga sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan. Padahal dalam fase perkembangannya, remaja berada dalam fase dimana individu berusaha mencari jati dirinya dengan bergaul bersama teman sebayanya. Namun pada saat ini, remaja beranggapan bahwa menggunakan media sosial merupakan termasuk orang yang keren dan gaul, dan orang yang tidak berpartisipasi dalam penggunaan media sosial seringkali di klaim sebagai orang yang ketinggalan jaman (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Dalam penggunaan media sosial, kerap kali digunakan untuk menimbulkan perasaan baik, tanpa disadari media sosial dapat menjadi bumerang bagi penggunanya, sehingga dapat menimbulkan hal-hal yang bersifat buruk (Widiyanto et al., 2023). Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental pada penggunanya.

Beberapa penelitian terkait diantaranya, penelitian Beyens, dkk., yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan afektif di antara remaja, sebanyak 44% tidak merasa lebih baik atau lebih buruk setelah penggunaan media sosial pasif, 46% merasa lebih baik, dan 10% merasa lebih buruk (Beyens, Pouwels, van Driel, Keijsers, & Valkenburg, 2020), sehingga ada sedikit dampak negatif terkait kesejahteraan dari penggunaan media sosial. Selanjutnya penelitian Weinsten yang dilakukan pada remaja, hasil menunjukkan bahwa pengalaman dalam bermedia sosial yang mempengaruhi individu terkait dengan

empat dimensi fungsional yakni, pertama interaksi relasional yang berkontribusi pada kedekatan atau pemutusan hubungan, kedua ekspresi diri dapat memfasilitasi penegasan bersama dengan perhatian tentang penilaian orang lain, ketiga eksplorasi karena minat memberikan inspirasi ataupun kesulitan, keempat browsing dapat mengarah pada hiburan dan kebosanan, serta kekaguman dan kecemburuan. Dengan demikian, dampak dari penggunaan media sosial tergantung dari motivasi penggunaannya tersebut.

METODE PENELITIAN

Kriteria inklusi dan eksklusi tersaji sebagai berikut :

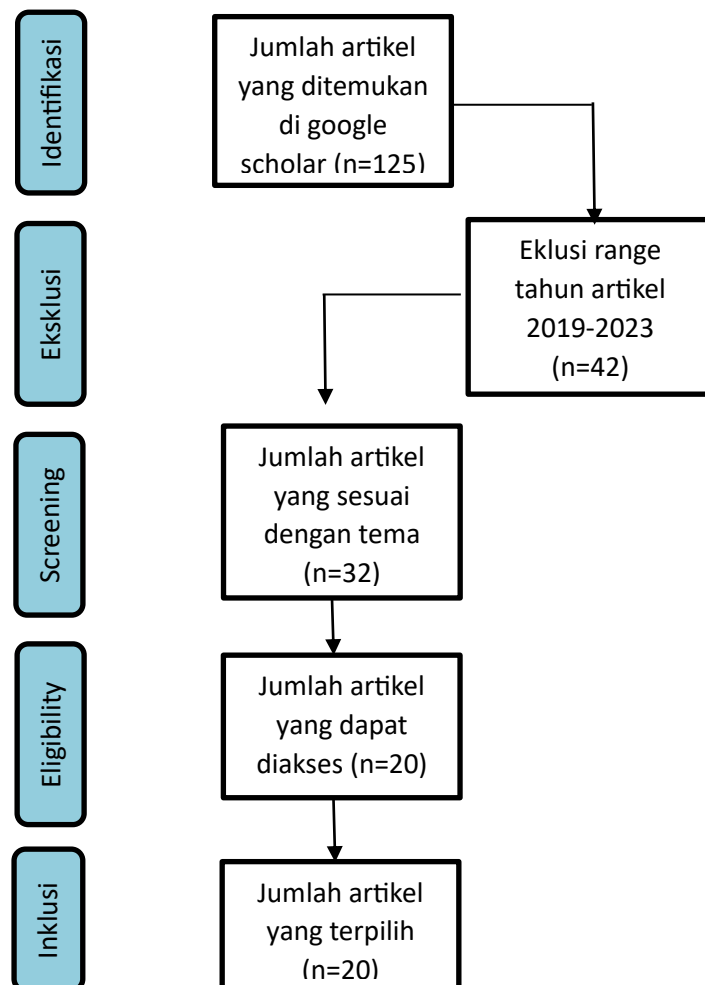
a Kriteria Inklusi

- Hasil penelitian berupa artikel dengan penelitian primer data.
- Artikel merupakan artikel full-text yang gratis dan dapat diakses.
- Artikel menggunakan Bahasa Indonesia atau Inggris.
- Artikel terbit pada tahun 2019-2023.

b Kriteria eksklusi

- Artikel penelitian berupa skripsi dan thesis bukan dalam bentuk artikel yang dipublikasikan.
- Artikel yang digunakan berbayar.
- Artikel menggunakan Bahasa selain Indonesia dan Inggris.

c. Seleksi Studi



Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *Literature review*. Dalam penelitian ini, penulis memilih artikel penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penulis menggunakan *database* yang dijadikan sebagai sumber pencarian yang terkait dalam penelitian yaitu *Google Scholar*. Dalam melakukan pencarian sumber artikel tersebut penulis menggunakan kata kunci Bahasa Indonesia, yaitu: hubungan, media sosial, kesehatan mental, remaja. Setelah dilakukan pencarian melalui *database* yang sudah ditentukan, hasil temuan diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Table 1.
Hasil Pencarian Literature Review

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19	Nurul Amirah et. Al 2023	Desain cross sectional dilakukan pada 89 responden anak usia remaja di SMPN 5 Pekanbaru menggunakan teknik proposional random sampling.	Hasil statistik didapatkan hasil tidak ada kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental dengan gejala perilaku prososial (p value 0,281), masalah perilaku (p value 0,346), hubungan dengan teman sebaya (p value 0,072) yang berartip value > α (0,05), tetapi pada kecanduan media sosial dan kesehatan mental gejala emosional menunjukkan p value 0,001 dan gejala hiperaktivitas (p value 0,036) yang berarti p value < α (0,05), ada hubungan antara kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental dengan gejala emosional.
Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja	Asriyanti Rosmalina 2021	Desain penelitian dengan menggunakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (cross sectional).	Media sosial merupakan media internet yang memberikankemudahan pada penggunaanyauntuk berinteraksi dengan orang lain dan membentuk sebuah ikatan dengan orang lain secara online atau secara virtual. Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunaanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Di antaranya adalah gangguan kecemasan dan depresi sehingga menjadikan kesehatan mental penggunaanya menjadi terganggu.

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19	Nila Zaimatus Septiana, 2021	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis explanatory research	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19.
Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis Di Smp Kabupaten Sukoharjo	Bangkit Ary Pratama, 2020	Desain penelitian dengan menggunakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (cross sectional).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak sosial pada remaja yaitu timbulnya gangguan kesehatan mental berupa sikap apatis. Nilai korelasi 0.528 dan nilai signifikansi $p(<0.001) < 0.05$ dengan arah hubungan positif sehingga semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial maka sikap remaja semakin apatis
Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung	Fazrian Thursina, 2023	Penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif, tepatnya pendekatan explanatoryresearch, teknik pengambilan sampel non-probability sampling dengan purposive sampling	Hasil penelitian menemukan pengaruh media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. Penelitian ini menghasilkan 53% remaja teridentifikasi kesehatan mental atau dalam kategori sedang
Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja	Fifyn Srimulya Ningrum, 2020	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional survey.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara cyberbullying victimization dengan kesehatan mental pada remaja. Artinya, semakin rendah cyberbullying victimization, maka akan semakin tinggi kesehatan mental remaja dan sebaliknya. Semakin tinggi cyberbullying victimization maka akan semakin rendah kesehatan mental pada remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh berada dalam kategori cyberbullying victimization rendah. Sedangkan untuk kesehatan mental, sebagian besar remaja berada pada kategori tinggi.

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja	Fatma Indriani, 2022	Penelitian ini menggunakan metode literature review. Tolok ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan antara tahun 2020-2022 terdiri dari jurnal nasional dan beberapa website resmi.	Kesimpulan yang diperoleh adalah terbukti adanya hubungan diantara hal tersebut. Oleh sebab itu, disarankan kepada para orang tua untuk lebih memperhatikan sang anak ketika menggunakan HP dan bermain media sosial agar tidak mempengaruhi kondisi mental bagi remaja.
Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review	Rhaina Al Yasin et. al , 2022	Dalam kajian ini peneliti menggunakan metode systematic review, yang dimana artikel dipilih menggunakan metode PRISMA. Artikel yang digunakan didapatkan dari fasilitas database online melalui halaman Google Scholar dan ScienceDirec	Darikedelapan artikel yang terpilih, didapatkan hasil bahwa seluruh artikel menyatakan bahwa adanya korelasi antara penggunaan sosial media dengan kesehatan mental dan fisik remaja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin baik remaja memanajemenwaktu untuk menggunakan sosial media pada setiap harinya, maka semakin rendah pula kejadian yang berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik remaja
Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review	Inggit Annisa et, al , 2022	Metode literatur ini dilakukan dengan pendekatan narrative review. Pencarian artikel menggunakan database EBSCOHOST database, Google Scholar, Proquest database, PUBMED database, dan Science Direct.	Didapatkan 10 artikel membahas tentang dampak penggunaan media sosial yang menimbulkan depresi, kecemasan, dan timbulnya gangguan makan pada remaja. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja seperti gangguan makan, kecemasan, hingga depresi.
Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review	Noveri Aisyaroh, 2022	Metode yang digunakan literatur review berasal dari jurnal nasional Indonesia melalui data base google scholar menggunakan kata kunci “kesehatan mental remaja”, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel yang terbit tahun 2017 –2022 dengan desain penelitian kuantitatif.	Diperoleh 3 faktor utama yang berhubungan dengan kesehatan mental, yaitu 1) faktor gaya hidup (bullying, regulasi emosi, cyberbullying, disiplin dan motivasi), 2) jaringan sosial dan komunitas (dukungan teman, media sosial, game online, dan konseling teman sebaya) serta 3) sosial ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan (religiusitas). Didapatkan juga karakteristik demografis serta adanya faktor yang tidak ada hubungan dengan kesehatan mental; pemilihan makanan, pola asuh serta pengguna

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
			instagram.
Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers	Ayu Priana et, al, 2022	Metode penelitian ini adalah korelasional dengan teknik analisis data statistik inferensial (korelasi rank spearman).	Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman, dimensi connection memiliki nilai koefisien korelasi paling tinggi dengan pemenuhan kebutuhan informasi (Y), sedangkan dimensi context memiliki nilai koefisien korelasi paling rendah dengan pemenuhan kebutuhan informasi (Y).
Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja	Aulia Nurhanifa, 2020	Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan sampel yang diambil adalah siswa kelas XI yang memiliki aplikasi media sosial pada smartphone nya serta menggunakan sistem pembelajaran SKS dengan teknik total sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,8% remaja memiliki kemampuan kontrol diri yang sedang dalam penggunaan media sosial, sebagian besar memiliki kontrol kognitif tinggi (62,9%), kontrol keputusan sedang (81,8 %) dan kontrol perilaku sedang (76,2%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja memiliki kontrol diri sedang artinya remaja belum memaksimalkan kemampuan kontrol diri yang dimilikinya dan berpotensi menuju kontrol diri rendah maupun tinggi.
Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja	Adi Sudrajat, 2020	Desain kualitatif digunakan untuk memfasilitasi karakter eksplorasi penelitian	Analisis tematik menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mental dan tiga tema diidentifikasi: (1) diyakini menyebabkan gangguan mood dan kecemasan bagi beberapa remaja, (2) dipandang sebagai platform untuk cyberbullying dan (3) penggunaan media sosial itu sendiri sering dibingkai sebagai semacam 'kecanduan'.

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Pemanfaatan Media Digital Dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Remaja Di Era Pandemi	Janitra, 2021	Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan penyuluhan (seminar), diskusi interaktif secara virtual, dan kuis yang melibatkan peserta dari kalangan remaja, terutama siswa-siswi sekolah menengah atas (SMA) dan mahasiswa.	Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja yang menjadi peserta menggunakan media digital, khususnya media sosial, secara aktif dan peserta dapat memahami materi yang disampaikan terkait media digital dan kesehatan mental. Hal ini dapat diidentifikasi melalui keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan penilaian atas jawaban peserta dalam kuis yang relevan dengan materi.
Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental	Fadia Tyora Yulieta, 2021	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional survey.	Kondisi cyberbullying di Indonesia sudah berada dalam taraf tinggi. Situasi tersebut dibuktikan dengan survei dari 45 responden, terdapat 95,6% yang mengatakan bahwa kasus cyberbullying di Indonesia sudah banyak terjadi. Maka, cyberbullying seharusnya ditanggapi dengan serius, terutama dengan adanya kebijakan-kebijakan hukum untuk menindak dan menghukum para pelaku cyberbullying. Hal ini karena keberadaan media sosial semakin memberi peluang bagi pengguna untuk berkomentar buruk. Cyberbullying di media sosial berdampak pada kondisi psikologis dan kejiwaan korban. Kondisi ini mengakibatkan korban mengalami depresi, sedih yang berlarut-larut, frustrasi, dan kehilangan kepercayaan diri.
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19	Heri Gunawan, 2021	Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain cross sectional	Kesimpulan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin parah tingkat stres yang dialami. Temuan ini menunjukkan perlunya memberikan informasi kepada remaja mengenai bagaimana penggunaan media sosial yang tepat dan sehat untuk meminimalisir dampak negatif terutama kesehatan mental remaja.
Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja “Stop	Istianatus Sunnah, 2021	Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain cross	Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa, terdapat peningkatan

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media”		sectional	pemahaman kepada siswa setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental, Undang-Undang ITE dan konten positif media sosial. Pemahaman siswa tentang semua materi kategori sangatbaik karena nilai rata-rata yang diperoleh di atas 90. Prosentase siswa yang memiliki pemahaman sangat baik meningkat menjadi 64% dan baik menjadi 36%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya edukasi kepada siswa, membantu meningkatkan pemahaman terhadap cyber bullying, UU ITE dan unggahan konten positif di sosial media
Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja(The Importance of Internet Vigilance for the Mental Health of Children and Adolescents)	Yuliana, 2022	Tulisan ini merupakan tinjauan pustaka naratif. Artikel diambil dari database Science Direct dan Google Scholar.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran keamanan siber dapat ditingkatkan melalui pelatihan literasi digital. Anak-anak harus diajari cara menghindari perilaku online yang berisiko untuk meningkatkan kesehatan mental anak-anak. Program kesadaran keamanan siber baik diberikan kepada anak-anak dalam menghindari phishing, pornografi, cyberbullying, pencurian identitas, dan pembobolan privasi. Anak-anak harus diajari cara menjaga kata sandi mereka tetap aman dan pribadi. Mereka juga harus lebih berhati-hati saat bermain game online.
Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di Smpn 21 Pekanbaru	Tesha Hestyana Sari, 2020	Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dengan pendekatan <i>peer group</i>	Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test yang dilakukan oleh para siswa di SMPN 21 Pekanbaru.

Remaja yang mengalami kecanduan bermain media sosial akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dibanding dengan interaksi dengan keluarga, teman bahkan kerabat lainnya, hal tersebut mengarah pada mengecilnya lingkaran sosial dengan kuantitas yang menurun dan membuat tingkat stress menjadi lebih tinggi. Keadaan seperti inilah yang bisa menyebabkan seseorang

berada pada kondisi sama sekali tidak ada interaksi dengan masyarakat atau makhluk sosial lainnya yang bisa menyebabkan depresi (Pebrian Diandra et al., 2024).

Semakin lama durasi remaja bermain media sosial, akan berpengaruh terhadap kesehatan mental, ini dikarenakan remaja akan fokus dengan dirinya atau dunianya sendiri dan menyebabkan kecanduan menggunakan media sosial (Thursina Fazrian, 2023). Penelitian Nugraha et al., (2023) menyatakan remaja di Indonesia 80% menghabiskan lebih banyak waktu untuk media sosial. Tidak ada keraguan bahwa akses internet memberikan manfaat baik. Namun khusus usia remaja merupakan masa krusial untuk menentukan masa depan, media sosial merupakan faktor terjadinya kesehatan. Tanpa disadari banyak waktu berharga sudah disia-siakan baik untuk belajar, pengembangan hobi, bakat dan kegiatan kurikulum untuk meningkatkan kompetensi dan intelektual mereka. Media sosial adalah media yang membuat penggunanya bisa mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, kerja sama, sharing, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Afandi, 2019). Media sosial merupakan platform media yang fokus memfasilitasi pengguna dalam beraktifitas (Widyaningrum et al., 2024). Media sosial bagaikan ajang untuk mengekspresikan diri bahkan memamerkan kegiatan sehari-hari bagi penggunanya (Mahendra et al., 2017). Media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja di Indonesia adalah Instagram, Facebook, Twitter dan WhatsApp. Remaja menggunakan media sosial untuk mempresentasikan dirinya dengan cara berbagi semua aktivitas sehari-hari (Pratiwi & Pritanova, 2017) dengan berbagai media seperti foto, video bahkan audio.

Kecanduan media sosial dapat diartikan sebagai gangguan psikologis yang penggunanya menghabiskan banyak waktu dengan mengakses media sosial akibat dari rasa ingin tahu yang tinggi. Hal lain yang menyebabkan seseorang kecanduan media sosial yaitu karena kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya serta tidak pandai mengontrol dirinya dan manajemen waktu (Agung Prasetyo et al., 2024). Seperangkat aplikasi pada jaringan internet berguna untuk mempermudah penggunaannya untuk berpartisipasi untuk membagi berita, pemberian informasi, dan konten kepada banyak orang dengan menghabiskan waktu yang cukup lama merupakan pengertian dari kecanduan media sosial. Kecanduan disebut sebagai perilaku ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi. Biasanya seseorang secara langsung akan melakukan apa yang disukainya dalam setiap kesempatan yang ada. Jika seseorang mengalami kecanduan, maka ia akan sulit terlepas dari hal tersebut membuat orang tersebut kurang mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri dalam hal melakukan kegiatan tertentu yang disukainya. Kesehatan mental adalah suatu pengetahuan yang bertujuan untuk membentuk segala potensi, minat bakat yang ada dengan sebaik mungkin, sehingga dapat memberikan perasaan bahagia bagi diri sendiri bahkan orang sekitar, kemudian mampu terhindar dari masalah gangguan jiwa. Menurut WHO, pengertian kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera pada seseorang, ketika orang tersebut sadar akan kemampuan dirinya, beradaptasi dengan baik serta mampu mengendalikan stres yang ia alami, berkontribusi untuk lingkungannya dan mampu bekerja secara produktif.

Dasar yang penting bagi seseorang karena kesehatan mental memengaruhi bagaimana orang tersebut memandang dirinya, lingkungan dan memahami lingkungan sekitarnya merupakan pengertian kesehatan mental. Orang yang mengalami gangguan mental, akan mengganggu cara seseorang dalam berinteraksi, menangani stress, membuat pilihan serta memicu hasrat seseorang untuk melakukan tindakan menyakit

diri sendiri dan berujung dengan mengakhiri hidup. Kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya disebabkan oleh kejadian dalam kehidupan seseorang yang meninggalkan dampak cukup besar dalam perilaku dan kepribadiannya. Berdasarkan data survei Global Health Data Exchange tahun 2017 menyatakan bahwa, 27,3 juta orang Indonesia terkena gangguan mental.

Menurut psikolog klinis Linda Setiawati, penggunaan media sosial secara tidak tepat dan berlebihan dapat memberikan dampak negatif baik dari segi fisik, psikologis, dan social (W et al., 2020). Terbukti di akhir penyuluhan didapat hasil bahwa dari 7 orang remaja tersebut ada yang mengalami dampak negatif dari media sosial berupa bullying, bahkan mereka juga mengetahui berita artis yang bunuh diri akibat cyber bullying yang diberikan oleh netizen sehingga membuat mereka depresi dan akhirnya nekat bunuh diri. Remaja mempunyai kecenderungan terhadap media sosial sangat tinggi sehingga dapat menimbulkan sikap asosial pada masyarakat. (Ara, 2015). Penelitian Efendi et al., (2017) menunjukkan hasil yaitu semakin tinggi penggunaan media baru maka interaksi sosial anak akan cenderung semakin rendah dengan nilai korelasi 0.54. Maraknya penggunaan media baru oleh remaja dapat berpengaruh terhadap perilakunya termasuk dalam hubungannya dengan orang tua, anggota keluarga lain, teman sekolah, dan orang disekitarnya. Ketika remaja yang tingkat penggunaan medianya tinggi maka interaksi sosialnya bersifat tak langsung, sosiabilitasnya cenderung rendah dan kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama & Sari, 2020).

SIMPULAN

Bahwa memang terdapat hubungan antara bermain media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. Semakin lama remaja bermain media sosial, hal itu akan berpengaruh pada kesehatan mental, karena para remaja akan fokus dengan dunianya sendiri dan tidak peduli dengan keadaan sekitar dan ketika sang remaja tidak bermain media sosial, remaja akan merasa stress karna mereka sudah kecanduan dalam menggunakan media sosial. Untuk itu, diperlukan kontrol orang tua dan diperlukannya pemberian pemahaman kepada para remaja dalam mengurangi durasi bermain media sosial, guna menghindari kecanduan dalam bermain media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Y. (2019). Gereja dan Pengaruh Teknologi Informasi “Digital Ecclesiology.” *Fidei: Jurnal Teologi Sistemika Dan Praktika*, 1(2), 270–283. <https://doi.org/10.34081/270033>
- Agung Prasetyo, N., Putri Riyadi, Q., Bunga Fandila, F., Febytha Maruti, A., & Nadia, N. (2024). Dampak Buruk Kecanduan Penggunaan Media Sosial di Era 5.0 pada Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial. *Perspektif*, 3(2), 94–101. <https://jurnal.jkp-bali.com/perspektif/article/view/613>
- Andari, Y. M., Azahra, P. F., Sinaga, E. M., & Prawitri, A. L. (2023). Cyberbullying di media sosial tiktok terhadap remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Common*, 7(1), 33–44.
- Efendi, A., Astuti, P. I., & Rahayu, N. T. (2017). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Baru Terhadap Pola Interaksi Sosial Anak Di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(2), 12–24. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v18i2.5188>
- Fadilah, U. N., Septiarini, D., Dyashafa, L., Putri, N., & Fansurna, A. (2023). Dampak

- Penggunaan Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja Di Tinjau dari Aspek Hukum dan Kesehatan. *Jikes: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 131–138.
- Gustam, R. R. (2015). Karakteristik Media Sosial Dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop Di Kalangan Komunitas Samarinda Dan Balikpapan. *EJournal Ilmu-Komunikasi*, 3(2), 224–242. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/74224603/shinta_a_2120021001_ipppm_jurnal_komunikasi_massa-libre.pdf?1636114442=&response-content-disposition=inline%3b+filename%3dkarakteristik_media_sosial_dalam_membent.pdf&expires=1719214151&signature=jl0fb2lzi8yj
- Hamdi, M. R., & Syahniar, S. (2019). Kesiapan menikah mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin, latar belakang budaya dan sosial ekonomi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.29210/02243jpgi0005>
- Jofani, D., & Raudatussalamah. (2023). Hubungan psychological capital dengan social well being pada mahasiswa di era digital. *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(1), 97–104.
- Juwita, S. H. (2018). Tingkat Fanatisme Penggemar K-POP dan Kemampuan Mengelola Emosi Pada Komunitas EXO-L di Kota Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(7), 276. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/12568>
- Mahendra, B., Communications, M., & Security, G. P. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram. *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(01), 151–160. www.frans.co.id
- Nugraha, A. F., Nasichah, N., Sholeh, F., & ... (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Masjid Di Bintaro. ... *Nutricia: Jurnal ...*, 1(5), 21–30. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Pebrian Diandra, F., Hapsari, A. T., & Santoso, B. (2024). Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(2), 557–565. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i2.1874>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Pratiwi, N., & Pritanova, N. (2017). Pengaruh Literasi Digital Terhadap Psikologis Anak Dan Remaja. *Semantik*, 6(1), 11. <https://doi.org/10.22460/semantik.v6i1p11-24.250>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Siti Nasilah, & Anggia Kargenti Evanurul Maretih. (2015). Integrasi Diri Sebagai Konsep Sehat Mental Orang Melayu Riau. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Juni), 37–48.
- Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- W, R. N. W., M.B.P., R. L., & Saputra, W. T. (2020). Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk

- Mencegah Gangguan Mental menjadi penyakit dengan angka menyepelkan penting dalam beberapa dekade hanya bebas dari penyakit fisik , Sebuah studi dari The Global Burden of Disease yang dilakukan oleh IMHE (The Institute. *Ikraith-Abdimas*, 3(3), 189–197.
- 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>
- Widiyanto, A., Arianti, A. N., Febriana, E., Afrilia, L. C., & Saputri, A. D. (2023). Pendidikan Kesehatan Pengaruh Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Di Dusun Sugihwaras, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Global Health Science Group*, 3(2), 119–126. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
- Widyaningrum, A. G., Hubeis, A. V. S., Sarwoprasodjo, S., & Matindas, K. (2024). Komunikasi Kesehatan Persalinan dalam Media Sosial: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 21(3), 348. <https://doi.org/10.31315/jik.v21i3.7843>