

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH CURUG TOPIK BOJONGSARI KOTA DEPOK TAHUN 2023

Umar Ruswandi^{1*}, Lia Fitriyani²

Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta^{1,2}

*Corresponding Author : umar.ruswandi@iktj.ac.id

ABSTRAK

Masalah kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa. Gangguan tersebut mulai dirasakan gejalanya sejak periode remaja. Faktor risiko utama gangguan kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial yaitu durasi penggunaan media sosial, tingginya aktivitas di media sosial, investasi personal pada media sosial dan adiksi media sosial. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik simple random sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Curug Topik Bojongsari Depok, tanggal 01 s.d 31 Juli 2023 sebanyak 80 responden. Teknik pengumpulan data penelitian dengan angket kuesioner. Hasil dalam penelitian diketahui terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok (p value=0,000). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok.

Kata kunci : kesehatan mental, media social, remaja

ABSTRACT

Mental health problems in Indonesia are related to the high prevalence of people with mental disorders. Currently, Indonesia has a prevalence of people with mental disorders of around 1 in 5 residents, meaning that around 20% of the population in Indonesia has potential mental disorders. Symptoms of this disorder begin to be felt since adolescence. The main risk factors for adolescent mental health disorders due to social media use are duration of social media use, high activity on social media, personal investment in social media and social media addiction. The aim of this research is to determine the relationship between the intensity of social media use and mental health among adolescents in the Curug Topic Bojongsari area, Depok City. This research uses a cross sectional approach with simple random sampling technique. This research was carried out in the Bojongsari Topical Waterfall Area, Depok, from 01 to 31 July 2023 with a total of 80 respondents. Research data collection techniques using questionnaires. The results of the research show that there is a relationship between the intensity of social media use and mental health among teenagers in the Curug Topic Bojongsari area, Depok City (p value=0.000). The conclusion of this research is that there is a relationship between the intensity of social media use and mental health among teenagers in the Curug Topic Bojongsari area, Depok City.

Keywords : mental health, social media, teenagers

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini telah mencapai kemajuan yang cukup berarti bagi kemajuan kualitas hidup manusia (Cholik, 2021). Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis individu terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat (Rosmalina dan Khaerunnisa, 2021). Berdasarkan data Worldwide Digital

Population (2021), pengguna internet di dunia per Januari 2021 berjumlah 4,66 miliar jiwa dan 4,2 miliar jiwa di antaranya merupakan pengguna aktif media sosial. Pada tahun 2022 pengguna internet diperkirakan mencapai 277,7 juta orang dan hampir 95% di antaranya memiliki akun media sosial dan aktif mengakses media sosial. Pengguna internet di dunia per Januari 2021 berjumlah 4,66 miliar jiwa dan 4,2 miliar jiwa di antaranya merupakan pengguna aktif media sosial. Pada tahun 2022 pengguna internet diperkirakan mencapai 277,7 juta orang dan hampir 95% di antaranya memiliki akun media sosial dan aktif mengakses media sosial.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja. Media sosial sering kali menjadi platform di mana remaja rentan terhadap cyberbullying dan perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka (Imani et al., 2021). Anak-anak dan remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Anak muda saat ini sangat rentan mengalami gangguan pada kesehatan mental, terutama remaja dimana akan banyak perubahan yang terjadi secara emosional dan psikologis. Seiring berkembangnya zaman, perteknologi juga berperan pada kesehatan mental remaja (Melisza et al., 2021)

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskedes) tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami depresi. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki prevalensi terhadap depresi hingga 6,2% (Kemenkes, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masa-masa remaja merupakan masa dengan risiko gangguan mental yang cukup tinggi. Remaja perlu menyadari potensi yang dimiliki untuk menanggulangi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi pada lingkungan. Secara umum Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Kementerian Kesehatan, Dr. Celestinus Eigya Munthe, menjelaskan masalah kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa. Gangguan tersebut mulai dirasakan gejalanya sejak periode remaja (Kemenkes, 2021).

Beberapa penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental diantaranya Penelitian Zhao dan Zhou (2020) menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Lebih banyak paparan berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih besar bagi peserta dengan tingkat stresor bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu, analisis jalur menunjukkan pengaruh negatif memediasi hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Selanjutnya penelitian dari Koh dan Liew (2020) melalui media sosial twitter diperoleh data bahwa pengguna twitter sering mengunggah ulasan tentang masalah kesehatan mental dan kesepian (loneliness) selama pandemi covid-19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama masa pandemi permasalahan kesehatan mental menjadi sebuah topik yang sering menjadi sorotan di media sosial.

Berdasarkan penelitian Yuhana, dkk (2023) yang berjudul "Pengguna Media Sosial Dengan Kesehatan Remaja", penggunaan media sosial pada kategori jarang dengan kesehatan mental sehat sebanyak 52 (94,5%) responden, 3 (5,5%) responden berada pada kategori jarang dengan kesehatan mental gangguan. Dari penggunaan media sosial berada pada kategori kadang-kadang dengan kesehatan mental yang sehat 33 (28,4%) responden, 83 (71,6%) responden berada pada kategori kadang-kadang dengan kesehatan mental yang gangguan. 9 (7,5%) responden berada pada kategori sering dengan kesehatan mental yang sehat, 111 (92,5%) responden berada pada kategori sering dengan kesehatan mental yang gangguan. Diperoleh nilai *p value* sebesar $0,000 \leq 0,05$ Penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan

intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik simple random sampling. Jenis penelitian yang digunakan melalui pendekatan kuantitatif analitik korelatif yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Curug Topik Bojongsari Depok, tanggal 01 s.d 31 Juli 2023 sebanyak 80 responden. Teknik pengumpulan data penelitian dengan angket kuesioner.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik (Usia dan Jenis Kelamin) Pada Remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok

Karakteristik Remaja	N	%
Usia		
11-14 Tahun	10	12,5
15-18 Tahun	51	63,7
19-21 Tahun	19	23,8
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	44	55
Perempuan	36	45
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa Remaja yang kategori usia 11-14 tahun sebesar 12,5% (10 remaja), 15-18 tahun sebesar 63,7% (51 remaja) dan 19-21 tahun sebesar 23,8% (19 remaja). Remaja yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 55% (44 remaja) dan perempuan sebesar 45% (36 remaja)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023

Intensitas Penggunaan Media Sosial	N	%
Rendah	41	48,8
Tinggi	39	51,2
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa remaja dengan durasi lama penggunaan media sosial yang rendah (1-3 jam perhari) sebesar 48,8% (41 remaja) dan tinggi sebesar 51,2% (39 remaja)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023

Kesehatan Mental	N	%
Sehat	36	45
Gangguan Emosional	44	55
Total	80	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa remaja kesehatan mental yang sehat sebesar 45% (36 remaja) dan tidak sehat sebesar 55% (44 remaja).

Tabel 4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental				Total		P Value
	Gangguan Emosional		Sehat				
	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	19	23,8	22	27,5	41	51,2	0,000
Rendah	18	22,5	21	26,3	39	48,8	
Total	37	46,3	53	53,8	80	100	

Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023 (P value = 0,000).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Depok tahun 2023. Faktor risiko utama gangguan kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial yaitu durasi penggunaan media sosial, tingginya aktivitas di media sosial, investasi personal pada media sosial dan adiksi media sosial (Keles, 2022). Contoh media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat yaitu Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Line, Snapchat, Tiktok dan Youtube dan aplikasi media sosial ini sering digunakan sebagai hiburan (Harahap dan Adeni 2020). Penggunaan media sosial juga berhubungan dengan masalah kecemasan, kualitas tidur yang buruk, pikiran untuk melukai diri sendiri dan bunuh diri, peningkatan tekanan psikologis, ketidakpuasan citra tubuh, FoMo (Fear of Missing Out) atau ketakutan seseorang ketika kehilangan kesempatan untuk terus terhubung dengan pengalaman sosial), serta penurunan kepuasan hidup (Sadagheyani, 2021).

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam mengatur fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan dia tinggal secara dinamis sesuai AlQuran dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Menurut Zulkarnain kesehatan mental dalam pandangan psikologi Islam memiliki fungsi yang besar bagi jiwa, pikiran, sikap, perasaan, pandangan, dan keyakinan hidup sehingga tercipta keharmonisan dan terhindar dari gangguan jiwa seperti rasa gelisah, ragu, dan pertentangan batin (Zulkarnain, 2019: 28). Gejala jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan sehingga akan terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri) (Fakhriyani, 2019: 1-9).

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Diva, dkk (2023) yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja" diketahui bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP X Glenmor (p-value = 0,125 > a 0,05).

Beberapa penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental diantaranya Penelitian Zhao dan Zhou (2020) menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Lebih banyak paparan berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih besar bagi peserta dengan tingkat stresor bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu, analisis jalur menunjukkan pengaruh negatif memediasi hubungan penggunaan media sosial

dan kesehatan mental. Selanjutnya penelitian dari Koh dan Liew (2020) melalui media sosial twitter diperoleh data bahwa pengguna twitter sering mengunggah ulasan tentang masalah kesehatan mental dan kesepian (loneliness) selama pandemi covid-19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama masa pandemi permasalahan kesehatan mental menjadi sebuah topik yang sering menjadi sorotan di media sosial.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Depok tahun 2023 (p value= 0,000).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada seluruh warga di wilayah Curug Topik Bojongsari Depok yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6), E136–E141.
- Adi Sudrajat. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta*, Vol. 2 No. 1: 41-52.
- 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>.
- Baskoro, B. C., & Afatara N. (2020). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Sebagai Ide Pengkaryaan. Vol. 3, No.2, 1-11.
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1).
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi/ICT dalam Berbagai Bidang. *Jurnal Fakultas Teknik Kuningan*, 2(2), 39–46.
- Diva P.T., Anggari R.S & Haswita. (2023). Intensitas Penggunaan Media Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*. Volume 10 Nomor 1: 38-45.
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). Kesehatan Mental. Dalam *Early Childhood Education Journal*, 1–9.
- Fatahya & Abidin F.A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*. Volume 6 Nomor 2: 165-175.
- Harahap, M., & Adeni, S. (2020). Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 7(2), 13-23. Retrieved from <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/1273>.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83.
- Kemkes. (2021). Kemkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Koh, J. X., & Liew, T. M. (2020). How loneliness is talked about in social media during COVID-19 pandemic: Text mining of 4,492 Twitter feeds. *Journal of Psychiatric Research*.

- Komang N., Prihayanti T., Eka S.K., Oka P., & Nurhesti, Y. (2021). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Remaja Di SMAN 2 Denpasar. Vol. 9, Issue 3.
- Melizza, Sopian, A., Dewantoro, A., Wijanarko, D., Rahajeng, S., Senjaya, A., Arnitha, B., Parida, A., Rahmawati, A., Afifah, T., & Al-Anshory, Z. (2021). The Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan. *Abdi Masyarakat*, 2(2), 115–123.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Septiana N.Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 9(5):1-13.
- World Health Organization.(2021a). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2021b). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yuhasa E.S, Mariyati, & Sugiyanto E.P. (2023). Pengguna Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* Volume 11 No 2: 477-485.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038.
- Zulkarnain, Zulkarnain. (2019). Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1): 18–38. <https://doi.org/10.32923/Maw.V10i1.715>.