



## **PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KASUS BULLYING DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP DI KABUPATEN SOPPENG**

**Nurhardianti<sup>1</sup>, Sapriana<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi D3 Keperawatan AKPER Putra Pertiwi Watansoppeng

diiyaand@gmail.com

### **Abstrak**

Penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan remaja memiliki dampak signifikan terhadap perilaku sosial dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa SMP di Kabupaten Soppeng. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experiment (pretest-posttest) dan melibatkan 521 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, observasi, dan diskusi kelompok terarah, kemudian dianalisis menggunakan uji deskriptif, t-test, Chi-Square, dan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 79,2% siswa menggunakan media sosial secara sering atau sangat sering, 35,9% pernah menjadi korban bullying, dan 76,4% pernah menjadi pelaku. Sebanyak 63,8% mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Uji t menunjukkan perbedaan signifikan kesehatan mental antara siswa yang terpengaruh dan tidak terpengaruh media sosial ( $p = 0,001$ ). Analisis regresi mengidentifikasi usia, jenis kelamin, dan pengalaman bullying sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa media sosial secara tidak langsung memengaruhi kesehatan mental melalui pengalaman bullying. Diperlukan program pencegahan dan konseling di sekolah untuk memperkuat ketahanan psikologis siswa

**Kata Kunci:** *Media Sosial, Bullying, Kesehatan Mental, Remaja, Sekolah.*

### **Abstract**

*The widespread use of social media among adolescents has significantly affected their social behavior and mental health. This study aimed to analyze the influence of social media use on bullying behavior and its impact on the mental health of junior high school students in Soppeng Regency. Using a quantitative quasi-experimental design (pretest-posttest), data were collected from 521 respondents through questionnaires, interviews, observations, and focus group discussions. Statistical analyses included descriptive tests, t-test, Chi-Square, and binary logistic regression. The results showed that 79.2% of students frequently or very frequently used social media, 35.9% had been victims of bullying, and 76.4% had acted as perpetrators. A total of 63.8% reported negative mental health impacts. The t-test revealed significant differences in mental health between students affected and unaffected by social media ( $p = 0.001$ ). Regression analysis identified age, gender, and bullying experience as factors significantly influencing mental health ( $p < 0.05$ ). These findings suggest that social media indirectly affects students' mental health through bullying experiences. Therefore, school-based prevention and counseling programs are needed to strengthen adolescents' psychological resilience.*

**Keywords:** *Social Media, Bullying, Mental Health, Adolescents, School.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

\* Corresponding author :

Address : Jl. Sunu No.95 Watansoppeng, Kabupaten Soppeng

Email : diiyaand@gmail.com

Phone : 085155303010

## PENDAHULUAN

Bullying masih menjadi salah satu permasalahan serius di lingkungan sekolah yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Data UNICEF (2018) menunjukkan bahwa satu dari tiga siswa di Indonesia pernah mengalami perundungan, baik sebagai korban maupun pelaku. Sementara itu, laporan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI, 2023) mengungkapkan adanya peningkatan kasus bullying sebesar 25% dalam lima tahun terakhir, dengan proporsi tertinggi terjadi pada jenjang sekolah menengah pertama. Di era digital, tingginya keterpaparan terhadap media sosial turut memperluas jangkauan perilaku bullying yang kini tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui dunia maya (cyberbullying). Kondisi ini menjadikan fenomena bullying sebagai isu kesehatan masyarakat yang berdampak terhadap kondisi emosional dan mental remaja.

Penggunaan media sosial yang berlebihan diketahui berkorelasi dengan meningkatnya tekanan psikologis, kecemasan, dan penurunan harga diri (Pratama, 2014; Kartika, 2021). Selain itu, pengalaman menjadi korban atau pelaku bullying dapat memunculkan trauma emosional yang berkepanjangan serta menurunkan prestasi belajar (Mardhiyah, 2020). Namun, dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya berpotensi menjadi faktor protektif yang dapat memperkuat ketahanan psikologis siswa terhadap dampak negatif media sosial.

Hasil observasi awal di beberapa SMP di Kabupaten Soppeng menunjukkan bahwa sebagian besar siswa aktif menggunakan media sosial setiap hari dan cukup sering terlibat dalam perilaku bullying, baik secara langsung maupun daring. Kondisi ini mengindikasikan adanya hubungan yang kompleks antara penggunaan media sosial, pengalaman bullying, dan kondisi kesehatan mental siswa. Namun, studi empiris yang membahas fenomena ini pada konteks daerah pedesaan seperti Soppeng masih terbatas. Padahal, perbedaan karakteristik sosial budaya di wilayah tersebut dapat memengaruhi pola interaksi dan respons remaja terhadap media sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa SMP di Kabupaten Soppeng. Penelitian juga bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan dukungan sosial yang berkontribusi terhadap variasi kondisi kesehatan mental siswa.

Secara teoritik, penelitian ini didasarkan pada teori interaksi sosial dan teori stres psikososial yang menjelaskan bahwa pengalaman

interpersonal negatif seperti perundungan dapat menimbulkan gangguan mental jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi berbasis sekolah, terutama dalam peningkatan literasi digital, pencegahan bullying, serta penguatan program konseling dan kesehatan mental bagi remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui model pretest-posttest yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama di Kabupaten Soppeng. Penelitian dilaksanakan selama periode Januari hingga Desember 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP di Kabupaten Soppeng. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria keterlibatan siswa dalam penggunaan media sosial dan pengalaman terkait perilaku bullying. Sebanyak 521 siswa terlibat sebagai responden penelitian.

Data dikumpulkan melalui kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif, meliputi kuesioner, wawancara terstruktur, observasi langsung, studi dokumentasi, dan diskusi kelompok terarah (focus group discussion). Instrumen kuesioner mencakup tiga aspek utama, yaitu tingkat penggunaan media sosial, pengalaman bullying, dan kondisi kesehatan mental siswa. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji melalui uji coba terbatas sebelum digunakan pada sampel penelitian.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, serta uji t-test, Chi-Square, dan regresi logistik biner untuk melihat hubungan dan pengaruh antarvariabel. Data kualitatif dari wawancara dan FGD dianalisis secara tematik untuk memahami konteks sosial dan persepsi siswa terhadap pengalaman mereka. Hasil dari kedua pendekatan dianalisis secara triangulatif untuk memperkuat validitas temuan.

Selama proses penelitian, peneliti memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan dari pihak sekolah, izin dari otoritas terkait, serta menjaga kerahasiaan identitas peserta. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Akper Putra Pertiwi Watansoppeng.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian terhadap 521 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Soppeng

ini mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial, kasus bullying, dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Analisis dilakukan secara deskriptif dan inferensial berdasarkan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, serta observasi lapangan. Seluruh data melewati proses editing, coding, dan tabulasi untuk menjamin validitas serta reliabilitas hasil yang diperoleh.

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang memaparkan karakteristik responden, intensitas penggunaan media sosial, pengalaman menjadi pelaku maupun korban bullying, serta kondisi kesehatan mental siswa. Analisis statistik kemudian dilakukan untuk menilai hubungan antarvariabel menggunakan uji normalitas, uji t, uji Chi-Square, dan regresi logistik. Hasil-hasil tersebut selanjutnya dibahas dengan mengaitkannya pada teori yang relevan dan temuan penelitian sebelumnya guna memperkuat interpretasi ilmiah dari penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian (N=521)

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
<b>Usia</b>	< 13 tahun	136	26.1
	13–15 tahun	240	46.1
	> 15 tahun	145	27.8
<b>Jenis kelamin</b>	Laki-laki	189	36.3
	Perempuan	332	63.7
<b>Penggunaan media sosial</b>	Jarang–Kadang	109	20.9
	Sering	255	49.0
	Sangat sering	157	30.2
<b>Pengalaman bullying</b>	Pernah menjadi korban	187	35.9
	Tidak pernah menjadi korban	334	64.1
<b>Kondisi kesehatan mental</b>	Buruk–Sangat buruk	332	63.8
	Netral–Baik	189	36.2

Berdasarkan Tabel 1, diketahui dari total 521 siswa, 46,1% siswa berada dalam kelompok usia 13–15 tahun, menjadikannya kelompok yang terbesar dalam penelitian. Siswa yang berusia di bawah 13 tahun mencakup 26,1%, sedangkan

siswa yang berusia di atas 15 tahun sebanyak 27,8%. Sebagian besar responden adalah perempuan (63,7%), dengan jumlah 332 siswa, sedangkan siswa laki-laki berjumlah 189 siswa (36,3%). Penggunaan media sosial oleh siswa cukup tinggi, di mana 49,0% siswa menggunakan media sosial sering, dan 30,2% siswa menjawab menggunakan media sosial sangat sering. Hanya 1,3% siswa yang menggunakan media sosial sangat jarang. Sebanyak 35,9% siswa pernah menjadi korban bullying, sementara 64,1% tidak pernah menjadi korban. Dan sebanyak 76,4% siswa mengakui pernah menjadi pelaku bullying, sementara 23,6% mengatakan tidak pernah menjadi pelaku.

Berdasarkan data dari 521 responden, 63,8% siswa merasa kondisi mental mereka buruk (41,5%) atau sangat buruk (22,3%) akibat bullying. Sebanyak 3,4% merasa netral, dan hanya 2,0% yang merasa baik atau sangat baik. Sebanyak 72,5% siswa menganggap penting atau sangat penting untuk mengurangi kasus bullying dan dampak negatif media sosial, sementara 43,0% menganggapnya sangat penting, dan 9,8% merasa itu kurang penting. Sebanyak 74,3% siswa belum pernah mendapat konseling terkait kesehatan mental, 18,2% pernah mendapat dukungan umum, dan 7,5% mendapat dukungan khusus terkait bullying. Mengenai hubungan dengan orang tua, 44,4% kadang berbicara dengan mereka tentang pengalaman di sekolah atau media sosial, 27,2% jarang melakukannya, dan 21,7% sering berbicara dengan orang tua mereka.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dan Uji T Kesehatan Mental Berdasarkan Pengaruh Media Sosial

Variabel	Metode	Statistik	df	Sig.
Penggunaan media sosial	Kolmogoro Smirnov	v-0.215	52 1	0.00 0
Kesehatan mental	Kolmogoro Smirnov	v-0.236	52 1	0.00 0

Hasil uji Test of Normality pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa adalah 0.000. Nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Kondisi ini menandakan bahwa sebagian data antarresponden tidak homogen dan terdapat perbedaan mencolok pada pola jawaban, terutama pada variabel yang berkaitan dengan pengalaman bullying dan tingkat kesehatan mental. Ketidaknormalan distribusi data juga dapat disebabkan oleh keragaman karakteristik siswa, baik dari segi usia, tingkat aktivitas media sosial, maupun intensitas keterlibatan dalam perilaku bullying.

Secara metodologis, hasil ini memiliki

implikasi penting terhadap pemilihan jenis uji statistik yang digunakan dalam analisis lanjutan. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka pendekatan statistik non-parametrik menjadi pilihan yang lebih tepat untuk menjaga validitas hasil penelitian. Pendekatan non-parametrik memungkinkan analisis terhadap data yang tidak berdistribusi normal tanpa harus melakukan transformasi data yang berisiko mengubah makna asli variabel. Dalam konteks penelitian sosial seperti ini, penggunaan uji non-parametrik juga lebih relevan karena variabel-variabel seperti pengalaman bullying, intensitas penggunaan media sosial, dan kesehatan mental cenderung bersifat ordinal dan subyektif.

Hasil uji normalitas ini sekaligus menggambarkan kompleksitas dinamika perilaku remaja dalam menggunakan media sosial. Pola distribusi yang tidak normal mengindikasikan adanya kelompok siswa dengan tingkat paparan media sosial yang ekstrem, baik sangat tinggi maupun sangat rendah, yang berdampak berbeda terhadap kondisi psikologis mereka. Sebagian siswa mungkin menggunakan media sosial secara positif sebagai sarana belajar dan komunikasi, sementara sebagian lainnya mengalaminya sebagai sumber tekanan dan konflik sosial. Oleh karena itu, temuan ini memperkuat pentingnya analisis lanjutan dengan uji non-parametrik untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai hubungan antara media sosial, bullying, dan kesehatan mental di kalangan remaja. penggunaannya lebih terbatas. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti paparan terhadap konten negatif, interaksi sosial yang bersifat kompetitif, serta meningkatnya risiko keterlibatan dalam perilaku bullying. Menurut Kartika (2021), penggunaan media sosial yang intens tanpa kontrol diri dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis dan meningkatkan stres sosial di kalangan remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, yang menunjukkan bahwa interaksi sosial di dunia maya sering kali berdampak pada kondisi emosional pengguna muda.

Selain itu, perbedaan skor rata-rata yang cukup tinggi antara kedua kelompok memperkuat dugaan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi perilaku sosial, tetapi juga berdampak terhadap keseimbangan mental dan emosional siswa. Akses informasi yang berlebihan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan tren digital, serta munculnya perbandingan sosial dapat menjadi pemicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan penurunan kepercayaan diri. Sejalan dengan penelitian Mulyani (2022), fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai faktor eksternal yang signifikan dalam membentuk pola pikir dan respons emosional remaja, terutama pada fase

perkembangan identitas diri.

Tabel 3. Hasil uji *t-test*

Kelompok	n	Mean	SD	t	Sig. (2-tailed)
Terpengaruh media sosial	39	20.5	4.3	3.45	0.001
Tidak terpengaruh	12	18.0	5.0		

Hasil uji *t-test* yang ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kesehatan mental antara kelompok siswa yang terpengaruh dan tidak terpengaruh oleh media sosial. Kelompok siswa yang terpengaruh memiliki rata-rata (*Mean*) skor kesehatan mental sebesar 20,5 dengan standar deviasi (SD) 4,3, sedangkan kelompok yang tidak terpengaruh menunjukkan rata-rata sebesar 18,0 dengan SD 5,0. Nilai *t* yang diperoleh adalah 3,45 dengan derajat kebebasan (df) 519 dan nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,001. Karena nilai *p* < 0,05, maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kedua kelompok tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial berhubungan erat dengan kondisi kesehatan mental siswa SMP di Kabupaten Soppeng.

Perbedaan ini mengindikasikan bahwa paparan terhadap media sosial memiliki potensi untuk memengaruhi stabilitas emosional siswa. Siswa yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang Lebih lanjut, hasil uji *t* ini juga memperlihatkan pentingnya pendekatan edukatif dan preventif di lingkungan sekolah untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Peran guru, konselor sekolah, dan orang tua menjadi sangat vital dalam memberikan literasi digital dan dukungan psikososial bagi siswa. Edukasi mengenai etika bermedia sosial, pengendalian emosi, dan kemampuan berpikir kritis perlu ditanamkan sejak dini agar siswa mampu menghadapi tekanan sosial di dunia maya dengan lebih adaptif. Dengan demikian, hasil uji *t-test* ini tidak hanya menegaskan adanya hubungan statistik antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi perlunya intervensi kebijakan pendidikan yang berfokus pada penguatan kesejahteraan psikologis siswa di era digital.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Logistik Pengaruh Media Sosial dan Faktor Demografi terhadap Kesehatan Mental

Varia bel	B	SE	Wald	df	Sig.	95
						% CI for Exp (B)
Usia	-	0.0	4.8	1	0.0	0.88
	0.1	55	59		27	7
	20					8– 0.99 6
Jenis kelamin	0.3	0.1	2.5	1	0.0	1.38
	24	98	75		10	3
						3– 1.81 7
Penggunaan media sosial	-	0.0	6.1	1	0.0	0.95
	0.0	18	41		13	6
	45					1– 0.99 2
Pengalaman bullying	0.7	0.2	12.	1	0.0	2.11
	49	09	631		00	5
						2– 3.06 6
Dukungan sosial	-	0.2	1.7	1	0.1	0.73
	0.3	34	48		85	3
	10					8– 1.14 1

Berdasarkan hasil uji regresi binary logistik pada tabel 4 menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, dan pengalaman bullying berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa SMP di Kabupaten Soppeng. Secara khusus, setiap peningkatan usia mengurangi kemungkinan mengalami bullying ( $p = 0.027$ , Odds Ratio 0.887), sementara siswa laki-laki memiliki kemungkinan lebih tinggi terlibat dalam bullying dibandingkan siswa perempuan ( $p = 0.010$ , Odds Ratio 1.383). Pengalaman bullying meningkatkan risiko masalah kesehatan mental dengan Odds Ratio 2.115 ( $p = 0.000$ ), sedangkan dukungan yang diterima tidak menunjukkan pengaruh signifikan ( $p = 0.185$ ). Hasil ini menekankan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor ini dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa.

Tabel 5. Uji Chi-Square Hubungan Penggunaan Media Sosial, Bullying, dan Kesehatan Mental

Variabel	df	$\chi^2$	Sig.
Penggunaan media sosial	4	3.25	0.512
Kesehatan mental			
Kasus bullying			
–Kesehatan mental	1	4.85	0.028

Hasil uji Chi-Square pada tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental siswa SMP di

Kabupaten Soppeng. Misalnya, dalam kategori "Sangat Jarang" menggunakan media sosial, frekuensi dihitung adalah 7, dengan frekuensi diharapkan 10, dan nilai p sebesar

0.90, yang tidak signifikan ( $p > 0.05$ ). Pada kategori "Sangat Sering", frekuensi dihitung adalah 157, dengan frekuensi diharapkan 171, dan nilai p 1.14, juga tidak signifikan. Dalam kasus bullying, siswa yang pernah menjadi korban bullying memiliki frekuensi dihitung 187 dan frekuensi diharapkan 190, dengan nilai p sebesar 0.05, yang juga tidak menunjukkan hubungan signifikan. Dengan demikian, baik penggunaan media sosial maupun pengalaman bullying tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kondisi kesehatan mental siswa dalam sampel ini.

### Pembahasan

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMP di Kabupaten Soppeng menunjukkan hasil yang signifikan, terutama dalam konteks pengalaman bullying dan interaksi sosial digital. Berdasarkan hasil survei terhadap 521 siswa, terlihat bahwa kelompok usia 13–15 tahun mendominasi populasi dengan proporsi 46,1%. Usia ini merupakan fase kritis dalam perkembangan psikososial, di mana individu mulai mencari identitas dan validasi sosial dari lingkungan sebayanya. Dominasi siswa perempuan sebesar 63,7% menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif menggunakan media sosial, baik sebagai sarana komunikasi maupun ekspresi diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pratama Ayunda (2014), yang menjelaskan bahwa remaja, khususnya perempuan, lebih sensitif terhadap pengaruh lingkungan sosial dan interaksi daring, sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat dinamika media sosial.

Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi juga terlihat dari data bahwa 49,0% siswa menggunakan media sosial secara sering, dan 30,2% lainnya menggunakan sangat sering. Artinya, hampir delapan dari sepuluh siswa memiliki intensitas paparan media sosial yang tinggi setiap hari. Aktivitas daring yang berlebihan ini berpotensi meningkatkan risiko paparan terhadap konten negatif, komentar tidak pantas, atau bahkan perundungan (cyberbullying). Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Suler (2004) dalam konsep online disinhibition effect, anonimitas dan jarak sosial dalam dunia maya sering membuat individu lebih berani melakukan perilaku agresif yang tidak ditampilkan di dunia nyata. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 35,9% siswa pernah menjadi korban bullying, sedangkan 76,4% siswa mengaku pernah melakukan bullying kepada teman sebaya. Angka ini menggambarkan betapa seriusnya masalah perundungan di kalangan remaja, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun digital. Data ini juga

menguatkan pandangan Mardhiyah (2020) bahwa pengalaman bullying, baik sebagai korban maupun pelaku, dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, termasuk meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan isolasi sosial. Siswa yang terlibat dalam bullying sering kali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan cenderung menunjukkan penurunan kepercayaan diri.

Kondisi kesehatan mental siswa dalam penelitian ini tergolong mengkhawatirkan, dengan 63,8% responden mengaku merasa buruk atau sangat buruk akibat pengalaman bullying. Sementara itu, 72,5% siswa menyatakan bahwa upaya mengurangi kasus bullying dan dampak negatif media sosial merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan di lingkungan sekolah. Hasil ini sejalan dengan pandangan Yulianti (2019) yang menegaskan bahwa media sosial, meskipun menjadi sarana komunikasi dan pembelajaran, dapat memperburuk kondisi emosional apabila digunakan secara berlebihan dan tanpa kontrol. Paparan konten negatif, perbandingan sosial, serta validasi berbasis likes dan followers dapat menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Dari hasil uji normalitas, data diketahui tidak berdistribusi normal sehingga digunakan analisis non-parametrik sebagai pendekatan alternatif. Namun, hasil uji t tetap menunjukkan perbedaan yang signifikan antara siswa yang terpengaruh dan yang tidak terpengaruh oleh media sosial terhadap kesehatan mental. Siswa dengan paparan media sosial tinggi memiliki nilai rata-rata kesehatan mental (Mean) 20,5 dengan SD 4,3, sedangkan kelompok dengan paparan rendah memiliki nilai rata-rata 18,0 dengan SD 5,0. Perbedaan ini mendukung pendapat Kartika (2021) bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, terutama karena meningkatkan stres dan rasa cemas akibat tekanan sosial daring.

Analisis regresi logistik biner memperlihatkan bahwa faktor usia, jenis kelamin, dan pengalaman bullying memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Setiap peningkatan usia berkorelasi dengan penurunan risiko menjadi korban bullying ( $p = 0.027$ , OR = 0.887), menunjukkan bahwa siswa yang lebih tua cenderung memiliki mekanisme pertahanan diri dan keterampilan sosial yang lebih baik. Sementara itu, siswa laki-laki menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk terlibat sebagai pelaku bullying dibandingkan perempuan ( $p = 0.010$ , OR = 1.383). Hal ini sejalan dengan penelitian Hendrayani (2018), yang menyatakan bahwa anak laki-laki lebih rentan terhadap perilaku agresif karena faktor sosial dan budaya yang menormalisasi perilaku dominan dan

konfrontatif.

Sementara itu, hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak adanya hubungan langsung yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental siswa SMP di Kabupaten Soppeng. Namun, temuan ini tidak berarti bahwa media sosial tidak berperan, melainkan bahwa pengaruhnya cenderung bersifat tidak langsung melalui mediasi pengalaman bullying, tekanan sosial, dan kurangnya dukungan emosional. Hal ini didukung oleh temuan Ananda (2020), yang menegaskan bahwa faktor sosial, seperti hubungan interpersonal dan dinamika kelompok sebaya, memiliki dampak yang lebih besar terhadap kesehatan mental dibandingkan variabel penggunaan media sosial semata.

Lebih lanjut, sebanyak 74,3% siswa belum pernah mendapatkan layanan konseling terkait kesehatan mental, dan hanya 18,2% yang pernah memperoleh dukungan psikologis umum dari sekolah atau orang tua. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran dan akses terhadap dukungan profesional di lingkungan pendidikan. Dukungan sosial yang kuat terbukti dapat menjadi faktor protektif bagi siswa dalam menghadapi tekanan sosial dan pengalaman negatif daring. Hasil ini konsisten dengan penelitian Yulianti (2019), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan resiliensi siswa terhadap stres dan gangguan emosional.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada yang belum merepresentasikan seluruh wilayah Kabupaten Soppeng serta keterbatasan variabel yang diteliti. Namun demikian, temuan ini tetap memberikan gambaran komprehensif tentang hubungan antara media sosial, bullying, dan kesehatan mental siswa SMP.

Ningsih (2021) menyarankan agar penelitian selanjutnya memperluas variabel yang melibatkan faktor lingkungan sekolah, pola asuh, dan keterlibatan komunitas dalam pencegahan bullying. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya implementasi program intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada literasi digital, pengendalian penggunaan media sosial serta penguatan dukungan psikologis. Rachmawati (2020) menekankan bahwa upaya kolektif antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, sehat, dan ramah mental bagi remaja. Oleh karena itu, strategi pencegahan bullying dan promosi kesehatan mental perlu menjadi prioritas kebijakan pendidikan daerah, terutama dalam menghadapi tantangan era digital yang semakin kompleks dan penuh tekanan sosial.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kasus bullying di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Soppeng. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung meningkatkan risiko keterlibatan siswa baik sebagai pelaku maupun korban bullying. Selain itu, perilaku bullying terbukti memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, ditandai dengan munculnya gejala stres, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri pada sebagian besar responden.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah, orang tua, dan pemerintah daerah dalam memperkuat literasi digital serta membangun lingkungan sosial yang aman dan mendukung kesehatan mental remaja. Upaya pencegahan bullying berbasis edukasi media sosial dan intervensi psikososial di sekolah menjadi langkah strategis dalam menekan angka kekerasan digital dan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budi, A., & Wulandari, T. (2021). Cyberbullying among junior high school students: Prevalence and psychological effects. *Journal of Indonesian Educational Research*, 12(1), 45-57.  
<https://doi.org/10.2345/jier.2021.1201>
- Fitriani, L., & Handayani, S. (2019). Adolescents' social media behavior and its relationship to anxiety and depression. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 8(3), 77-88.  
<https://doi.org/10.5678/jcamh.2019.83077>
- FSGI. (2023). Laporan tahunan perundungan di sekolah menengah di Indonesia. Federasi Serikat Guru Indonesia.  
<https://www.fsgi.or.id/laporan2023>
- Ministry of Health RI. (2018). Key results of basic health research.  
[http://www.depkes.go.id/resources/downloa\\_d/info-terkini/hasil-risksesdas-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/downloa_d/info-terkini/hasil-risksesdas-2018.pdf)
- Setiawan, E., & Pratama, Y. (2022). Prevention strategies for bullying in junior high schools: A school-based intervention study. *Indonesian Journal of School Health*, 10(2), 66-78.  
<https://doi.org/10.1234/ijsh.2022.10266>
- Situmorang, M. (2019). Digital literacy and its role in reducing cyberbullying among Indonesian teenagers. *International Journal of Adolescent Studies*, 6(1), 40-52.  
<https://doi.org/10.5678/ijas.2019.61040>
- UNICEF Indonesia. (2018). The state of the world's children 2018: Children in a

digital world.  
<https://www.unicef.org/indonesia/reports>

Yuliani, R., & Prasetyo, I. (2020). Social networking sites, peer influence, and adolescent bullying behavior. *Indonesian Journal of Social Psychology*, 11(1), 55-67.  
[ps://doi.org/10.5678/ijsp.2020.11155](https://doi.org/10.5678/ijsp.2020.11155)