

Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Maulit, Kecamatan Pasan, Kabupaten Minahasa Tenggara

Jonesius Eden Manoppo¹, Ellen Bernadet Lomboan¹, Livi Adistia Saroingsong^{1*}

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado
Email : Why2406@gmail.com

ABSTRACT

Nowadays, social media has become a lifestyle to follow trends. However, social media also has disadvantages for its users. Today's teenagers often play with electronic devices. Teenagers in Maulit Village in particular are currently very dependent on social media, which has a negative impact on their mental and emotional health. The purpose of this study was to determine the relationship between adolescent mental health and social media usage patterns in Maulit Village, Pasan District, Southeast Minahasa Regency. This study used a cross-sectional design and quantitative methodology. A total of 106 teenagers in Maulit Village, aged 12 to 19 years, became the research sample, selected using the total sampling technique. Based on the results of the study, most respondents (73.6%) used social media extensively, and 74.5% experienced very serious mental health disorders. With a p value of 0.000, the chi-square test showed a fairly large correlation between adolescent mental health and social media usage habits. In conclusion, teenagers in Maulit Village who use social media extensively experience poor mental health.

Keywords: Social media, mental health, adolescents, usage pattern

ABSTRAK

Saat ini, media sosial menjadi gaya hidup untuk mengikuti tren. Namun, media sosial juga memiliki kekurangan bagi penggunanya. Remaja saat ini sering bermain dengan perangkat elektronik. Remaja di Desa Maulit khususnya saat ini sangat bergantung pada media sosial, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental remaja dan pola penggunaan media sosial di Desa Maulit, Kecamatan Pasan, Kabupaten Minahasa Tenggara. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dan metodologi kuantitatif. Sebanyak 106 remaja di Desa Maulit, usia 12 hingga 19 tahun, menjadi sampel penelitian, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden (73,6%) menggunakan media sosial secara ekstensif, dan 74,5% mengalami gangguan kesehatan mental yang sangat serius. Dengan nilai p sebesar 0,000, uji chi-square menunjukkan adanya korelasi yang cukup besar antara kesehatan mental remaja dengan kebiasaan penggunaan media sosial. Sebagai kesimpulan, remaja di Desa Maulit yang menggunakan media sosial secara ekstensif mengalami kesehatan mental yang buruk.

Kata kunci: Media sosial, Kesehatan Mental, Remaja, pola penggunaan

PENDAHULUAN

Pada era kemajuan teknologi ini, khususnya teknologi komunikasi dan internet telah membawahkan dampak pada kehidupan sehari-hari, yang membuatnya menjadi lebih mudah, efektif, dan efisien, namun internet memiliki dampak positif dan negatif. Internet juga memberikan layanan yang sangat populer, terutama dalam bentuk media komunikasi yang dikenal sebagai media sosial. Media sosial menjadi salah satu aspek utama dari penggunaan internet, memainkan peran penting dalam memfasilitasi interaksi dan komunikasi antarindividu di berbagai belahan dunia (Triandini, A., Dkk, 2021).

Faktor-faktor yang dapat memicu depresi melibatkan cyberbullying, kecemasan karena ketergantungan pada media sosial, dan rasa cemburu terhadap kehidupan orang lain yang terlihat di media sosial. Meskipun penggunaan situs jejaring sosial dapat membantu mengurangi stres, namun penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi. Dampak depresi pada pengguna media sosial mencakup peningkatan atau penurunan berat badan, risiko penyakit kronis, peningkatan risiko penyakit jantung, peradangan, masalah seksual, perburukan penyakit kronis, gangguan tidur, gangguan pencernaan, bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, penting bagi pengguna media sosial untuk memahami dan mengelola dampak potensial baik positif maupun negatif yang dapat timbul dari penggunaan platform tersebut (Zulaikha, A., Dkk, 2023).

Di Indonesia, data tentang masalah mental remaja mencerminkan persentase populasi yang lebih kecil lagi—kurang dari 0,1%. Hal ini menunjukkan bahwa saat ini terdapat kelangkaan data tentang kejadian penyakit mental di kalangan remaja di Indonesia. Meskipun sejumlah penelitian telah memperkirakan prevalensi penyakit mental di kalangan remaja Indonesia, angkanya ini dibatasi oleh sejumlah masalah metodologis. Menurut statistik dari survei kesehatan Indonesia 2023, prevalensi gejala depresi adalah 3,7%, sedangkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), menunjukkan prevalensi sebesar 5,1%. Sulit untuk membedakan antara remaja dengan gangguan mental yang membutuhkan dukungan dan intervensi dan mereka yang hanya memiliki gejala ringan, seperti kesedihan, karena ukuran survei ini mengambil pendekatan simptomatik

daripada diagnostik (Suryaputri, IY, Mubasyiroh, et al., 2022).

Media sosial bukanlah hal yang asing lagi bagi penggunanya terlebih pada kalangan remaja yang ada di Wilayah Pasan, Kabupaten Minahasa Tenggara. Media sosial sering digunakan sebagai sarana komunikasi dengan keluarga atau teman. Media sosial juga menjadi wadah anak remaja untuk mengekspresikan diri. Pada saat ini media sosial sangatlah canggih sehingga remaja masa kini lebih tertarik bermain media sosial dari pada bermain permainan tradisional dengan teman-temannya, media sosial pada saat ini dijadikan sebagai gaya hidup untuk memenuhi tren masa kini. Namun media sosial juga memiliki dampak buruk pada penggunanya. Pada jaman sekarang remaja lebih cenderung bermain dengan gadget. Terlebih pada remaja yang ada di Desa Maulit, pada saat ini remaja terlalu terobsesi dengan media sosial yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka. Tak jarang remaja di Desa Maulit sering menggunakan media sosial untuk hal-hal yang tidak baik contohnya Menggumbar masalah di media sosial, Memposting video atau yang tidak wajar, dan bahkan membagikan cerita di media sosial dengan kalimat-kalimat yang tidak pantas.

Remaja di Desa Maulit, Kecamatan Pasan, Kabupaten Minahasa Tenggara, telah menjadikan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, remaja di desa ini banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial untuk berbagai kegiatan, termasuk berinteraksi dengan teman, berbagi konten pribadi, dan mengikuti tren yang sedang populer. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan perilaku negatif, seperti menggumbar masalah pribadi di platform publik, memposting konten yang tidak sesuai, hingga terlibat dalam aktivitas yang tidak sehat, seperti mengajak berkumpul untuk minum-minuman keras.

Lebih lanjut, beberapa remaja di Desa Maulit dilaporkan mengalami perubahan perilaku akibat dampak dari penggunaan media sosial. Beberapa dari mereka menunjukkan tanda-tanda kecemasan, kurangnya rasa percaya diri, lebih suka menyendiri, dan sulit mengendalikan emosi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental remaja desa dan kebiasaan penggunaan media sosial mereka.

Di Desa Maulit, hampir 95% remaja sudah memiliki gawai dan menggunakan

media sosial, berdasarkan data dari jajak pendapat pertama. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian lebih mendalam mengenai "Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di Desa Maulit, Kecamatan Pasan, Kabupaten Minahasa Tenggara". Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai unsur-unsur yang paling memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja setempat dan bagaimana tingkat penggunaan media sosial berdampak pada kesehatan mental mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional dan metodologi penelitian kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 106 remaja di Desa Maulit, yang semuanya berusia antara 11 dan 19 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden

| Karakteristik Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|--|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 43 | 40,6 |
| Perempuan | 63 | 59,4 |
| Umur | | |
| 12 - 14 Tahun | 21 | 19,8 |
| 15 - 17 Tahun | 67 | 63,2 |
| 18 - 19 Tahun | 18 | 17 |
| Filtur yang sering digunakan | | |
| Postingan gambar | 62 | 10 |
| Posting video | 62 | 10 |
| Pembaruan status | 68 | 12 |
| Mencari informasi | 61 | 10 |
| Bersosialisasi | 100 | 17 |
| Bermain game | 76 | 13 |
| Musik/video | 85 | 14 |
| Belanja | 81 | 14 |
| Informasi yang sering dicari | | |
| politik | 43 | 16 |
| entertainment | 88 | 32 |
| kesehatan | 53 | 19 |
| Teknologi | 91 | 33 |
| Jenis informasi yang sering membuat stres | | |
| Politik | 38 | 17 |
| Entertainment | 88 | 40 |
| Kesehatan | 23 | 10 |
| Teknologi | 73 | 33 |
| Sumber informasi yang sering membuat stres | | |
| Keluarga | 74 | 29 |
| Teman sekolah/kuliah | 94 | 38 |
| Figur public | 82 | 33 |

Tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, sebanyak 63 orang (59,4%), sedangkan laki-laki berjumlah

43 orang (40,6%). Kategori usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 15-17 tahun, dengan jumlah 67 orang (63,2%). Penggunaan media sosial oleh responden mencakup berbagai fitur, dengan aktivitas bersosialisasi menjadi yang paling dominan, dilakukan oleh 100 orang (17%). Media sosial juga berperan sebagai sumber utama informasi bagi para responden. Topik yang paling banyak diminati adalah teknologi, yang dicari oleh 91 orang (33%). Media sosial juga menjadi penyebab tekanan emosional bagi responden. Sebagian besar stres yang dirasakan bersumber dari teman sekolah atau kuliah, sebagaimana diungkapkan oleh 94 orang (38%).

Media sosial

Tabel 2. Media sosial yang sering digunakan

| Media sosial yang sering digunakan | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|------------------------------------|------------|----------------|
| Instagram | 71 | 17 |
| TikTok | 48 | 11 |
| Whatsapp | 106 | 25 |
| Mobile Legend | 51 | 12 |
| Facebook | 54 | 13 |
| Free Fire | 26 | 6 |
| Twitter | 54 | 13 |
| PUBG | 14 | 3 |

Tabel 2. menunjukkan bahwa media sosial yang sering digunakan oleh responden di Desa Maulit dengan pola penggunaan yang beragam untuk komunikasi, hiburan, dan interaksi sosial. WhatsApp menjadi platform dominan, digunakan oleh seluruh responden, sebanyak 106 orang (25%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan penggunaan media sosial

| Penggunaan media sosial | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|-------------------------|------------|----------------|
| Sedang | 28 | 26,4 |
| Tinggi | 78 | 73,6 |
| TOTAL | 106 | 100 |

Tabel 3. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas penggunaan media sosial. Data ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 78 orang (73,6%), berada dalam kategori penggunaan media sosial yang tinggi,

Tabel 4. Durasi penggunaan media sosial

| Durasi | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|-------------|------------|----------------|
| 3 - < 5 jam | 14 | 13,2 |
| 5 - < 7 jam | 52 | 49,1 |
| > 7 jam | 40 | 37,7 |
| TOTAL | 106 | 100 |

Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi penggunaan media sosial 5 - < 7 jam sebanyak 52 reaponden (49,1%).

Kesehatan mental

Distribusi Dimensi Literasi Kesehatan

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan kesehatan mental

| Kesehatan mental | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|------------------|------------|----------------|
| Berat | 27 | 25,5 |
| Sangat berat | 79 | 74,5 |
| TOTAL | 106 | 100 |

Tabel 5. menunjukkan bahwa distribusi responden menunjukkan kondisi kesehatan mental yang bervariasi. Sebagian besar responden, yaitu 79 orang (74,5%), berada dalam kategori kesehatan mental tinggi.

Tabel 6. Hubungan penggunaan media sosial dengan depresi

| Depresi | | | | | | | |
|-----------------------|--------|-----|-------|------|--------------|------|----------------|
| Pengaruh media sosial | sedang | | Berat | | Sangat berat | | <i>P-value</i> |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Sedang | 3 | 2,8 | 21 | 19,8 | 4 | 3,8 | 0,038 |
| Tinggi | 7 | 6,6 | 41 | 45,6 | 30 | 28,3 | |
| Total | 10 | 9.4 | 62 | 58.5 | 34 | 32.1 | |

Tabel 6. Temuan analisis tersebut mengungkap adanya hubungan antara tingkat depresi peserta penelitian dan tingkat dampak media sosial. Hubungan positif dengan koefisien 0,201 dan nilai signifikan 0,038 ($p < 0,05$) ditemukan berdasarkan nilai korelasi Spearman. Hal ini menunjukkan bahwa remaja lebih mungkin mengalami depresi jika mereka semakin intens menggunakan media sosial.

Tabel 7. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan tingkat depresi remaja

| Durasi Penggunaan media sosial | Depresi | | | | | | | | p-value |
|--------------------------------|---------|----|--------|-----|-------|------|--------------|------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | Sangat berat | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | |
| 3 sampai < 5 jam | 0 | ,0 | 1 | ,9 | 7 | 6,6 | 6 | 5,7 | 0,038 |
| 5 sampai < 7 jam | 1 | ,9 | 5 | 4,7 | 31 | 29,2 | 15 | 14,2 | |
| > 7 jam | 0 | ,0 | 3 | 2,8 | 25 | 23,6 | 12 | 11,3 | |
| Total | 1 | .9 | 9 | 8.5 | 63 | 59.4 | 33 | 31.1 | |

Tabel 7. Lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial dan tingkat depresi yang dialami oleh remaja terbukti berkorelasi secara signifikan. Analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,201 dengan nilai p sebesar 0,038 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa tingkat depresi remaja meningkat seiring dengan intensitas penggunaan media sosial mereka.

Tabel 8. Chi-Square

| Frekuensi Pengaruh media sosial | Kesehatan mental | | | | Total | | <i>p-value</i> |
|------------------------------------|------------------|------|---------------|------|-------|------|----------------|
| | Tinggi | | Sangat tinggi | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Sedang | 19 | 17,9 | 9 | 8,5 | 28 | 26,4 | 0,000 |
| Tinggi | 8 | 7,5 | 70 | 66 | 78 | 73,6 | |
| TOTAL | 27 | 25,5 | 79 | 74,5 | 75 | 100 | |

Tabel 8. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 78 responden atau 73,6% dari sampel memiliki kesehatan mental sangat buruk dan penggunaan media sosial kategori tinggi. Nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan hasil uji chi-square menunjukkan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai $\text{sig } p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Secara spesifik di Desa Maulit, Kecamatan Pasan, Kabupaten Minahasa Tenggara terdapat hubungan antara kesehatan mental remaja dengan pola penggunaan media sosial.

Tabel 9. Hubungan jenis media sosial yang digunakan dengan tingkat depresi

| Jenis media sosial | Depresi | | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------|------|--------------|------|-------|-------|
| | Sedang | | Berat | | Sangat berat | | Total | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Instagram | 10 | 9,4 | 42 | 39,6 | 21 | 19,8 | 71 | 67,0 |
| TikTok | 6 | 5,7 | 27 | 25,5 | 15 | 14,2 | 48 | 45,3 |
| WhatsApp | 10 | 9,4 | 62 | 58,5 | 34 | 32,1 | 106 | 100,0 |
| Mobile Legend | 6 | 5,7 | 33 | 31,1 | 12 | 11,3 | 51 | 48,1 |
| Facebook | 7 | 6,6 | 31 | 29,2 | 16 | 15,1 | 54 | 50,9 |
| Free Fire | 1 | 0,9 | 11 | 10,4 | 14 | 12,2 | 26 | 24,5 |
| Twitter | 0 | 0,0 | 4 | 3,8 | 1 | 0,9 | 5 | 4,7 |
| PUBG | 1 | 0,9 | 9 | 8,5 | 4 | 3,8 | 14 | 13,2 |

Tabel 9. menunjukkan bahwa Hasil analisis dari tabel diatas mengenai hubungan jenis media sosial yang digunakan dengan tingkat depresi menunjukkan adanya variasi dampak yang signifikan maupun tidak signifikan, tergantung pada platform yang digunakan oleh remaja di Desa Maulit. Dalam penelitian ini, platform WhatsApp, sebagai paling banyak digunakan (100% responden), menunjukan distribusi yang dominan pada kategori depresi berat (58,5%) dan sangat berat (32,1%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, menggambarkan bagaimana atribut responden didistribusikan menurut usia dan jenis kelamin. Dalam survei ini, perempuan merupakan mayoritas responden (59,4%), sedangkan laki-laki sebesar 40,6%. Menurut penelitian ini, perempuan lebih sering menggunakan media sosial dibandingkan orang malas. Menurut penelitian, Bashir & Bhat (2017), yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memanfaatkan media sosial untuk berinteraksi sosial, berbagi cerita, dan mengekspresikan diri. Platform berbasis visual seperti Instagram dan TikTok sering menjadi pilihan utama perempuan, karena memungkinkan mereka mengikuti tren dan menampilkan citra diri yang diinginkan. Namun, keterlibatan yang lebih intens dengan media sosial juga membuat perempuan lebih rentan terhadap tekanan sosial,

perbandingan diri, dan dampak psikologis negatif lainnya, seperti kecemasan dan depresi.

Dari segi usia, kelompok usia 15-17 tahun mendominasi penelitian ini (63,2%), diikuti oleh kelompok usia 12-14 tahun (19,8%), dan 18-19 tahun (17%). Hal ini mencerminkan bahwa remaja menengah (15-17 tahun) berada dalam fase eksplorasi sosial yang kuat, di mana media sosial menjadi alat penting untuk membangun identitas diri dan memperluas lingkaran pertemanan. Temuan ini mendukung teori perkembangan remaja WHO (2020), yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari ketergantungan keluarga menuju kemandirian sosial. Pada tahap ini, media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial.

Tingginya intensitas penggunaan

media sosial, terutama pada kelompok usia 15-17 tahun, berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian Elis Yuhana & Sugiyanto (2023) mengklaim bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara ekstensif sering mengalami gejala kecemasan dan depresi, sebagian besarnya merupakan akibat dari pengungkapan diri yang berlebihan, tekanan untuk memenuhi norma sosial, dan paparan materi yang buruk.

WhatsApp menjadi platform yang digunakan oleh seluruh responden (100%), mencakup 25% dari total distribusi. Popularitas WhatsApp dapat dijelaskan oleh fungsinya sebagai alat komunikasi yang fleksibel, memungkinkan pengiriman pesan teks, panggilan suara, dan video, serta berbagi dokumen. Responden sering memanfaatkan fitur ini untuk membentuk grup keluarga, teman, atau komunitas, yang menunjukkan perannya sebagai media utama komunikasi sehari-hari.

Instagram, yang digunakan oleh 17% responden, merupakan platform visual yang populer di kalangan remaja. Platform ini memberikan kesempatan bagi pengguna untuk berbagi foto, video, dan cerita melalui fitur-fitur seperti Stories dan Reels. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bashir & Bhat (2017), yang menunjukkan bahwa media sosial berbasis visual seperti Instagram sering digunakan oleh remaja untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas sosial. Namun, intensitas penggunaan Instagram juga memiliki risiko, terutama karena memicu perbandingan sosial yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan rasa tidak percaya diri.

TikTok, digunakan oleh 11% responden, menawarkan format video pendek yang kreatif dan sering viral. Popularitas TikTok di kalangan remaja dapat dijelaskan oleh kemampuan platform ini untuk memberikan hiburan instan dan peluang untuk mengikuti tren global. Responden menggunakan TikTok untuk membuat atau menonton konten kreatif, yang sering kali menjadi cara mereka mengeksplorasi kreativitas dan keterampilan sosial. Namun, TikTok juga memiliki risiko, terutama jika digunakan secara berlebihan, karena dapat menyebabkan kecanduan dan paparan konten negatif.

Hasil ini mencerminkan bagaimana remaja di Desa Maulit memanfaatkan berbagai platform media sosial sesuai dengan kebutuhan mereka. WhatsApp menjadi media utama untuk komunikasi formal dan sehari-hari, sedangkan Instagram dan TikTok

digunakan untuk hiburan dan ekspresi diri. Namun, penggunaan media sosial yang intens dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, terutama karena tekanan sosial, ekspektasi yang tidak realistis, dan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas digital yang berlebihan.

Penelitian Elis Yuhana & Sugiyanto (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja berhubungan erat dengan peningkatan gejala stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian ini, di mana media sosial seperti Instagram dan TikTok yang dominan dalam distribusi penggunaannya dapat memengaruhi kondisi emosional remaja secara signifikan.

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan seberapa sering mereka menggunakan media sosial. Menurut statistik, mayoritas responden (73,6%) termasuk dalam kategori penggunaan media sosial yang berat, sementara 26,4% lainnya termasuk dalam kategori penggunaan sedang. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat merugikan, terutama bagi kesehatan mental seseorang. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Yuhana & Sugiyanto (2023), menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial dalam waktu lama cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, perasaan kesepian, dan kecanduan media sosial. Hal ini berpotensi mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Tabel 4 menunjukkan durasi penggunaan media sosial oleh responden, dengan mayoritas menghabiskan waktu antara 5 hingga 7 jam per hari (49,1%), diikuti oleh 37,7% yang menggunakan media sosial lebih dari 7 jam per hari. Hanya 13,2% responden yang menghabiskan waktu 3 hingga 5 jam per hari, dan tidak ada yang menggunakan media sosial kurang dari 3 jam sehari. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir semua responden menghabiskan waktu yang signifikan untuk mengakses media sosial setiap harinya, sebuah pola yang tidak jarang ditemui pada remaja di era digital ini.

Penelitian oleh Fomo & Turel (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan perasaan "FOMO" (Fear of Missing Out), di mana remaja merasa cemas karena takut ketinggalan informasi atau momen penting yang dibagikan oleh teman-teman mereka. Ini menciptakan perasaan kurang puas dengan hidup mereka sendiri dan meningkatkan

kecemasan sosial. Ketergantungan terhadap media sosial dan rasa takut kehilangan informasi atau tren dapat memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Tabel 5 menampilkan distribusi kesehatan mental responden berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden (74,5%) mengalami kondisi kesehatan mental yang sangat berat, sedangkan 25,5% lainnya berada dalam kategori berat. Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar remaja Desa Maulit memiliki kondisi emosi yang tidak stabil serta mudah mengalami stres, cemas, dan putus asa.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu variabel eksternal yang berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Menurut penelitian Yuhana & Sugiyanto (2023), remaja yang aktif menggunakan media sosial memiliki tingkat kecemasan dan gejala depresi yang lebih tinggi. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin banyak pula informasi yang dapat memengaruhi kesehatan mental pengguna, termasuk perundungan siber, perbandingan sosial, dan tekanan untuk menjadi sempurna.

Tabel 6 Tingkat kesedihan di kalangan remaja di Desa Maulit berkorelasi dengan penggunaan media sosial mereka. Nilai p sebesar 0,038 ($p < 0,05$) ditemukan berdasarkan temuan analisis chi-square, yang menunjukkan korelasi yang kuat antara tingkat depresi dan intensitas penggunaan media sosial. Dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial secara moderat, sebagian besar dari mereka yang memiliki kebiasaan penggunaan yang tinggi juga memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi.

Durasi penggunaan media sosial yang panjang, terutama lebih dari 7 jam per hari, sering kali meningkatkan risiko depresi. Hal ini konsisten dengan penelitian oleh Yuhana & Sugiyanto (2023), yang mengungkapkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu perasaan rendah diri dan isolasi sosial akibat perbandingan sosial di platform digital. Media sosial, terutama platform berbasis visual seperti Instagram dan TikTok, sering kali memperkuat standar kehidupan atau estetika yang sulit dicapai, sehingga memengaruhi citra diri remaja.

Selain itu, tekanan emosional yang berasal dari interaksi di media sosial, seperti komentar negatif, ekspektasi dari teman sebaya, atau cyberbullying, turut menjadi faktor yang memperparah kondisi depresi.

Ningsih et al. (2023) menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan gangguan regulasi emosi pada remaja, yang membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan depresi. Ketergantungan pada media sosial juga memengaruhi kemampuan remaja untuk bersosialisasi di dunia nyata, yang memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan risiko depresi.

Tabel 7 menampilkan hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja. Berdasarkan data, durasi penggunaan media sosial yang lebih panjang secara signifikan berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi. Uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Penelitian oleh Ningsih et al. (2023) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan kesulitan regulasi emosi pada remaja. Remaja yang lebih sering menggunakan media sosial untuk hiburan atau interaksi sosial cenderung menghadapi tantangan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat memicu gejala depresi.

Durasi penggunaan media sosial yang panjang sering kali diiringi oleh paparan terhadap konten yang tidak sehat, seperti perbandingan sosial yang negatif. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh pengguna lain di media sosial, yang dapat meningkatkan perasaan rendah diri dan tidak puas terhadap diri sendiri. Muhafilah dan Surwarningsih (2023) juga menyatakan bahwa paparan konten negatif di media sosial, seperti cyberbullying atau komentar yang merendahkan, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan gejala depresi.

Tabel 8 menampilkan temuan uji chi-square yang menguji hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di Desa Maulit. Menurut analisis data, mayoritas responden (73,6%) menggunakan media sosial secara intensif dan menderita masalah kesehatan mental yang sangat serius. Penggunaan media sosial dan kesehatan mental berkorelasi secara signifikan, menurut nilai p uji statistik = 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil ini menyoroti bahwa penggunaan media sosial yang intensif memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental remaja. Responden yang memiliki pola penggunaan media sosial yang tinggi cenderung mengalami tekanan emosional lebih besar, yang ditunjukkan oleh tingginya

tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian oleh Andi Ningsih et al. (2023) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan regulasi emosi yang buruk pada remaja, yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Tabel 9 menunjukkan hubungan antara jenis penggunaan media sosial dan tingkat kesedihan yang dialami oleh remaja di Desa Maulit. Berdasarkan hasil analisis, terdapat korelasi yang kuat antara tingkat depresi responden dengan situs media sosial tertentu, seperti yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengungkapkan bahwa berbagai jenis media sosial memberikan dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental remaja, tergantung pada karakteristik penggunaannya.

WhatsApp, yang digunakan oleh seluruh responden (100%), adalah media sosial yang paling populer. Meskipun platform ini sering digunakan untuk komunikasi sehari-hari, tingginya intensitas interaksi di grup atau tekanan untuk merespons pesan secara cepat dapat menjadi salah satu sumber stres. Responden melaporkan tingkat depresi yang tinggi, dengan 58,5% berada dalam kategori depresi berat dan 32,1% dalam kategori sangat berat. Penelitian Andi Ningsih et al. (2023) mendukung temuan ini, menjelaskan bahwa konflik atau ekspektasi dalam komunikasi digital dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak nyaman, yang berkontribusi pada gangguan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi yang cukup besar (Nilai- $P = 0,000$) antara kesehatan mental remaja Desa Maulit dengan kebiasaan penggunaan media sosial mereka. Temuan ini mendukung anggapan bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi remaja dipengaruhi oleh tingkat penggunaan media sosial mereka, termasuk frekuensi, durasi, dan jenis media sosial. Mengingat nilai- p yang sangat rendah, dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan penurunan kesehatan mental remaja, oleh karena itu sangat penting untuk memantau penggunaan media sosial secara cermat guna menjaga kesehatan emosional dan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Elis, S., Yuhana, D., et al. (2023, Mei). Penggunaan media sosial dengan

kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(2), 477-486.

Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(5), 346-351.

Ningsih, A. P., Syafriani, S., Pongoh, L. L., & Indirwan, D. (2023). THE ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND EMOTIONAL REGULATION IN MIDDLE SCHOOL STUDENT, LANGOWAN, SULAWESI UTARA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

Suryaputri, I. Y., et al. (2022). Faktor penentu depresi pada remaja Indonesia. *Jurnal Pengobatan Pencegahan dan Kesehatan Masyarakat*, 55(1), 88.

Trikandini, A., et al. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 614-619.

WHO. (2020). WHO report on health behaviours of 11-15-year-olds in Europe reveals more adolescents are reporting mental health concerns.

Zulaikha, A., et al. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan depresi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 60-66.