



DAMPAK KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA: STUDI CROSS SECTIONAL

Ernawati

Sekolah Menengah Kejuruan Empat Lima, Jurusan Asisten Keperawatan dan Care Giver,
Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Email koresponden : 3rn4wati.ew@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental sangat penting karena dapat menginformasikan strategi untuk mempromosikan kesehatan di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan kondisi kesehatan mental pada remaja.

Tujuan : Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Empat Lima, Jurusan Keperawatan, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia. Sebanyak 215 partisipan diikutsertakan dalam penelitian ini. Variabel independen meliputi usia, frekuensi beribadah, jenis media sosial, durasi penggunaan media sosial, dan skor kecanduan media sosial. Variabel dependen adalah kondisi kesehatan mental.

Metode : Data kondisi kesehatan mental dikumpulkan dengan menggunakan Kuesioner Penilaian Kondisi Kesehatan Mental. Kecanduan media sosial diukur dengan menggunakan Kuesioner Penilaian Kecanduan Media Sosial. Data dianalisis dengan regresi logistik berganda.

Hasil : Berdasarkan analisis regresi logistik berganda, partisipan yang secara teratur menggunakan media sosial selama lebih dari dua jam memiliki kemungkinan 1,55 kali lebih besar untuk memiliki kesehatan mental yang buruk dibandingkan individu yang hanya menggunakannya selama dua jam atau kurang dari itu (aOR = 1,55; 95%CI = 0,84 hingga 2,86; p = 0,018). Jika dibandingkan dengan peserta dengan skor kecanduan media sosial yang rendah, peserta dengan kecanduan media sosial yang tinggi memiliki 6,93 kali lebih besar kemungkinannya untuk memiliki kesehatan mental yang buruk (aOR= 6,93; 95% CI=3,63 hingga 13,22; p=0,000).

Kesimpulan : Menggunakan media sosial selama lebih dari dua jam dikaitkan dengan risiko kesehatan mental yang lebih tinggi. Skor kecanduan media sosial yang tinggi secara signifikan terkait dengan kemungkinan kesehatan mental yang buruk.

Kata kunci: Kecanduan, remaja, kesehatan mental, media sosial

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ADDICTION ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS: A CROSS SECTIONAL STUDY

Ernawati

Empat Lima Vocational High School, Department of Nursing Assistant and Care Giver,
Surakarta, Central Java, Indonesia

Correspondent email: 3rn4wati.ew@gmail.com

Abstract

Background : Social media use has been linked to various mental health problems, including depression and anxiety. Understanding the impact of social media use on mental health is critical as it can inform strategies for promoting health in the digital era. This research aims to determine the relationship between social media addiction and mental health conditions in adolescents.

Purpose : This research is a cross-sectional study conducted at Empat Lima Vocational High School, Nursing Department, Surakarta, Central Java, Indonesia. A total of 215 participants were included in this research. Independent variables include age, frequency of worship, type of social media, duration of social media use, and social media addiction score. The dependent variable is mental health condition.

Methods : Data on mental health conditions were collected using the Mental Health Conditions Assessment Questionnaire. Social media addiction was measured using the Social Media Addiction Assessment Questionnaire. Data were analyzed using multiple logistic regression.

Results : Based on multiple logistic regression analysis, participants who regularly used social media for more than two hours were 1.55 times more likely to have poor mental health than individuals who only used it for two hours or less (aOR = 1.55; 95%CI = 0.84 to 2.86; p = 0.018). When compared with participants with low social media addiction scores, participants with high social media addiction had 6.93 times more likely to have poor mental health (aOR= 6.93; 95% CI=3.63 to 13.22; p=0.000).

Conclusion : Using social media for more than two hours is associated with higher mental health risks. A high social media addiction score was significantly associated with the likelihood of poor mental health.

Key words: Addiction, teenagers, mental health, social media

Pendahuluan

Manusia pada dasarnya adalah spesies yang suka bersosialisasi, dan mereka membutuhkan teman untuk tumbuh dan berkembang. Jadi, meskipun memiliki hubungan sosial dengan orang lain dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, kurangnya hubungan sosial dapat membahayakan kesehatan mental seseorang (Mohamad et al., 2017).

Kesehatan mental digambarkan sebagai kondisi kesejahteraan di mana orang menyadari potensi mereka, berhasil menghadapi kesulitan sehari-hari, berkinerja baik di tempat kerja, dan secara signifikan meningkatkan kehidupan orang lain (Karim et al., 2020).

Kesehatan mental adalah kondisi kesehatan yang berkaitan dengan kejiwaan, psikis,

dan emosi seseorang. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang, tentram, dan positif, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja (Kemenkes, 2018).

Selama sepuluh tahun terakhir, kemunculan situs jejaring sosial yang cepat seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan lainnya telah menyebabkan beberapa perubahan signifikan dalam cara orang terhubung dan berkomunikasi (Khalaf et al., 2023).

Diperkirakan terdapat tiga miliar pengguna media sosial di seluruh dunia, menjadikannya aspek penting dalam kehidupan sehari-hari (Schønning et al., 2020). Media sosial, terutama di kalangan remaja, dapat meningkatkan hubungan, meningkatkan harga diri, memberikan rasa memiliki, dan dukungan emosional yang dirasakan, tetapi juga dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, kesepian, dan masalah harga diri (Royal Society for Public Health, 2017; Schønning et al., 2020). Meningkatnya prevalensi masalah mental remaja menimbulkan masalah serius bagi sistem pendidikan dan kesehatan dunia (O'Reilly et al., 2019; Widiyanto et al., 2018).

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan manusia, namun sering kali diabaikan dan distigmatisasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan peningkatan tahunan sebesar 13% dalam prevalensi masalah kesehatan mental (Czeisler et al., 2020). Dengan 264 juta kasus kecemasan dan 280 juta kasus depresi, kondisi kesehatan mental ini adalah yang paling umum (Hull, 2022; Searing, 2022). Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey/ INAMHS), survei pertama di Indonesia yang mengukur prevalensi gangguan mental dikalangan remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari setiap tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari setiap dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam waktu 12 bulan terakhir. Angka-angka ini setara dengan Masing-masing 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja yang termasuk dalam kelompok ini adalah mereka yang telah didiagnosis dengan gangguan jiwa sesuai dengan pedoman yang diuraikan dalam Diagnostic and

Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5), yang berfungsi sebagai referensi diagnostik untuk gangguan jiwa di Indonesia (Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional, 2022).

Penggunaan media sosial dan berbagai platform yang tersedia telah berkembang dengan pesat sehingga ada alasan untuk menduga bahwa pengetahuan ilmiah tentang media sosial dan kesehatan serta kesejahteraan remaja tersebar dan tidak lengkap (Orben, 2020). Akibatnya, banyak akademisi dan peneliti mengeksplorasi bagaimana media sosial dan aplikasi mempengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat (Bartosik-Purgat et al., 2017). Penelitian terbaru telah menimbulkan kekhawatiran serius tentang kemungkinan dampak merugikan dari kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja (Karim et al., 2020; Schønning et al., 2020; Warrender & Milne, 2020).

Menurut hasil tinjauan cakupan yang dilakukan oleh Scøhning et al, hampir 3/4 dari penelitian yang disertakan berkaitan dengan media sosial dan beberapa jenis gangguan. Fokus pada hubungan potensial antara penggunaan media sosial dan hasil yang bermanfaat tampaknya kurang umum dalam materi yang tersedia saat ini (Schønning et al., 2020). Meskipun ada beberapa bukti yang bertentangan tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan penyakit mental, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara keduanya. Ada banyak penelitian tentang dampak media sosial, dan telah disarankan bahwa penggunaan situs-situs seperti Facebook dalam jangka waktu yang lama dapat dikaitkan dengan gejala negatif dan indikator depresi, kecemasan, dan stres (Berryman et al., 2018; Coyne et al., 2020; Escobar et al., 2018; O'Reilly et al., 2018, 2019; Rahman et al., 2019; Rahman et al., 2019). al., 2013).

Sampasa-Kanyinga dkk. (2023) menegaskan bahwa seringnya penggunaan media sosial dan penyesalan yang dipublikasikan berkaitan dengan penurunan harga diri di kalangan remaja (Sampasa-Kanyinga dkk., 2023). Masa remaja dan dewasa awal adalah masa yang kritis dan berpotensi rentan untuk perkembangan sosial dan emosional, yang berarti memahami dampak media sosial terhadap kesehatan pada tahap ini adalah hal yang menarik (Royal Society for Public Health, 2017). Makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan studi potong lintang yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Empat Lima, Jurusan Asisten Keperawatan dan Care Giver, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia. Data dikumpulkan dari bulan Agustus hingga September 2023.

Populasi dan Sampel

Sebanyak 215 peserta direkrut. Partisipan adalah remaja yang terdaftar di Sekolah Menengah Kejuruan Empat Lima, Jurusan Asisten Keperawatan dan Care Giver, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia. Partisipan yang diikutsertakan dalam penelitian ini apabila memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) berusia lebih dari sama dengan 15 tahun; (2) terlibat dalam media sosial melalui telepon pribadi; dan (3) setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Variabel Penelitian

Variabel independen meliputi usia, frekuensi berdoa, jenis media sosial, dan penggunaan media sosial. Variabel dependen adalah kesehatan mental.

Definisi operasional variabel

Kuesioner karakteristik demografis dan klinis adalah dikembangkan sendiri dan dipilih sebagai variabel penelitian, termasuk usia, jenis kelamin, frekuensi beribadah, durasi penggunaan media sosial dan jenis media sosial yang sering digunakan. Penggunaan media sosial diukur dengan menggunakan kuesioner pengembangan diri yang terdiri dari 8 item: 1) Merasa asyik dengan internet, memikirkan aktivitas online dan mengantisipasi sesi online berikutnya; 2) Membutuhkan lebih banyak waktu online untuk mencapai kepuasan; 3) Melakukan upaya yang gagal untuk mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet; 4) Merasa cemas, sedih, stres, atau mudah jengkel saat mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; 5) Tetap online lebih lama dari yang dimaksudkan; 6) Mengalami pengalaman negatif konsekuensi dalam hubungan, pekerjaan, pendidikan, atau karier karena penggunaan internet; 7) Berbohong untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatan internet; 8) Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah atau emosi yang tidak menyenangkan seperti ketidakberdayaan, rasa bersalah, kecemasan, atau depresi.

Kondisi kesehatan mental diukur dengan menggunakan kuesioner pengembangan

diri yang terdiri dari 13 pertanyaan: 1) Kurangnya minat atau kesenangan dalam beraktivitas; 2) Merasa sedih, tertekan, atau putus asa; 3) Sulit tidur atau terlalu banyak tidur; 4) Merasa lelah atau tidak berenergi; 5) Nafsu makan yang buruk atau makan berlebihan; 6) Kegelisahan fisik atau gerakan atau ucapan yang melambat; 7) Pikiran bahwa lebih baik mati atau melukai diri sendiri; 8) Merasa cemas, gelisah, atau khawatir; 9) Ketidakmampuan untuk mengontrol atau berhenti khawatir; 10) Kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai hal; 11) Kesulitan untuk rileks; 12) Merasa takut atau sesuatu yang buruk akan terjadi; 13) Mudah marah atau tersinggung.

Instrumen Penelitian

Kami telah mengembangkan dua kuesioner yang saling berhubungan. Yang pertama, "Kuesioner Penilaian Kecanduan Media Sosial," dengan 8 pertanyaan, mengukur kecanduan media sosial. Dengan menggunakan Cronbach's Alpha, kami menemukan nilai reliabilitas yang dapat diterima sebesar 0,738. Untuk uji validitas, digunakan korelasi product moment. Yang kedua, "Kuesioner Penilaian Kondisi Kesehatan Mental," yang terdiri dari 15 item, mengukur kesejahteraan mental. Cronbach's Alpha menghasilkan nilai reliabilitas yang kuat sebesar 0,926. Sebagian besar item menunjukkan validitas, dan hanya tiga item yang dibuang karena nilai validitas yang rendah. Kedua kuesioner tersebut berkontribusi pada pemahaman kita tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan kecanduan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 23.0 (SPSS Inc., Armonk, New York, USA). Hasil penelitian dinyatakan dalam bentuk angka dan persentase untuk variabel kategorikal. Analisis bivariat menggunakan rasio Odd. Rasio Odd digunakan untuk mengukur ukuran efek asosiasi. Analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda.

Hasil

Karakteristik Sampel

Sebanyak 215 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Terdapat 19 (8,8%) laki-laki dan 196 (91,2%) perempuan. Terdapat sebanyak 191 (88,8%) peserta berusia 15-17 tahun dan sebanyak 24 peserta (11,2%) berusia 18-20 tahun. Mayoritas (87,9%)

partisipan beribadah secara rutin. Mayoritas (55,35) responden menggunakan media sosial lebih dari 2 jam setiap hari. Lebih dari setengahnya (57,7%) sering menggunakan TikTok. Lebih dari separuh (55,35%) memiliki kondisi kesehatan mental yang baik dan 53,95% memiliki keterlibatan yang rendah dengan media sosial (tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik sampel

Variabel	Kategori	n	%
Usia	15-17 tahun	191	88.8
	18-20 tahun	24	11.20
Jenis kelamin	Laki-laki	19	8.80
	Perempuan	196	91.20
Frekuensi berdoa	Jarang	26	12.10
	Rutin	189	87.90
Durasi penggunaan media sosial	≤2 jam	96	44.65
	> 2 jam	119	55.35
Jenis media sosial	TikTok	124	57.70
	Lainnya	91	42.30
Skor kesehatan mental	Baik	119	55.35
	Buruk	96	44.65
Skor penggunaan media sosial	Rendah	116	53.95
	Tinggi	99	46.05

Analisis Bivariat

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis bivariat yaitu variabel usia (OR=1.00; p=0.983), frekuensi berdoa (OR= 0.93; p=0.869), dan jenis media sosial (OR=1.05; p=0.861) tidak berhubungan secara signifikan dengan kondisi kesehatan mental. Sementara itu, hanya durasi penggunaan media sosial (OR=1.98; p=0.015) dan skor kecanduan media sosial (OR=7.37; p=0.000) yang secara signifikan berhubungan dengan kondisi kesehatan mental. Prediktor dengan p<0.05 dimasukkan dalam multivariabel kami.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel Independen	Skor kesehatan Mental				OR	CI 95%		p
	Baik		Buruk			Lower limit	Upper limit	
	n	%	n	%				
Usia								
15-17 tahun	104	48.37	15	6.97	1.00	0.60	1.65	0.983
18-20 tahun	87	40.46	9	4.18				
Frekuensi berdoa								
Jarang	14	6.51	105	48.83	0.93	0.40	2.12	0.869
Rutin	12	5.58	84	39.06				
Durasi menggunakan sosial media								
≤2 jam	62	28.83	57	26.51	1.98	1.14	3.44	0.015
>2 jam	34	15.81	62	28.83				

Tipe sosial media								
TikTok	51	23.72	68	31.62	1.05	0.60	1.80	0.861
Sosmed lainnya	40	18.60	56	26.04				
Skor kecanduan sosial media								
Tinggi	73	33.95	46	21.39	7.37	3.88	13.99	0.000
Rendah	17	7.90	79	36.74				

Analisis Multivariat

Pada analisis regresi logistik berganda, variabel durasi penggunaan media sosial (> 2 jam) dan skor kecanduan media sosial (tinggi) memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan kondisi kesehatan mental (Tabel 3). Dengan demikian, partisipan dengan kebiasaan menggunakan media sosial lebih dari 2 jam 1,55 kali lebih mungkin untuk memiliki kondisi kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial dalam 2 jam atau kurang (aOR = 1,55; 95% CI = 0,84 hingga 2,86; p = 0,015). Peserta dengan skor kecanduan media sosial yang tinggi 6,93 kali lebih mungkin memiliki kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan peserta dengan skor kecanduan media sosial yang rendah (aOR= 6,93; 95% CI= 3,63 hingga 13,22; p=0.000).

Tabel 3. Regresi logistik berganda

Variabel Independen	aOR	Confidence Interval (CI) 95%		p
		Batas bawah	Batas atas	
Durasi penggunaan media sosial (> 2 jam)	1.55	0.84	2.86	0.018
Skor pemanfaatan media sosial (tinggi)	6.93	3.63	13.22	0.000

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan status kesehatan mental remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Empat Lima, Jurusan Asisten Keperawatan dan Care Giver, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total partisipan, 55,35 memiliki kondisi kesehatan mental yang baik dan 44,65% memiliki kondisi kesehatan mental yang buruk. Dari populasi 250 juta orang, 3,7% (9 juta) menderita depresi, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013.

Terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial (>2 jam) dengan kondisi

kesehatan mental yang buruk. Temuan ini sejalan dengan temuan Khalaf dkk., yang menemukan bahwa anak muda yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam sehari lebih mungkin untuk mengalami kesulitan dalam internalisasi dan eksternalisasi (Khalaf dkk., 2023). Menurut sebuah studi oleh Sampasa-Kanyinga dkk. (2015), siswa yang melaporkan memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi untuk perawatan kesehatan mental lebih cenderung menggunakan situs jejaring sosial (SNS) selama lebih dari dua jam per hari daripada siswa yang tidak memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015).

Terdapat hubungan antara skor kecanduan media sosial yang tinggi dan kondisi kesehatan mental yang buruk. Beyari (2023) juga mengklaim bahwa media sosial memiliki efek merugikan yang serius pada kesehatan mental kaum muda Arab Saudi, dengan penelitiannya yang menunjukkan bahwa suka, komentar, dan pengikut adalah penyebab utama kesehatan mental yang buruk (Beyari, 2023). Kesehatan mental seseorang dapat dirugikan dengan berbagi materi, terlibat dalam permainan game di jejaring sosial digital, dan berkomunikasi melalui obrolan video (Beyari, 2023). Naslund (2020) menemukan bahwa berbagi media dan terlibat dalam media sosial.

Percakapan terkadang dapat menyebabkan pengguna memiliki persepsi diri yang negatif (Naslund et al., 2020). Beberapa pengguna mungkin tidak memiliki film berkualitas tinggi karena kamera atau peralatan lain yang mereka miliki lebih rendah daripada yang dimiliki teman mereka. Selain itu, jika tidak diawasi, menonton video di media sosial dapat menjadi kebiasaan yang membuat ketagihan (Beyari, 2023).

Sifat alami dari media sosial adalah untuk menguatkan. Dengan memproduksi dopamin, "zat kimia yang membuat kita merasa senang" yang terhubung dengan kegiatan yang menyenangkan seperti seks, makan, dan hubungan sosial, menggunakannya akan mengaktifkan pusat penghargaan di otak. Platform ini terkait dengan masalah tubuh seperti kesedihan dan kecemasan dan dibuat untuk membuat ketagihan (Sperling, 2023).

Seperti yang ditunjukkan oleh berbagai penelitian, orang dengan masalah mental yang parah dan orang dewasa muda yang mengalami gangguan jiwa tampaknya terhubung dengan orang lain secara online dan membuat koneksi di media sosial sama seringnya dengan mereka yang berasal dari populasi umum. Ini adalah temuan penting karena orang dengan gangguan jiwa berat umumnya memiliki koneksi sosial offline yang

terbatas dan menderita kesepian yang tinggi (Badcock et al., 2015; Giacco et al., 2016; Gowen et al., 2012; Spinzy et al., 2012).

Penelitian kami tidak menemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi berdoa, jenis media sosial (TikTok), dan usia sehubungan dengan kondisi kesehatan mental. Perlu dicatat bahwa kesamaan dalam distribusi usia mungkin berkontribusi terhadap hasil ini. Hubungan antara TikTok dan penyakit mental belum banyak diteliti, tetapi beberapa penelitian telah menemukan hubungan antara aplikasi ini dan kesehatan mental yang buruk. Misalnya, sebuah penelitian menemukan hubungan antara pengalaman menggunakan TikTok dan Instagram dengan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan keputusasaan (Roberts & David, 2023).

Sesuai dengan tinjauan sistematis Dossi dkk. terhadap literatur di database PubMed dan Scopus, sebelas dari tiga belas studi secara khusus meneliti hubungan antara religiusitas dan kecanduan internet. Enam dari penelitian tersebut menemukan hubungan terbalik, tiga tidak menemukan bukti adanya hubungan, dan satu menemukan hubungan langsung. Satu studi yang melihat spiritualitas dan agama menghasilkan temuan yang kontradiktif (Dossi et al., 2022).

Kesimpulan

Kesimpulannya, orang yang menghabiskan lebih dari dua jam setiap hari di media sosial lebih mungkin menderita kesehatan mental yang buruk daripada mereka yang menghabiskan tidak lebih dari dua jam per hari. Partisipan dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi lebih mungkin memiliki kesehatan mental yang buruk daripada mereka yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang rendah.

Temuan ini mungkin membutuhkan lebih banyak pendidikan dan pemahaman tentang potensi risiko yang terkait dengan media sosial. Menetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial, memilih konten yang akan dikonsumsi dengan hati-hati, dan mencari tahu cara untuk keluar dari media sosial ketika diperlukan adalah strategi yang mungkin untuk melakukan hal ini. Secara keseluruhan, data-data ini menunjukkan pentingnya menggunakan media sosial dengan hati-hati, terutama bagi kaum muda.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada aspek-aspek berikut :

Pengaruh Jenis Konten Media Sosial

Meneliti pengaruh jenis konten media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Apakah ada perbedaan dampak antara konten positif, negatif, atau netral? Pengkajian lebih lanjut dapat memberikan pemahaman lebih rinci tentang bagaimana konten spesifik berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental.

Analisis Kualitas Interaksi Online

Menganalisis kualitas interaksi online, termasuk jenis percakapan, dukungan sosial, dan kualitas relasi virtual. Apakah ada perbedaan signifikan dalam dampak kesehatan mental antara interaksi positif dan negatif di media sosial? Faktor-faktor ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana dinamika interaksi online memengaruhi kesehatan mental.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecanduan

Meneliti lebih lanjut faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecanduan media sosial. Apakah ada perbedaan antara jenis aktivitas, seperti berbagi konten, bermain game, atau berkomunikasi melalui obrolan video, dalam memicu kecanduan? Faktor-faktor ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang elemen-elemen spesifik yang dapat memperkuat perilaku kecanduan.

Perbandingan Pengaruh Berbagai Platform Media Sosial

Membandingkan pengaruh kesehatan mental dari berbagai platform media sosial. Apakah terdapat perbedaan antara penggunaan Facebook, Instagram, TikTok, dan platform lainnya? Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi platform yang mungkin memiliki dampak lebih signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Kontribusi Penulis

Semua peneliti berkontribusi dalam penelitian ini.

Pendanaan Dan Sponsor

Penelitian ini menggunakan dana penulis pribadi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan Empat Lima, Jurusan Asisten Keperawatan dan Care Giver, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

Badcock, J. C., Shah, S., Mackinnon, A., Stain, H. J., Galletly, C., Jablensky, A., & Morgan, V. A. (2015). Loneliness in psychotic disorders and its association with cognitive function and symptom profile. *Schizophrenia Research*, 169(1-3), 268–273. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2015.10.027>

Bartosik-Purgat, M., Filimon, N., & Kiygi-Calli, M. (2017). Social media and higher education: An international perspective. *Economics and Sociology*, 2017, Vol. 10, N{ú}m. 1, P. 181-191.

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *The Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>

Beyari, H. (2023). The Relationship between Social Media and the Increase in Mental Health Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032383>

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.

Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., Weaver, M. D., Robbins, R., Facer-Childs, E. R., Barger, L. K., & others. (2020). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic—United States, June 24--30, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), 1049.

Dossi, F., Buja, A., & Montecchio, L. (2022). Association between religiosity or spirituality and internet addiction: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 980334. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.980334>

Escobar-Viera, C. G., Whitfield, D. L., Wessel, C. B., Shensa, A., Sidani, J. E., Brown, A. L., Chandler, C. J., Hoffman, B. L., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2018). For Better or for Worse? A Systematic Review of the Evidence on Social Media Use and Depression Among Lesbian, Gay, and Bisexual Minorities. *JMIR Mental Health*, 5(3),

e10496. <https://doi.org/10.2196/10496>

Giacco, D., Palumbo, C., Strappelli, N., Catapano, F., & Priebe, S. (2016). Social contacts and loneliness in people with psychotic and mood disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 66, 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.12.008>

Gowen, K., Deschaine, M., Gruttadara, D., & Markey, D. (2012). Young adults with mental health conditions and social networking websites: seeking tools to build community. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 35(3), 245–250. <https://doi.org/10.2975/35.3.2012.245.250>

Hull M. (2022). Anxiety Disorders Facts and Statistics. <https://www.washingtonpost.com/health/2022/02/27/depression-worldwide/>

Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12(6), e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>

Kemenkes (2018). Pengertian Kesehatan Mental. <https://ayosehat.kemkes.go.id/~pengertian-kesehatan-mental>

Khalaf A M, Alubied A A, Khalaf A M, et al. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>

Mohamad, M., Juahir, H., mat ali salim, nor azman, Kamarudin, M. khairul amri, Karim, F., & Badarilah, N. (2017). Developing Health Status Index using Factor Analysis. *Journal of Fundamental of Applied Sciences*, 9, 82–92. <https://doi.org/10.4314/jfas.v9i2s.6>

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

National Adolescent Mental Health Survey. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019).

Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*, 34(5), 981–991. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>

Rahman, N. I. A., Ismail, S., Seman, T. N. A. B. T., Rosli, N. F. A. B., Jusoh, S. A. B. M., Dali, W. P. E. W., Islam, M. Z., & Haque, M. (2013). Stress among preclinical medical students of University Sultan Zainal Abidin. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 3(11), 76–81.

Riskesdas. (2023). *Global and Indonesian Mental Health*. Seribu Tujuan. <https://www.seributujuan.id/en/global-and-indonesian-mental-health>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2023). Instagram and TikTok Flow States and Their Association with Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(2), 80–89. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0117>

Royal Society for Public Health. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health*, May, 32.

Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Mougharbel, F., & Chaput, J.-P. (2023). Heavy social media use and posting regret are associated with lower self-esteem among middle and high school students. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Sante Publique*. <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00801-5>

Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(7), 380–385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>

Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents - A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>

Searing L. (2022). Depression Affects about 280 Million People Worldwide. <https://www.washingtonpost.com/health/2022/02/27/depression-worldwide/>

Sperling, J. (2023). The Social Dilemma: Social Media and Your Mental Health. McLean Hospital. <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>

Spinzy, Y., Nitzan, U., Becker, G., Bloch, Y., & Fennig, S. (2012). Does the Internet offer social opportunities for individuals with schizophrenia? A cross-sectional pilot study. *Psychiatry Research*, 198(2), 319–320. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.02.022>

Warrender, D., & Milne, R. (2020). How use of social media and social comparison affect mental health. *Nursing Times*, 116(3), 56–59. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib,cpid&custid=s6264444&db=ccm&AN=142149675&site=ehost-live&scope=site>

Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.