

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP NEGERI 38 BEKASI

Muhammad Iqbal Saputra^{1*}, Ecep Supriatna²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

² Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

*muhammad.iqbal.saputra17@mhs.ubharajaya.ac.id, ecep83supriatna@gmail.com

Abstract

The increased use of social media among adolescents affects the mental health of students at SMP Negeri 38 Bekasi. This study used quantitative methods with a sample of 102 students randomly selected from a population of 1,270 students. Data was collected through a questionnaire measuring social media use and mental health. The results of the Spearman correlation analysis showed a coefficient of 0.616 with a significance of 0.000 ($sig < 0.05$), and the Pearson correlation test showed a coefficient of 0.657 with a significance of 0.000 ($sig < 0.05$), indicating a significant positive relationship between the two variables. The higher the use of social media, the higher the level of student mental health. In conclusion, social media use has a positive effect on students' mental health at SMP Negeri 38 Bekasi. Suggestions include social media education programs in schools for healthy and wise use, as well as a holistic approach in supporting students' mental health.

Keywords: Social Media ; Mental Health ; Adolescents.

Abstrak

Peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja mempengaruhi kesehatan mental siswa di SMP Negeri 38 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 102 siswa yang dipilih acak dari populasi 1.270 siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan koefisien 0.616 dengan signifikansi 0.000 ($sig < 0.05$), dan uji korelasi Pearson menunjukkan koefisien 0.657 dengan signifikansi 0.000 ($sig < 0.05$), mengindikasikan hubungan positif signifikan antara kedua variabel. Semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat kesehatan mental siswa. Kesimpulannya, penggunaan media sosial berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa di SMP Negeri 38 Bekasi. Saran meliputi program edukasi media sosial di sekolah untuk penggunaan yang sehat dan bijak, serta pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Media Sosial ; Kesehatan Mental ; Remaja.

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

1. Pendahuluan

Dalam era digital seperti sekarang ini, penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari (Ikhsan et al. 2024), terutama di kalangan siswa di Kota Bekasi. Pendidikan modern seringkali terintegrasi dengan penggunaan teknologi, termasuk akses ke media sosial melalui perangkat seperti handphone. Teknologi yang terintegrasi dalam ekosistem menjadi penopang utama bagi manajemen sekolah modern dalam menghadapi berbagai tantangan pendidikan di Indonesia (Wang et al. 2023). Fenomena ini membawa dampak besar pada cara siswa berinteraksi dan mengonsumsi konten di media sosial. Siswa sering kali menghabiskan banyak waktu mereka di platform media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan lainnya. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat seperti

konektivitas sosial dan akses informasi yang luas, namun terdapat keprihatinan yang berkembang mengenai dampak negatifnya, khususnya terhadap kesehatan mental siswa.

Siswa di Kota Bekasi menjadi kelompok yang rentan terhadap dampak kesehatan mental akibat penggunaan media sosial. Keberadaan media sosial dapat membawa dampak positif dalam hal konektivitas sosial, namun seiring dengan itu, muncul pula potensi dampak negatif seperti bullying online (Rahdianni 2023), body shaming, dan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa. Data pengguna media sosial di Jawa Barat menunjukkan bahwa Bekasi menduduki peringkat kedua sebagai daerah dengan pengguna media sosial tertinggi setelah Bandung. Jumlah pengguna media sosial di Bekasi mencapai 1.674.400 orang yang bersumber pada berita di (Rizal, 2013), menandakan signifikansi penggunaan media sosial di wilayah tersebut.

Pada radar berita yang ada yakni Arfian (2022) dimuat bahwa siswa Bekasi mudah depresi dimuat pada halaman berita yang ada disana pada tahun 2022 bahwa kesehatan psikologis dapat dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, meninggalkan dampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Dampaknya bahkan dapat mencakup keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Seorang siswa berusia 17 tahun di Kota Bekasi, Jesi, mengakui bahwa ia sering merasakan stres, yang dipicu oleh sejumlah faktor termasuk lingkungan keluarga, lingkungan bermain, interkasi sosial di media sosial dan kesibukan sebagai pelajar. Stres ini bahkan dapat menyebabkan kehilangan nafsu makan pada beberapa situasi.

Menurut Sankar et al. (2017) Masa siswa merupakan periode transformasi dalam sikap dan perilaku, di mana perkembangan emosional, pandangan, minat, dan peran yang diharapkan dalam kelompok sosial meningkat. Secara psikologis, ini adalah waktu ketika individu terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, tidak lagi merasa berada di bawah hierarki yang lebih tinggi, tetapi setidaknya sejajar. Masa ini dikenal sebagai "*badai dan stres*," di mana siswa menghadapi berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, agresi, dan bahkan masalah kompleks seperti depresi dan frustrasi yang mungkin timbul dari perawatan diri, karier, akademis, atau aspek lainnya.

Mengingat banyaknya siswa di Bekasi yang rentan mengalami depresi, penelitian ini akan meneliti dan menyoroiti dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa di daerah Kota Bekasi, seperti yang dilaporkan oleh Arfian (2022) Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi potensi risiko tinggi dalam aspek kesehatan mental siswa yang tinggal di Kota Bekasi, dengan fokus pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dalam upaya mengidentifikasi dampak negatif yang mungkin timbul pada kesehatan mental mereka. Konflik ini muncul sebagai bagian dari eksplorasi identitas dan pencarian makna diri selama fase perkembangan ini, karena kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif, meraih kepuasan, kebahagiaan, dan berperilaku secara sosial yang perhatian, sambil memiliki keterampilan untuk menghadapi dan menerima realitas kehidupan (Sankar et al. 2017).

Pada hasil penelitian yang dimana media sosial juga sangat berdampak pada kesehatan mental siswa yakni pentingnya media sosial bagi kesehatan mental siswa menekankan kemampuan intervensi media sosial dalam meningkatkan hasil kesehatan mental. Hal ini juga menyoroiti urgensi dan keuntungan dari upaya di masa depan dalam mengelola dampak media sosial terhadap kesejahteraan mental Siswa (Kruzan et al. 2022).

2. Tinjauan Pustaka

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana seseorang memiliki penghargaan terhadap kapabilitas dirinya, mampu mengelola tekanan hidup dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan memberikan manfaat, serta dapat berpartisipasi aktif dalam komunitasnya (Santre 2022).

Kesehatan mental adalah faktor krusial yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam beroperasi secara efektif dalam kehidupan pribadi dan sosial. Ini mencakup kemampuan individu untuk menangani tekanan, stres, dan tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental juga melibatkan kemampuan mengadopsi strategi-strategi yang efektif dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang mungkin menimbulkan dampak pada kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan kata lain, kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik, membangun hubungan yang sehat, dan mengatasi berbagai situasi dengan keseimbangan emosional (Colizzi et al. 2020).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan di mana seseorang menghargai kapabilitas dirinya, mampu mengelola tekanan hidup, bekerja produktif, memberikan manfaat, dan aktif berpartisipasi dalam komunitas. Ini merupakan elemen krusial yang memengaruhi kemampuan individu dalam beroperasi secara efektif dalam kehidupan pribadi dan sosial, melibatkan kemampuan untuk menanggapi tekanan, stres, dan tantangan sehari-hari dengan adopsi strategi yang efektif. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang menjalani kehidupan dengan lebih baik, membentuk hubungan yang sehat, dan mengatasi berbagai situasi dengan keseimbangan emosional.

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual (Gustam 2015).

Media sosial adalah platform daring di mana pengguna dapat membuat profil dan menjalin hubungan antar sesama pengguna. Penggunaan media sosial juga berfungsi sebagai alat interaktif yang bermanfaat bagi Siswa. Berbeda dengan media tradisional, pengguna media sosial memiliki peran aktif dalam menciptakan dan membentuk pengalaman mereka (Karinta 2022).

Secara keseluruhan, media sosial dapat diartikan sebagai platform daring di mana pengguna dapat berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten, meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Siswa, sebagai pengguna utama media sosial, aktif berinteraksi dengan platform tersebut untuk berbagi pengalaman pribadi dan memanfaatkannya sebagai alat interaktif yang memengaruhi cara mereka mengisi waktu luang dan merawat hubungan sosial.

3. Metodologi

Metode penelitian ini memanfaatkan pendekatan metode kuantitatif dalam perancangan metodenya. Rancangan studi penelitian ini secara khusus mengadopsi Penelitian korelasional adalah salah satu metode penelitian non-eksperimental yang digunakan untuk mengukur dua variabel serta memahami dan mengevaluasi hubungan statistik di antara keduanya tanpa adanya pengaruh dari variabel lain.

Sampel penelitian adalah sebagian kecil dari populasi yang diambil untuk dianalisis dalam suatu penelitian. Penggunaan sampel dalam penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran atau generalisasi tentang populasi secara keseluruhan berdasarkan data yang diperoleh dari sampel tersebut. Menurut Creswell (2015) Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang telah dipilih sebelumnya untuk studi, dengan tujuan agar peneliti dapat membuat kesimpulan tentang populasi secara umum. Peneliti harus cermat dalam memilih individu sampel yang memiliki karakteristik yang dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan teknik *random sampling*, di mana setelah menetapkan teknik sampel sebagai teknik pengambilan sampel.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan GPower untuk menentukan ukuran sampel. Sebanyak 102 responden yang memenuhi kriteria yang telah dijelaskan sebelumnya dipilih sebagai sampel penelitian.

Analisis penelitian menggunakan program SPSS versi 26, dengan teknik analisis data yang mendukung pengolahan data dalam penelitian ini mencakup, beberapa uji-uji analisis yang ada pada program SPSS versi 26 antara lain : Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Normalitas dan *Hypothesis generating research*.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Uji Validitas

Hasil uji yang dilakukan pada penelitian ini pada uji validitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Item Media Sosial

| No | Aspek | Indikator | Aitem Sebelum Uji Coba | | Aitem Setelah Uji Coba | |
|----|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| | | | Favorable | Unfavorable | Favorable | Unfavorable |
| 1. | Berbasis gambar (Tuck & Thompson, 2024) | Membuat/membagikan postingan atau cerita tentang sesuatu yang positif yang berkaitan dengan diri saya secara pribadi. | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | | Melihat berapa banyak orang yang menyukai, mengomentari, membagikan konten saya, atau mengikuti/menjadi teman saya. | 4 | 3 | 4 | 3* |
| | | Membaca komentar untuk konten saya sendiri. | 5 | 6 | 5 | 6 |
| | | Mengedit dan/atau menghapus konten media sosial saya sendiri. | 8 | 7 | 8 | 7 |
| | | Bermain dengan pemfilteran foto/pengeditan foto. | 9 | 10 | 9 | 10 |
| 2. | Berbasis Perbandingan | Membandingkan penampilan saya dengan orang lain. | 11 | 12 | 11 | 12* |
| | | Membandingkan kehidupan atau pengalaman saya dengan orang lain | 14 | 13 | 14 | 13 |
| | | Mengenang masa lalu | 15 | 16 | 15 | 16 |

| | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 3. Berbasis Kepercayaan | Membuat/membagikan postingan atau cerita tentang sesuatu yang negatif secara pribadi tentang saya | 17 | 18 | 17 | 18* |
| | Membuat/membagikan postingan atau cerita tentang sesuatu yang negatif yang BUKAN tentang saya secara pribadi. | 20 | 19 | 20 | 19 |
| | Berkomentar tidak mendukung atau tidak menyukai/"bereaksi" tidak mendukung pada postingan orang lain | 21 | 22 | 21* | 22* |
| | Mencari konten yang secara moral atau etika tidak saya setuju | 24 | 23 | 24 | 23 |
| 4. Berbasis Konsumsi | Menggulir tanpa tujuan melalui feed saya. | 25 | 26 | 25 | 26 |
| | Melihat cerita orang lain. | 28 | 27 | 28 | 27 |
| | Menavigasi ke profil orang lain di jejaring sosial saya (misalnya, teman atau teman dari teman) | 29 | 30 | 29 | 30 |
| | Menavigasi ke halaman orang lain yang tidak saya kenal (missalnya, influencer atau orang terkenal lainnya) | 32 | 31 | 32 | 31 |
| | Menonton video seperti meme, konten berita, cara/resep, dan lainnya | 33 | 34 | 33 | 34 |
| Jumlah | | 17 | 17 | 17 | 17 |

Melalui pemanfaatan SPSS Statistics (*Statistical Package For Social Science*) dalam uji coba, bersamaan dengan pelaksanaan penilaian validitas, dilakukan pengamatan yang menunjukkan kurangnya kelayakan elemen-elemen tertentu dalam rangkaian 34 variabel media sosial. Akibatnya, 5 item spesifik, yaitu item 3, 12, 18, 21, dan 22, dihilangkan atau tidak layak, menghasilkan sisa total 29 item yang valid.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Item Kesehatan Mental

| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Aitem | |
|---------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | | Favorable | Unfavorable | Favorable | Unfavorable |
| 1. | <i>Psychological Distress.</i> (Az-Zahro & Lestari, 2023) | Mengalami Kecemasan. | 1,2,3,4,5 | | 1,2,3,4,5 | |
| | | Mengalami Depresi. | 6,7,8,9,10 | | 6,7,8,9,10 | |
| | | Kehilangan Kontrol Perilaku atau Emosi. | 13,14,15,16,17 | 11,12 | 13,14,15,16,17 | 11,12 |
| 2. | <i>Psychological Well-being.</i> | Adanya <i>general positive affect.</i> | 18,19*,20,21,22 | | 18,19*,20,21,22 | |
| | | Mengalami keterikatan secara emosional. | 25,26,27,28,29 | 23,24 | 25,26,27,28,29 | 23,24 |
| | | Merasa puas terhadap hidup. | 30,31 | | 30,31 | |
| Jumlah | | | 27 | 4 | | |

Melalui pemanfaatan SPSS Statistics (*Statistical Package For Social Science*) dalam uji coba, bersamaan dengan pelaksanaan penilaian validitas, dilakukan pengamatan yang menunjukkan kurangnya kelayakan elemen-elemen tertentu dalam rangkaian 31 variabel kesehatan mental. Akibatnya, 1 item spesifik, yaitu item 19, dihilangkan atau tidak layak, menghasilkan sisa total 30 item yang valid.

4.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dalam penelitian psikologi merujuk pada konsistensi atau kestabilan hasil yang diperoleh dari suatu instrumen pengukuran ketika digunakan dalam kondisi yang serupa pada waktu yang berbeda. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat menghasilkan hasil yang sama atau serupa ketika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

| No | Variabel | Presentase | Keterangan |
|----|------------------|------------|------------|
| 1. | Media Sosial | 0.811% | Reliabel |
| 2. | Kesehatan Mental | 0.881% | Reliabel |

Reliabilitas pada kedua variabel menunjukkan tingkat konsistensi atau kestabilan hasil pengukuran yang diperoleh dari instrumen yang digunakan dalam penelitian. Dalam konteks ini, reliabilitas diukur dengan nilai *Cronbach's Alpha*, yang berkisar antara 0 hingga 1, dengan nilai yang lebih tinggi menunjukkan reliabilitas yang lebih baik.

Hasil ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel media sosial memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Nilai *Cronbach's Alpha*

sebesar 0.811 menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen tersebut menghasilkan hasil yang serupa atau konsisten saat digunakan untuk mengukur aspek yang sama. Dengan kata lain, reliabilitas sebesar 0.811 menunjukkan bahwa instrumen ini dapat diandalkan untuk memberikan hasil yang stabil dan konsisten saat digunakan untuk penelitian yang sama dalam berbagai kesempatan.

Hasil lainnya mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel kesehatan mental memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.881 menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen tersebut memberikan hasil yang sangat serupa atau konsisten saat digunakan untuk mengukur aspek yang sama. Dengan kata lain, reliabilitas sebesar 0.881 menunjukkan bahwa instrumen ini sangat dapat diandalkan untuk memberikan hasil yang stabil dan konsisten dalam berbagai kesempatan penelitian.

4.3. Uji Profil Demografi

Profil demografi yang akan disajikan dalam tabel berikut mencakup nilai rata-rata (mean), median, dan standar deviasi. Berikut adalah tabel lampirannya :

Tabel 4. Hasil Profil Demografis Skala

| Variabel | Mean | Median | Std. Deviation |
|------------------|-------|--------|----------------|
| Media Sosial | 86.71 | 87.00 | 15.258 |
| Kesehatan Mental | 96.04 | 99.50 | 17.228 |

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program SPSS Statistic 26 (*Statistical Package for Social Science*) terhadap kedua variabel, didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Variabel Media Sosial :

- Mean (Rata-rata):** Nilai rata-rata untuk variabel media sosial adalah 86.71. Ini menunjukkan bahwa, secara umum, skor yang diperoleh oleh responden dalam variabel ini berkisar di sekitar angka 86.71.
- Median:** Nilai median untuk variabel ini adalah 87.00, yang berarti bahwa 50% dari responden memiliki skor di bawah 87.00 dan 50% lainnya memiliki skor di atas 87.00. Median memberikan gambaran yang lebih akurat tentang pusat data ketika ada distribusi yang miring.
- Standar Deviasi:** Standar deviasi untuk variabel media sosial adalah 15.258. Ini menunjukkan seberapa besar variasi atau penyebaran skor responden di sekitar rata-rata. Semakin besar standar deviasi, semakin besar variasi dalam data.

2. Variabel Kesehatan Mental :

- Mean (Rata-rata):** Nilai rata-rata untuk variabel kesehatan mental adalah 96.04. Ini menunjukkan bahwa, secara umum, skor yang diperoleh oleh responden dalam variabel ini berkisar di sekitar angka 96.04.
- Median:** Nilai median untuk variabel ini adalah 99.50, yang berarti bahwa 50% dari responden memiliki skor di bawah 99.50 dan 50% lainnya memiliki skor di atas 99.50. Median membantu memahami distribusi tengah data.
- Standar Deviasi:** Standar deviasi untuk variabel kesehatan mental adalah 17.228. Ini menunjukkan seberapa besar variasi atau penyebaran skor responden di sekitar rata-rata. Standar deviasi yang lebih tinggi menunjukkan bahwa skor responden lebih bervariasi.

Dengan kata lain, hasil ini memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana responden menjawab kuesioner terkait dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental, serta menunjukkan tingkat variasi dalam jawaban mereka.

4.4. Uji Asumsi Penelitian

Dalam penelitian yang melibatkan analisis statistik, sangat penting untuk memastikan bahwa data memenuhi beberapa asumsi dasar, seperti uji normalitas dan uji linearitas; uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* Test menguji distribusi kumulatif data sampel terhadap distribusi normal yang diharapkan, dan jika p-value dari tes ini atau Shapiro-Wilk lebih besar dari 0.05, data dianggap berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel adalah linier, dengan linearitas sebagai asumsi penting dalam regresi linier dan korelasi Pearson yang diuji menggunakan ANOVA for Regression untuk menentukan apakah model linier lebih baik daripada model tanpa hubungan linier.

Tabel 5. Hasil Asumsi Penelitian

| No | Variabel | Normalitas | Linearitas |
|----|------------------|------------|------------|
| 1. | Media Sosial | 0.200 | 0.866 |
| 2. | Kesehatan Mental | 0.014 | |

Pada tabel uji asumsi di atas, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang didistribusikan adalah normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.200 untuk skala media sosial dan 0.014 untuk skala kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel media sosial > 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data variabel media sosial adalah normal. Sedangkan untuk variabel kesehatan mental, nilai signifikansi < 0.05 , yang berarti distribusi data variabel kesehatan mental tidak normal.

Selanjutnya, uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan signifikan yang linear antara kedua variabel. Data dianggap linear jika nilai deviation from linearity menunjukkan signifikansi ≥ 0.05 . Berdasarkan hasil uji linearitas terhadap kedua variabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.866, yang berarti asumsi linearitas terpenuhi untuk kedua variabel.

4.5. Hasil Uji Hipotesis

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Kriteria koefisien korelasi dapat ditemukan pada tabel yang tersedia di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman

| Variabel | Koefisien Regresi | Signifikansi | Jumlah Subjek |
|----------------------------------|-------------------|--------------|---------------|
| Media Sosial Kesehatan Mental | 0.616** | 0.000 | 102 |

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Person

| Variabel | Koefisien Regresi | Signifikansi | Jumlah Subjek |
|----------------------------------|-------------------|--------------|---------------|
| Media Sosial Kesehatan Mental | 0.657** | 0.000 | 102 |

Uji korelasi Spearman yang dilakukan menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.616 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara media sosial dan kesehatan mental, dengan kekuatan hubungan yang

cukup signifikan sebesar 0.616. Kemudian hal yang sama pada uji korelasi person didapatkan juga hasil korelasi sebesar 0.657 dengan tingkat signifikansi 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara media sosial dan kesehatan mental.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima sementara hipotesis nihil (H_o) ditolak. Ini mengindikasikan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada siswa di SMP Negeri 38 Kota Bekasi. Hubungan ini bersifat positif, menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial oleh siswa, semakin tinggi juga kesehatan mental mereka, dan sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, semakin rendah pula kesehatan mental siswa tersebut.

4.6. Diskusi dan Pembahasan

1. Pengaruh Positif Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Penemuan ini menimbulkan pertanyaan tentang mekanisme bagaimana penggunaan media sosial dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa. Beberapa faktor yang mungkin berperan meliputi :

- a) **Koneksi Sosial dan Dukungan Emosional:** Media sosial memungkinkan siswa untuk terhubung dengan teman-teman dan keluarga, baik secara langsung maupun secara virtual. Interaksi sosial ini dapat memberikan dukungan emosional dan perasaan terhubung yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- b) **Sumber Informasi dan Edukasi:** Media sosial tidak hanya sebagai platform sosial, tetapi juga sebagai sumber informasi dan pengetahuan. Dengan mengakses informasi yang bermanfaat, siswa dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang isu-isu penting terkini, termasuk kesehatan mental, dan cara-cara untuk meningkatkannya.
- c) **Kreativitas dan Ekspresi Diri:** Media sosial memberikan siswa platform untuk mengekspresikan diri, menunjukkan kreativitas mereka, dan berbagi minat dan hobi. Aktivitas ini dapat memberikan kepuasan pribadi dan meningkatkan rasa percaya diri serta kesejahteraan emosional.

2. Potensi Risiko dan Dampak Negatif

Meskipun temuan ini menunjukkan hubungan positif, penting untuk juga mempertimbangkan potensi risiko dan dampak negatif dari penggunaan media sosial pada kesehatan mental siswa:

- a) **Ketergantungan dan Gangguan Penggunaan:** Penggunaan yang berlebihan atau ketergantungan pada media sosial dapat mengganggu waktu tidur, mengurangi interaksi sosial langsung, dan bahkan memicu gangguan tidur atau kecemasan.
- b) **Paparan Konten Negatif:** Media sosial juga dapat memaparkan siswa pada konten negatif seperti cyberbullying, body shaming, atau tekanan untuk memenuhi standar sosial tertentu, yang dapat berkontribusi pada stres dan gangguan mental.

3. Implikasi untuk Pengembangan Kebijakan dan Intervensi

Temuan ini memiliki implikasi penting untuk pengembangan kebijakan di sekolah dan untuk pembuatan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa:

- a) **Edukasi dan Kesadaran:** Penting untuk meningkatkan kesadaran di kalangan siswa, orang tua, dan pendidik tentang penggunaan yang sehat dan aman dari media sosial, serta cara-cara untuk mengelola dampak negatif potensial.
- b) **Pendekatan Holistik:** Diperlukan pendekatan holistik yang mencakup pendidikan kesehatan mental, promosi kegiatan yang seimbang secara digital dan offline, serta dukungan sosial untuk memastikan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat positif tanpa mengorbankan kesejahteraan mental.

Hasil sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beeres et al., (2021) Hasil menunjukkan bahwa media sosial mungkin lebih berperan sebagai penunjuk daripada faktor risiko terhadap gejala kesehatan mental yang negatif. Kemudian juga Rosmalina & Khaerunnisa, (2021) Penggunaan media sosial sering dimanfaatkan untuk menciptakan citra

positif, tetapi tanpa disadari, media sosial dapat menjadi bumerang yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. Selain memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku pengguna, media sosial juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental bagi mereka. Hasil lainnya oleh Kelly et al., (2018) Temuan kami menekankan potensi konsekuensi negatif jangka panjang dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda. Hasil ini menjadi relevan untuk penyusunan pedoman penggunaan media sosial yang lebih aman dan mendukung seruan industri untuk menerapkan regulasi yang lebih ketat terhadap jam penggunaan media sosial.

5. Simpulan

Berikut adalah rincian kesimpulan dari penelitian ini dalam beberapa poin sebagai berikut :

- Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara media sosial dengan kesehatan mental pada siswa atau siswi di SMP Negeri 38 Kota Bekasi. Hubungan kedua variabel berkorelasi negatif dengan kekuatan korelasi yakni cukup.
- Dapat diartikan bahwa hipotesis yang diteliti yakni didapat kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.
- Kategorisasi pada variabel media sosial terhadap kesehatan mental memiliki pengaruh cukup mempengaruhi apabila siswa maupun siswi menggunakan media sosial yang sangat lama akan mempengaruhi kesehatan mentalnya sebaliknya apabila siswa maupun siswi menggunakan media sosial secara cukup dan efisien tidak akan menimbulkan kesehatan mental yang berlebih.

Daftar Referensi

- Afriyan, Denis. (2022). Remaja Bekasi Mudah Depresi. Radar Bekasi. <https://radarbekasi.id/2022/12/02/remaja-bekasi-mudah-depresi/>
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M., & Galanti, M. R. (2021). Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study). *Journal of Adolescent Health, 68*(5), 953–960. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>.
- Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). Prevention and early intervention in youth mental health: Is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? *International Journal of Mental Health Systems, 14*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>.
- Creswell, John W. (2015). Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gustam, R. R. (2015). Karakteristik Media Sosial Dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop Di Kalangan Komunitas Samarinda Dan Balikpapan. *eJournal Ilmu Komunikasi, 3*(2), 224-242.
- Ikhsan, F., Muizunzila, F. A., & Marsuki, N. R. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Hubungan Sosial Remaja di Era Digital. *Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa, 2*(1), 30–34.
- Karinta, A. (2022). Pengaruh Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. *Media Gizi Kesmas, 11*(1), 307–312. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.307-312>.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine, 6*, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.
- Kruzan, K. P., Williams, K. D. A., Meyerhoff, J., Yoo, D. W., O'Dwyer, L. C., De Choudhury, M., & Mohr, D. C. (2022). Social media-based interventions for adolescent and young adult mental health: A scoping review. *Internet Interventions, 30*(September), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.10.0578>.

- Rahdianni, M. (2023). Fenomena Cyber Bullying Pada Komunikasi Media Online Instagram Rahmawati Kekeyi Putri Cantikka. *Prosiding Konverensi Nasional Politik (KONASPOL)*, 1, 140–147.
- Rizal. (2013). Pengguna Media Sosial di Jawa Barat. *PoliticaWave*. <https://politicawave.wordpress.com/2013/02/06/pengguna-media-sosial-di-jawa-barat/>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Siswa. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>.
- Sankar, R., Wani, M. A., & R., I. (2017). Mental Health among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 15–21. <https://doi.org/10.25215/0403.102>.
- Santre, S. (2022). Mental Health Promotion in Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 122–127. <https://doi.org/10.1177/09731342221120709>.
- Wang, C., Zhang, M., Sesunan, A., & Yolanda, L. (2023). Peran Teknologi dalam Transformasi Pendidikan di Indonesia Tinjauan dampak terkini gerakan Merdeka Belajar. In *Kemdikbud* (Vol. 4, Issue 2).