

## HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA KARANG TARUNA

<sup>1</sup>Supita Anggraini, <sup>2</sup>Manah Rasmanah, <sup>3</sup>Bela Janare Putra  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang  
[supitaanggraini77@gmail.com](mailto:supitaanggraini77@gmail.com)

---

**Abstract:** This research entitled "The Relationship between the Use of Social Media and Mental Health among Karang Taruna Adolescents in Seterio Subdistrict" has a background, namely the use of social media wisely, its use is to communicate well, provide access to information and limit excessive use of social media which can have a negative impact on mental health. This research aims to find out how the use of social media is related to mental health among young people at Karang Taruna in Seterio Village. The method used is quantitative with a correlational research type. The research population consisted of 50 people. The sampling technique used a saturated sampling technique with a population < 100. The validity test results were compared with rcount with rtable using the formula  $df = n-2$ , namely 0.2787, which was tested on 50 youth youth organizations and the results of the independent variables obtained 16 valid items. The dependent variable obtained 24 valid items and 2 invalid items. The data analysis technique uses the Pearson product moment correlation test. The results of data analysis using the Pearson product moment correlation test obtained a value of 0.572 and were compared with the rtable results of the 50 people who were the research sample, namely 0.2787. So, the conclusion states that there is a positive relationship between the use of positive social media and mental health among youth youth organizations in Seterio Village.

**Keywords:** Social Media, Mental Health, Teens

**Abstrak:** Penelitian ini berjudul "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja Karang Taruna di Kelurahan Seterio" mempunyai latar belakang yaitu penggunaan media sosial secara bijak, gunanya untuk berkomunikasi dengan baik, memberikan akses informasi dan membatasi dalam penggunaan media sosial berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja karang taruna di Kelurahan Seterio. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh jumlah populasi < 100. Hasil uji validitas dibandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  menggunakan rumus  $df = n-2$  yaitu 0,2787 yang diujikan kepada 50 remaja karang taruna dan hasil variabel independen diperoleh 16 item valid. Variabel dependen memperoleh hasil 24 item valid dan 2 item tidak valid. Teknik analisis data melalui uji *korelasi pearson product moment*. Hasil dari analisis data dengan uji *korelasi pearson product moment* memperoleh nilai sebesar 0,572 dan dibandingkan dengan hasil  $r_{tabel}$  dari 50 orang yang menjadi sampel penelitian yaitu 0,2787. Sehingga, kesimpulannya dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial positif dengan kesehatan mental pada remaja karang taruna di Kelurahan Seterio.

**Kata kunci:** Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

## PENDAHULUAN

Dalam dunia yang makin globalisasi, kemajuan informasi bukan lagi sesuatu yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan masyarakat.<sup>1</sup> Adanya teknologi yang membantu kelangsungan hidup manusia. Di era majunya teknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat, akses terhadap internet kini sangatlah sederhana. Hal ini disebabkan oleh tingginya kebutuhan masyarakat untuk memperoleh informasi, sarana komunikasi, hiburan, gaya hidup, serta pengetahuan yang tersedia di beragam platform media sosial.

Teknologi digital memberikan manfaat dalam hal koneksi sosial, berkembangnya teknologi juga berdampak pada aspek psikologis manusia.<sup>2</sup> Teknologi informasi saat ini telah mengubah cara berkomunikasi. Bertahun-tahun yang lalu sebelum ada teknologi yang canggih, orang biasanya berkomunikasi jarak jauh melalui surat kabar dan surat yang dikirim melalui kantor pos. Namun, teknologi digital cara berkomunikasinya telah berubah secara dratis mulai dari surat kini menjadi komunikasi yang instan melalui email, pesan singkat, dan penggunaan internet.

Internet merupakan kumpulan koneksi jaringan komputer yang dapat diakses publik

diseluruh dunia.<sup>3</sup> Internet juga tidak hanya memfasilitasi komunikasi global, tetapi juga menjadi penyebaran pengetahuan, akses berbagi layanan digital, berkontribusi pada kemajuan sosial, ekonomi, dan budaya di seluruh dunia. Internet juga digunakan untuk berkomunikasi dengan orang-orang diseluruh dunia, agar mendapatkan berita dan pengetahuan. Dengan bantuan interet, semua kebutuhan manusia dapat terpenuhi mulai dari berkomunikasi, mencari informasi, dan kebutuhan hiburan seperti media sosial.

Media sosial merujuk pada bentuk interaksi yang berlangsung dengan situs web, seperti Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok, serta Game Online.<sup>4</sup> Media sosial juga dapat diartikan sebagai alat media daring yang dapat memfasilitasi interaksi antar pengguna melalui pertukaran informasi, pendapat, dan permintaan.<sup>5</sup> Bukan dengan tulisan saja, tetapi juga media sosial dapat digunakan memakai suara, gambar, dan video sebagai sarana komunikasi teknologi digital. Media sosial menjadi semakin beragam, membuatnya nudah diakses oleh banyak orang.

Berdasarkan Riset dari Data Reportal (Simon Kemp dan Kepios) penggunaan media sosial di Indonesia Bulan Januari 2021 jumlah penduduk Indonesia mencapai 170 juta orang.

---

<sup>1</sup> Agustian, N & Salsabila, *Peran Teknologi Pendidikan dalam Pembelajaran*, (Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan, 2021), Vol.3, No.1, h.24.

<sup>2</sup> Al-Khansa, *et.all*, Pengaruh Kemajuan Teknologi terhadap Pola Hidup Mahasiswa, (*Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 2023), Vol.4, No.3, h.2967.

<sup>3</sup> Nurbaiti, M Kom & Muhammad Faisal A, *Sejarah Internet di Indonesia*, (Jurnal: Ilmu Komputer, Ekonomi, dan Manjemen, 2023), Vol. 3, No. 2, h.2338.

<sup>4</sup> Hermila, dkk. Eksplorasi intensitas penggunaan sosial media (studi deskriptif pada mahasiswa teknik informatika UNG). *Journal of Internation Technology Education*. Vol.3, No. 2, 2023, hlm. 168

<sup>5</sup> Anwar F, *Perubahan dan Permasalahan Media Sosial*, (Jurnal: Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 2017), Vol.1, No.12, h.138.

Sementara penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 191,4 juta orang Januari 2022. Hasil data, pengguna media sosial di Indonesia meningkat 21,4 juta dibandingkan tahun sebelumnya. Kemudian penggunaan media sosial pada Januari 2023 di Indonesia naik menjadi 212,9 juta orang. Berdasarkan hasil data 2021, 2022, dan 2023 penggunaan media sosial di Indonesia meningkat sebesar 42,9 juta orang. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial di Indonesia semakin berkembang setiap tahunnya.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada remaja karang taruna di Kelurahan Seterio, setelah mengalami putus cinta, remaja tersebut merasa sedih dan memutuskan untuk curhat di media sosial Instagram. Dalam postingan tersebut, remaja ini mengekspresikan rasa sakit hatinya dan berharap akan mendapatkan dukungan dari teman-temannya. Namun, yang di dapatkan bukanlah dukungan positif melainkan berbagai komentar negatif, sehingga membuatnya merasa takut untuk memposting di media sosial dan merasa khawatir respon negatif tersebut akan kembali dialaminya. Menurut Inderbitzen-Nolan & Walters kesehatan mental sebagai *fear of negative evaluation* (FNE), yang mencerminkan kecemasan individu tentang penilaian orang lain. Individu merasa tertekan dan takut terhadap konsekuensi sosial dari penilaian negatif. FNE mencakup

ketakutan berlebihan pada penilaian negatif, kecenderungan menghindari situasi penilaian, dan khawatir akan penilaian negatif oleh orang lain.<sup>7</sup>

## METODE

Terdapat dua jenis pendekatan dalam penelitian, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini digunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk melakukan penelitian pada populasi dan sampel tertentu.<sup>8</sup>

Tujuan penelitian ini guna untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan pada remaja karang taruna. Terdapat 50 remaja karang taruna berusia 18-20 tahun di Kelurahan Seterio yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dan sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel, dengan jumlah sampel 50 remaja.

## HASIL

Responden pada penelitian ini yaitu remaja karang taruna berusia 18-20 di Kelurahan Seterio. Uji hipotesis digunakan pada penelitian adalah uji *korelasi pearson*

<sup>7</sup> Ummi Mar'atussolihah, *et.all*, *Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa*, (Jurnal: Psikologi Sains & Profesional, 2024), Vol. 8, No. 2, h.98.

<sup>8</sup> Tabrani, *Perbedaan antara Penelitian Kualitatif (Naturalistik) dan Penelitian Kuantitatif (Ilmiah) dalam berbagai Aspek*, (Jurnal: Pendidikan dan Konseling, 2023), Vol. 5, No. 2, h.319.

<sup>6</sup> Anita & Ade Harsyeno, Analisis Pemanfaatan Media Sosial Instagram terhadap Respons Masyarakat Penggunaan Layanan Informasi Direktorat Jenderal Pajak, (*Journal: of Business Administrasian Economic & Entrepreneurship*, 2023), Vol.5, No.2, h.118

*product moment*. Uji akan untuk melihat hubungan antara kedua variabel yang memiliki hubungan atau tidak. Apakah arah hubungan tersebut positif berarti semakin tinggi variabel x, semakin tinggi variabel y dan negatif artinya semakin tinggi variabel x, semakin rendah variabel y. Pada tabel.1 dibawah ini menunjukkan hasil dari uji *korelasi pearson product moment* yaitu:

**Tabel.1 hasil korelasi pearson product momen**

		Correlations	
		Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental
Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	1	.572**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	50	50
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.572**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji *korelasi pearson product moment* dari tabel diatas memperoleh nilai  $r_{hitung}$  0,572. Dalam sebuah data dinyatakan memiliki hubungan jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Untuk menentukan adanya hubungan antara dua variabel, perlu dilakukan perbandingan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terdapat hubungan antara variabel tersebut. Dari 50 remaja nilai  $r_{hitung}$  (*pearson correlation*) menunjukkan hasil dari  $r_{hitung}$  0,572 dan dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  yaitu 0,2787 atau  $0,572 > 0,2787$ , maka nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan signifikansinya yaitu 0,000 artinya

$0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental.

Hasil pengujian dari koefisiensi korelasi data sebelumnya menunjukkan hasil nilai  $r$  dapat digunakan sebagai referensi untuk menentukan tingkat hubungan. Berikut dibawah ini tabel.2 menunjukkan tingkat hubungan dan kekuatan pada penelitian korelasional seperti yang dikatakan oleh Sugiyono.

**Tabel.2 Kriteria Tingkat Hubungan dan Kekuatan Dalam Hubungan**

No.	Nilai Korelasi (r)	Keterangan
1	0,00 – 0,20	Sangat lemah
2	0,21 - 0,40	Lemah
3	0,41 - 0,70	Kuat
4	0,71 - 0,90	Sangat kuat
5	0,91 - 0,99	Kuat sekali
6	1,00	Sempurna

Berdasarkan tabel.2 kriteria tingkat hubungan antar dua variabel memperoleh nilai  $r$  yaitu 0,572 yang menunjukkan di tingkat hubungan kuat. Hal ini adanya hubungan, sehingga semakin tinggi penggunaan media sosial yang positif, semakin tinggi atau baik kesehatan mental, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *korelasi pearson product moment* bertujuan untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja karang

taruna. Setelah dilakukan beberapa uji dan nilai *korelasi pearson product moment*, menghasilkan nilai sebesar 0,572. Dengan signifikansinya memperoleh 0,000. Penelitian ini menunjukkan penggunaan media sosial positif memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental pada remaja karang taruna. Korelasi antara dua variabel ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial yang positif, maka semakin tinggi atau

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja karang taruna di Kelurahan Seterio. Hasil pengujian menggunakan uji *korelasi pearson product moment* menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai *pearson correlation* yaitu  $0,572 > 0,2787$ . Maka dinyatakan adanya hubungan yang kuat antara penggunaan media sosial yang positif dengan kesehatan mental pada remaja karang taruna. Hal ini menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang positif memiliki hubungan signifikan pada kesehatan mental remaja karang taruna. Kedua variabel tersebut memiliki hubungan positif, yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial yang positif, semakin baik atau tinggi kesehatan mental remaja karang taruna.

## DAFTAR RUJUKAN

Agustian, N & Salsabila, *Peran Teknologi Pendidikan dalam Pembelajaran*,

(Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan, 2021), Vol.3, No.1, h.24.

Al-Khansa, *et.all*, Pengaruh Kemajuan Teknologi terhadap Pola Hidup Mahasiswa, (*Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 2023), Vol.4, No.3, h.2967.

Nurbaiti, M Kom & Muhammad Faisal A, *Sejarah Internet di Indonesia*, (Jurnal: Ilmu Komputer, Ekonomi, dan Manajemen, 2023), Vol. 3, No. 2, h.2338.

Hermila, dkk. Eksplorasi intensitas penggunaan sosial media (studi deskriptif pada mahasiswa teknik informatika UNG). *Journal of Internation Technology Education*. Vol.3, No. 2, 2023, h. 168

Anwar F, *Perubahan dan Permasalahan Media Sosial*, (Jurnal: Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 2017), Vol.1, No.12, h.138.

Anita & Ade Harsyeno, Analisis Pemanfaatan Media Sosial Instagram terhadap Respons Masyarakat Penggunaan Layanan Informasi Direktorat Jenderal Pajak, (*Journal: of Business Administrasian Economic & Enterpreneurship*, 2023), Vol.5, No.2, h.118

Ummi Mar'atussolihah, *et.all*, *Fear of Negative Evaluation (FNE)*, Parent Attachement, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa, (Jurnal: Psikologi Sains & Profesional, 2024), Vol. 8, No. 2, h.98.

Tabrani, *Perbedaan antara Penelitian Kualitatif (Naturalistik) dan Penelitian Kuantitatif (Ilmiah) dalam berbagai Aspek*, (Jurnal: Pendidikan dan Konseling, 2023), Vol. 5, No. 2, h.319.