

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMP Negeri 12 Padang Tahun 2025

Fadila Rahmadani^{1*}, Amelia Susanti², Basmanelly³

¹S1 Keperawatan, Universitas Alifiah Padang

^{1*}fadilarahmadani0927@gmail.com

, ²basmanelly@gmail.com, ³ameliaaska@gmail.com

Abstrak

Survey mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5%. Salah satu penyebab terganggunya kesehatan mental pada remaja ini kehadiran media sosial. Sumatera Barat terjadinya social media *addiction* sebanyak 35%. Penduduk usia lebih dari 15 tahun mengalami presentase gangguan mental emosional sebesar 8,2%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang ditemukan remaja yang mengalami gangguan mental sebanyak 237 orang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan *analitik kolerasi* dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 – 11 Juli 2025. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 12 Padang. Populasi pada penelitian ini seluruh siswa/i kelas VII di SMP Negeri 12 Padang berjumlah 306 orang dengan sampel 75 orang. Teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data univariat dan bivariat menggunakan *uji Chi-Square*. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (54,7%) memiliki kesehatan mental tinggi pada remaja. Kurang dari separuh (41,3%) memiliki penggunaan media sosial pada remaja. Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025 (*pvalue*=0,000). Kesimpulan penelitian ini penggunaan media sosial berhubungan dengan kesehatan mental. Diharapkan dapat lebih memperhatikan penggunaan gadget pribadi siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan perhatian dan peraturan yang lebih jelas terhadap penggunaan hand phone pribadi dalam proses pembelajaran, sehingga membuat para siswa remaja dapat lebih bijak dalam mengatur waktu, mengetahui kapan waktu yang diperbolehkan mengakses media sosial di sekolah serta lebih fokus dalam proses pembelajaran.

Kata Kunci: Penggunaan Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perjalanan kehidupan manusia, sebuah jembatan transformatif yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan kedewasaan. Periode ini tidak hanya ditandai dengan perubahan fisik yang dramatis, tetapi juga melibatkan perkembangan mendalam dalam aspek kognitif, emosional dan sosial. Pada tahap ini, seorang individu mulai mencari dan membentuk identitas yang unik untuk dirinya sendiri, sebuah proses yang seringkali diwarnai dengan berbagai tantangan dan penemuan diri (Keliat, 2019).

Menurut *World Health Organization* WHO rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% (Buluet al., 2019). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 44,31 juta jiwa. Jumlah remaja pada tahun 2020 di Sumatera Barat sebanyak 993.000 jiwa sedangkan jumlah remaja di Kota Padang sebanyak 305.108 jiwa (BPS, 2023).

Remaja mengalami beberapa tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut akan terjadi perubahan-perubahan baik dari segi fisik, psikologis, budaya dan juga hubungan psikososial (Khan et al, 2019). Perubahan tersebut membuat remaja mengalami masa pubertas, anak yang sudah memasuki masa pubertas biasanya mengalami fluktuasi emosi dan mental. Perubahan mental pada remaja, khususnya selama masa pubertas, adalah proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lonjakan hormon, perkembangan sosial, dan tekanan lingkungan. Remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, menjadi lebih sensitif, dan mencari jati diri mereka (Ahmad et al, 2019).

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang terbebas dari segala gejala gangguan jiwa. Seseorang yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam kehidupannya, terutama jika mereka menggunakan manajemen stres untuk

menyesuaikan masalah yang muncul dalam kehidupannya. Prevalensi dampak kesehatan mental yang diakibatkan oleh penggunaan gadget pada remaja 1.500.000 anak dan remaja di Amerika Serikat bahwa anak dan remaja mengalami permasalahan mental atau emosional, pertumbuhan, perkembangan dan perilaku. Tidak hanya itu, 12,5% anak di Singapura mengalami gangguan emosi serta perilaku (Zakiah 2021). Kecanduan gadget secara data global di dunia lebih banyak dikaitkan dengan remaja yang berakibat gagal dalam ujian tahun sebelumnya. Kecanduan gadget memediasi secara statistik 54,8% remaja yang menderita gangguan dengan teman sebaya, 42,2% gangguan mental, 3% kemudian 38,1% anak yang menderita gangguan hiperaktifitas, dan sebanyak 38,5% gangguan perilaku (Puspitasari, 2019). Survey mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10 – 17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, *post traumatic syndrom disorder* (SPTSD) sebanyak 0,9%, *attention deficit* atau *hyperactivity disorder* (ADHD) sebanyak 0,5%. (SKI, 2022). Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu penyebab terganggunya kesehatan mental pada remaja ini kehadiran media sosial. Penggunaan media sosial memiliki negatifnya adalah mereka memicu kecanduan media sosial sekaligus menimbulkan risiko psikologis bagi kesehatan mental. Pengguna media sosial terbanyak berasal dari kalangan remaja, yaitu umur 15-19 tahun. Pengguna media sosial terbanyak berasal dari kalangan remaja, yaitu umur 15-19 tahun. Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16%. Hasil survei juga menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet pria meningkat sebesar 79,32 persen dari total populasi pria pada 2022-2023 sedangkan tingkat penetrasi internet perempuan mencapai 77,36 persen dari total populasi perempuan di Indonesia. Tingkat penetrasi paling tinggi kedua adalah di pulau Jawa, dengan tingkat penetrasi sebesar 78,39% (APJII, 2023).

Di Sumatera Barat terjadinya social media *addiction* sebanyak 35%. Penduduk usia lebih dari 15 tahun mengalami presentase gangguan mental emosional sebesar 8,2% (Data Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang ditemukan remaja yang mengalami gangguan mental sebanyak 237 orang (Data Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023).

Kemajuan media informasi dan teknologi sudah dirasakan oleh hampir seluruh lapisan masyarakat baik usia remaja maupun usia tua. Meningkatnya penggunaan gadget atau alat-alat yang dapat dengan mudah terkoneksi dengan internet ini, mengalami peningkatan dari waktu ke waktu.

Gadget merupakan salah satu hasil perkembangan teknologi yang diciptakan dalam bentuk perangkat kecil yang penggunaannya semakin meningkat. Penggunaan gadget sebagai sarana membuat individu merasa nyaman dan dapat menjadi penyebab kecanduan gadget (Yuwanto, 2020).

Media sosial adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan siapa saja membuat halaman web pribadi sehingga terhubung dengan banyak orang yang bergabung dengan media sosial sejenis untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial mengajak pihak yang berkepentingan untuk berpartisipasi dengan cara berkomentar, memberi saran, memberikan informasi dengan cepat, dan tidak ada batasan (Amirah & Indriati, 2023).

Penggunaan media sosial mencapai 4,62 miliar (58,4%) di seluruh dunia. Indonesia memiliki 191,4 juta (68,9%) menggunakan media sosial. Media sosial yang paling banyak dikunjungi adalah Whatsapp (88,7%), Instagram (84,8%), Facebook (81,3%), Tiktok (63,1%), Telegram (62,8%). Riset tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 77% penduduk Indonesia atau 212,9 juta jiwa merupakan pengguna internet aktif pada Januari 2023 (Kominfo, 2023).

Media sosial merupakan aplikasi menggunakan basis internet yang didalamnya dapat untuk menjalin komunikasi terhadap orang lain (Pratama, 2020). Media sosial adalah cara sekelompok orang untuk berkomunikasi dengan berbagi informasi dan ide melalui internet (Fauziah, 2021). Media sosial seiring perkembangannya memudahkan penggunaannya dalam mendapatkan informasi maupun berkomunikasi dengan adanya layanan jejaringan sosial seperti facebook, twitter, whatsapp, tiktok, instagram, youtube, google dan lain-lainnya.

Remaja menjadi susah mengontrol emosinya karena tidak bisa dipisahkan oleh gadget hingga mengabaikan sekelilingnya seperti saat orang tua meminta tolong remaja sering mengatakan nanti, remaja menjadi kurang berempati, atau kurang peka terhadap sekelilingnya. Saat ini generasi millennial remaja menjadi malas beraktifitas, sering menyendiri, kurang bersosialisasi dan menjadi pribadi yang tertutup karena sering mengurung diri dirumah maupun dikamar yang berdampak buruk pada kesehatan dan psikologis (Aminabhavi, 2016).

Layar gadget dapat meningkatkan tingkat *hormon cortisol* yang memicu timbulnya stres dan berimbas hingga sulit mengumpulkan konsentrasi bagi remaja. Remaja zaman sekarang memiliki kecerdasan selain faktor genetik, juga dipengaruhi oleh gizi, lingkungan dan terapi yang memang semakin baik. Namun, walaupun secara IQ cerdas, muncul perilaku emosi-sosial seperti; sulit konsentrasi, berubah-ubah ide, tidak bisa fokus, berganti topik pembicaraan, tidak memperhatikan apa yang diajarkan atau dibicarakan (sulit komunikasi), memiliki topik atau perhatiannya sendiri bahkan perhatian atau ide sendiripun berubah-ubah dalam hitungan menit (Raihana, 2018).

Penelitian Khoerulnisa (2023) tentang hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di SMPN 2 Tirtajaya ditemukan hasil aktif 54% menggunakan media tiktok, kesehatan mental kurang baik 46%. Adanya hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di SMPN 2 Tirtajaya ($pvalue=0,000$). Penelitian lain dilakukan oleh Mardiana (2024) tentang hubungan penggunaan media sosial tiktok terhadap kesehatan mental remaja kelas X dan XI SMK Sore Pangkal Pinang ditemukan hasil penggunaan media tiktok tinggi 52,8% dan kesehatan mental kurang baik 48,4. Ada hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja ($pvalue=0,021$).

Penelitian Siburian (2024) tentang hubungan kecanduan medis sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Parongpong ditemukan hasil kecanduan medis sosial 58,7% dan kesehatan mental abnormal 47,4%. Ada hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental ($pvalue=0,025$).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang tahun 2024 jumlah sekolah SMP di kota Padang berjumlah 101 sekolah. SMP negeri sebanyak 45 sekolah dan SMP Swasta 56 sekolah. Peneliti memilih SMP Negeri 12 Padang karena kasus penggunaan media sosial yang berlebihan akan berdampak pada remaja dimana menggunakan media sosial sampai larut malam yang mana remaja dapat mengalami merasa tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan sendiri itu muncul ketika remaja melihat berbagai postingan yang di unggah oleh pengguna medis sosial lainnya dan terkadang terlalu sibuk membandingkan kehidupan orang lain.

Selain itu peneliti juga membandingkan Sekolah Menengah Pertama yang dengan dengan SMP Negeri 12 Padang yaitu pada SMP Negeri 29 Padang ada peraturan di sekolah penggunaan hand phone pada jam pelajaran tidak diperbolehkan dan ada larangan siswa memposting atau menggunakan medis sosial. Selain itu peneliti juga melakukan survey di SMP N 18 Padang, dimana SMP ini tidak diperbolehkan menggunakan handphone pada jam pelajaran.

Peneliti telah melakukan peninjauan melalui wawancara awal dengan 5 orang guru bimbingan dan konseling di SMP N 12 Padang yang dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2025, memperoleh informasi bahwa perilaku memperlakukan siswa lewat media sosial sering terjadi di sekolah seperti siswa melakukan perpelonconan kepada korban (*victims*), adanya siswa yang melakukan “*happy slapping*” kepada teman di media sosial yang membuat korban merasa malu sehingga korban tidak ingin ke sekolah, memanggil korban dengan julukan yang tidak di sukai oleh korban, melakukan tindakan kekerasan seperti mencubit, memeras, mengancam, mengucilkan dan menyebarkan berita *hoax* kepada siswa lain.

Berdasarkan survey awal peneliti pada tanggal 13 - 14 Maret 2025 hasil wawancara pada 10 orang siswa kelas VII, 6 orang mengalami gangguan mental dilihat dari pengisian kuesioner banyak menjawab lebih suka sendirian dari bersama dengan orang-orang seumur saya, banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun, dan saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya. Dari 6 orang tersebut sebanyak 5 orang selalu ingin membuka media sosial, saya tidak dapat hidup tanpa media sosial, saya ingin menghabiskan waktu di media sosial saat sedang sendiri.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif pendekatan *analitik* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan variabel independen (penggunaan media sosial) dan dependen (kesehatan mental) dikumpulkan pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari – Agustus 2025 di SMP Negeri 12 Padang. Pengumpulan data pada tanggal 09 – 11 Juli 2025. Populasi pada penelitian ini seluruh siswa/i kelas VII di SMP Negeri 12 Padang berjumlah 306 orang dengan sampel 75 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* suatu teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan suatu tingkatan (*strata*) pada elemen populasi. Pengumpulan data dengan caralembar kusioner. Data dianalisa secara univariat dan bivariate. Uji statistik yang digunakan uji *chi squar*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian
A. Analisa univariat

Hasil penelitian untuk mengetahui frekuensi masing-masing variabel yang diteliti. Distribusi frekuensi variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan Mental

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental
Pada Remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025

Kesehatan Mental	<i>f</i>	%
Rendah	31	41,3
Sedang	23	30,7
Tinggi	21	28,0
Jumlah	75	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 75 responden kurang dari separuh (41,3%) memiliki kesehatan mental rendah pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

2. Penggunaan Media Sosial

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Media

Sosial pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025

Penggunaan Media Sosial	<i>f</i>	%
Tinggi	41	54,7
Rendah	34	45,3
Jumlah	75	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 75 responden lebih dari separuh (54,7%) memiliki penggunaan media sosial tinggi pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

B. Analisis Bivariat

Hasil penelitian untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang sebagai berikut :

Hubungan Penggunaan Medis Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa proporsi kesehatan mental rendah lebih banyak pada penggunaan media sosial tinggi (56,1%) dibandingkan dengan penggunaan media sosial rendah (23,5%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* = 0,005, artinya terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang.

Pembahasan**Kesehatan Mental**

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 75 responden lebih dari separuh (41,3%) memiliki kesehatan mental rendah pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoerulnisa (2023) di SMPN 2 Tirtajaya ditemukan hasil kesehatan mental kurang baik 46%. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Mardiana (2024) di SMK Sore Pangkal Pinang ditemukan hasil kesehatan mental kurang baik 48,4%. Penelitian lain sejalan Siburian (2024) di SMA Negeri 1 Parangpong ditemukan hasil kesehatan mental abnormal 47,8%.

Remaja mengalami beberapa tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut akan terjadi perubahan-perubahan baik dari segi fisik, psikologis, budaya dan juga hubungan psikososial (Khan et al, 2019). Perubahan tersebut membuat remaja mengalami masa pubertas, anak yang sudah memasuki masa pubertas biasanya mengalami fluktuasi emosi dan mental. Perubahan mental pada remaja, khususnya selama masa pubertas, adalah proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lonjakan hormon, perkembangan sosial, dan tekanan lingkungan. Remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, menjadi lebih sensitif, dan mencari jati diri mereka (Ahmad et al, 2019).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri. Memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya. Kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Pieper, 2022).

Analisa peneliti kesehatan mental remaja kurang baik ini dapat dilihat dari hasil penelitian. Dimana 52% sering mengalami gelisah, tidak dapat diam untuk waktu yang lama. Sebanyak 48% suka sendirian dari pada bersama dengan orang seumurannya. Selain itu ditemukan hasil sebanyak 38,7% tidak melakukan apa yang diperintah orang lain, 48% sering bertengkar dengan orang lain, 41,3% sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak remaja lainnya dan 45,3% tidak pernah menyelesaikan pekerjaan yang sedang dilakukan.

Asumsi peneliti terjadinya kesehatan mental yang rendah ini dikarenakan faktor usia 13 – 14 tahun. Pada usia ini remaja sering mengalami kebingungan karena tidak dapat memutuskan kegiatan mana yang bermanfaat bagi dirinya atau tertarik pada hal-hal yang belum diketahuinya. Remaja mungkin mengalami perubahan suasana hati yang drastis, mudah tersinggung atau menjadi pendiam. Remaja seringkali merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya, yang dapat mempengaruhi harga diri dan kepercayaan diri.

Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian didapatkan hasil dari 75 responden lebih dari separoh (54,7%) memiliki penggunaan media sosial tinggi pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoerulnisa (2023) ditemukan hasil 56% aktif menggunakan media sosial. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Mardiana (2024) ditemukan hasil penggunaan media sosial tinggi 52,8%. Penelitian lain sejalan Siburian (2024) ditemukan hasil penggunaan media sosial tinggi 58,7%.

Remaja menjadi susah mengontrol emosinya karena tidak bisa dipisahkan oleh gadget hingga mengabaikan sekelilingnya seperti saat orang tua meminta tolong remaja sering mengatakan nanti, remaja menjadi kurang berempati, atau kurang peka terhadap sekelilingnya. Saat ini generasi millennial remaja menjadi malas beraktifitas, sering menyendiri, kurang bersosialisasi

dan menjadi pribadi yang tertutup karena sering mengurung diri dirumah maupun dikamar yang berdampak buruk pada kesehatan dan psikologis (Aminabhavi, 2016).

Analisa peneliti penggunaan media sosial tinggi ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa 46,7% sering merencanakan menggunakan media sosial, 44% setuju merasa bahwa dorongan untuk menggunakan media sosial semakin besar, 41,2% setuju merasa ketika menggunakan media sosial dengan intensitas lebih sering maka perasaan puas meningkat, 45,3% setuju menggunakan media sosial untuk melupakan masalah pribadi dan 44% setuju menggunakan media sosial untuk refreasing.

Asumsi peneliti penggunaan sosial tinggi pada penelitian ini dikarenakan penggunaan media sosial sudah menjadi kebutuhan setiap hari bagi remaja dimana hampir semua remaja memiliki media sosial di handphonenya. Media sosial yang sering digunakan oleh remaja seperti tiktok dan instagram sudah menjadi kebutuhan sehari-hari. Selain itu pada penelitian ini ditemukan remaja lebih banyak berjenis kelamin perempuan 62,6%. Jenis kelamin perempuan lebih banyak menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan persepsi remaja perempuan mempengaruhi keterbukaan diri mereka dengan orang lain di media sosial.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa proporsi kesehatan mental rendah lebih banyak pada penggunaan media sosial tinggi (56,1%) dibandingkan dengan penggunaan media sosial rendah (23,5%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* = 0,005, artinya terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoerulnisa (2023) ditemukan hasil ada hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di SMPN 2 Tirtajaya (*pvalue*=0,000). Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Mardiana (2024) ditemukan hasil ada hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja (*pvalue*=0,021). Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Siburian (2024) ditemukan hasil ada hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental (*pvalue*=0,025).

Media sosial adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan siapa saja membuat halaman web pribadi sehingga terhubung dengan banyak orang yang bergabung dengan media sosial sejenis untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial mengajak pihak yang berkepentingan untuk berpartisipasi dengan cara berkomentar, memberi saran, memberikan informasi dengan cepat, dan tidak ada batasan (Amirah & Indriati, 2023).

Asumsi peneliti adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja ini dapat terlihat bahwa proporsi kesehatan mental rendah lebih banyak pada penggunaan media sosial tinggi 56,1%. Hal ini dikarenakan penggunaan media sosial tinggi dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa sering merencanakan menggunakan media sosial, 44% setuju merasa bahwa dorongan untuk menggunakan media sosial semakin besar, 41,2% setuju merasa ketika menggunakan media sosial dengan intensitas lebih sering maka perasaan puas meningkat, 45,3% setuju menggunakan media sosial untuk melupakan masalah pribadi dan 44% setuju menggunakan media sosial untuk refreasing.

Selain itu ditemukan pula kesehatan mental rendah dengan penggunaan media sosial rendah 23,5%. Artinya kesehatan mental yang rendah bukan disebabkan oleh penggunaan media sosial. Hal ini dapat dikarenakan oleh faktor lain seperti faktor biologis setiap individu berbeda struktur anatominya dan bagaimana menerima reseptor dari rangsangan tersebut hingga menyebabkan gangguan kesehatan mental. Perubahan sosial dan tingkat yang dicapai sangat bermakna dalam pengalaman hidup seseorang hingga terkadang sampai menarik diri dari hubungan sosial. Perbedaan ras, golongan, usia dan jenis kelamin mempengaruhi pula terhadap penyebab kesehatan mental. Lingkungan dapat mempengaruhi konsep diri dan komponennya, lingkungan yang penuh dengan kekerasan dan adanya pengalaman trauma yang berpengaruh pada kesehatan mental.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang. sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh (54,7%) memiliki kesehatan mental tinggi pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.
2. Kurang dari separuh (41,3%) memiliki penggunaan media sosial pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.
3. Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025 (*pvalue*=0,000).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka peneliti memiliki saran yang dapat dikemukakan :

1. Bagi SMP Negeri 12 Padang

Diharapkan dapat lebih memperhatikan penggunaan gadget pribadi siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan perhatian dan peraturan yang lebih jelas terhadap penggunaan hand phone pribadi dalam proses pembelajaran, sehingga membuat para siswa remaja dapat lebih bijak dalam mengatur waktu, mengetahui kapan waktu yang diperbolehkan mengakses media sosial di sekolah serta lebih fokus dalam proses pembelajaran.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Saran peneliti bagi pendidikan keperawatan yaitu agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang hubungan media sosial dengan kesehatan mental remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini untuk dilanjutkan dengan variabel yang berbeda seperti faktor biologis, perkembangan kognitif, keluarga, lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Dukungan Sosial yang Lebih Kuat di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Medika*. Vol. 4 No. 2
- _____. (2025). Tinjauan Penatalaksanaan Kegawatdaruratan pada Remaja dengan Bunuh Diri di SMK Muhammadiyah Padang, *Jurnal Sosial dan Teknologi (Sostech)*. Vol 2. No. 3
- Ahmad., R. A. (2019). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja', *Jurnal Keperawatan* 6(2), pp.148–157.
- Aminabhavi. (2016). *Dampak Penggunaan Hand Phone Terhadap Prestasi Siswa*. *Ejurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya*, 5: 1-8
- APJII. (2023). Survey APJII Penggunaan Internet di Indonesia Tembus 215 juta orang.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin [Population survey - Population according to age and gender group]. Retrieved from <https://sp2010.bps.go.id/index.php/site/tabel?tid=336&wid=0>
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). *Data Kesehatan Mental*.
- Hidayat. (2019). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kaplan. (2017). *Sinopsis Psikiatri. Jilid 1*. Jakarta : Binarupa Aksara Publisher.
- Kominfo. (2023). *Kembangkan Ekonomi Digital*. Indonesia Butuh Talenta Digital Berkualitas.
- Khoirunnisa. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 2 No. 1
- Mardiana. (2024). Hubungan Oenggunaan Medis Sosial Tiktok terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pe vat Profesional*. Vol6 No.1.
- Nasution, F. Z. (2017) 'Gambaran Konflik Emosi Remaja Dengan Orang Tua Menggunakan Metode Sa ice Completion Test', *Kognisi Jurnal*, 2(2), pp. 122–135.
- Riskesdas, 2018. *Prevalensi Gangguan Mental Emosional Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi, 2007-2018*
- Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Setiadi, (2017). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha. Ilmu
- Siburian. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*. Vol 6 No.1
- Stuart, (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa* : Indonesia: Elsever.
- Videbeck. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari, penerjemah)*. Jakarta: EGC
- Yuwanto, L. 2020. *Mobile Phone Addict*. Surabaya : Putra Media Nusantara.
- Yusuf. (2022). *Kesehatan Jiwa Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Mitra Wacana Media.
- Zakia, (2021). *Kecanduan Gadget Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja*, *Jurnal Buletin Kesehatan*. Vol 6 No 2 : 187 : 194