



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMPK 1 HARAPAN DENPASAR

Made Ayu Abrilia Oktavianti Dewi^{1#}, Ni Kadek Yuni Lestari², Moh. Fairuz Abadi³

¹⁻³STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: January 26th, 2026

Revised: February 23th, 2026

Accepted: July 23th, 2026

KEYWORD

intensitas penggunaan media sosial, kesehatan mental, remaja.

social media use intensity, mental health, adolescents.

CORRESPONDING AUTHOR

Nama:

Made Ayu Abrilia Oktavianti Dewi

E-mail: abriliaayuk@gmail.com

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v5i3.384

ABSTRACT

The increasing intensity of social media use among adolescents has the potential to affect their mental health. This study aimed to analyze the relationship between the intensity of social media use and adolescents' mental health at SMPK 1 Harapan Denpasar. This study employed a quantitative descriptive correlational design with a cross-sectional approach. A total of 180 adolescents were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a social media use intensity questionnaire and the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) and were analyzed using Spearman's rank correlation test. The results showed that most respondents had a moderate level of social media use (99.4%) and did not experience mental health problems (68.9%). Spearman's rank correlation analysis revealed a significant relationship between the intensity of social media use and mental health ($p = 0.001$; $r = 0.517$). It can be concluded that the intensity of social media use is significantly associated with adolescents' mental health. Therefore, continuous education on the responsible use of social media should be strengthened through the involvement of families, schools, and healthcare professionals.

Penggunaan media sosial yang semakin intens pada remaja berpotensi memengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMPK 1 Harapan Denpasar. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan *cross-sectional*. Sampel terdiri atas 180 remaja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang (99,4%) dan tidak mengalami gangguan kesehatan mental (68,9%). Uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental ($p = 0,001$; $r = 0,517$). Disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan kondisi kesehatan mental remaja, sehingga edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijak perlu terus ditingkatkan melalui peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan.

© 2026

Made Ayu Abrilia Oktavianti Dewi, et al.

A. PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial saat ini merupakan fenomena global yang tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk memperoleh informasi, mengekspresikan diri, dan mencari hiburan. Perkembangan teknologi, kebutuhan akan akses informasi cepat, dan pola hidup digital membuat media sosial semakin melekat dalam kehidupan remaja. Data BPS (2025) menunjukkan sebanyak 72,78% masyarakat Indonesia sudah menggunakan internet, meningkat dari 69,21% pada tahun sebelumnya. Hal ini menunjukkan tingginya keterlibatan masyarakat, termasuk remaja, dalam dunia digital (BPS, 2025). Anak-anak dan remaja termotivasi untuk menggunakan internet berdasarkan tiga alasan utama yaitu untuk mencari informasi, berhubungan dengan teman lama dan baru, dan mengejar hiburan dalam penggunaan game telah menjadi fokus utama dalam studi kesehatan mental karena potensi dampak yang signifikan pada remaja dan dewasa muda (Ena et al., 2020). Permainan Youtube, WhatsApp, Facebook, Instagram, dan Twitter yang menarik dengan karakter interaktifnya dapat secara langsung memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, serta memicu perubahan perilaku yang berpotensi merugikan bagi kesehatan mental penggunaannya (Diva et al., 2023).

Masalah kesehatan mental remaja semakin meningkat setiap tahunnya, data World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan gangguan mental di seluruh dunia pada usia 10 sampai 19 tahun memiliki dampak terhadap kesehatan mental yang mencakup 14% dari total beban penyakit dan cedera global (WHO, 2022). Angka di Indonesia usia 15 tahun yaitu 9,8% atau jumlah total sebanyak 706.688 menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi (Kemenkes, 2018). Angka di Bali sebanyak 8,4% gangguan emosional menunjukkan adanya berbagai masalah kesehatan pada remaja. Prevalensi masalah mental emosional di Kota Denpasar sebanyak 3,12% (3.348 orang). Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kabupaten/Kota di Bali, didapatkan Kabupaten Buleleng yang paling banyak yaitu 11,91% (2.276 orang) sedangkan prevalensi terendah terdapat di Kabupaten Badung sebanyak 1,01% (2.346 orang). Sedangkan prevalensi masalah gangguan mental emosional di Kota Denpasar sebanyak 5,21% (Kemenkes, 2018).

Masalah kesehatan mental pada remaja seperti stres, cemas, dan depresi memiliki dampak buruk dikemudian hari seperti masalah fungsi sosial, buruknya kesehatan fisik dan mental, bahkan bisa menyebabkan bunuh diri (Maughan et al., 2013). Survey I-NAMHS menyebutkan bahwa sebanyak 1,4% remaja menyatakan bahwa mereka memiliki pemikiran bunuh diri (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional pada remaja melibatkan berbagai aspek meliputi lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan pengaruh media sosial (Kholifah & Sodikin, 2020). Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup (Putri et al., 2023). Kesehatan mental mengacu pada kognitif, perilaku, dan kesejahteraan emosional. Ini berkaitan dengan bagaimana orang berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental tidak

hanya memengaruhi kesehatan fisik seseorang tetapi juga berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dalam hubungannya dengan orang lain. Istilah "kesehatan mental" dapat diartikan sebagai tidak memiliki penyakit mental pada orang tersebut, yaitu sehat secara mental. Namun, banyak faktor dalam kehidupan orang, hubungan, dan faktor fisik dapat berkontribusi pada penyakit mental (Melina & Herbawani, 2022).

Salah satu faktor eksternal yang kini banyak dikaji adalah intensitas penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial mengalami peningkatan penggunaan sebesar 60% yang mengarah pada perubahan dalam komunikasi dan distribusi informasi. Laporan dari *Global Web Index* mengungkapkan bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial secara global bertambah dari 90 menit setiap hari pada tahun 2012 menjadi 143 menit di tahun 2019. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan besar dalam perilaku digital masyarakat di seluruh dunia. Kawasan Amerika Latin, rata-rata waktu yang dihabiskan mencapai 212 menit per hari, sedangkan di Amerika Utara hanya 116 menit. Wilayah Asia, aplikasi seperti WeChat berperan penting dalam mengubah dunia digital dengan menggabungkan berbagai kegiatan sehari-hari dalam satu platform. Meningkatnya waktu yang dihabiskan di media sosial dapat mencerminkan tingkat keterhubungan yang lebih tinggi, tetapi juga menimbulkan kekhawatiran mengenai kesehatan mental. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan perasaan tidak bahagia dan masalah kesehatan mental lainnya (Septriawan, 2024).

Canggihnya perkembangan media sosial menjadi salah satu pencetus yang menyebabkan permasalahan kesehatan mental remaja. Hal ini berdampak pada bagaimana remaja yang mengalami perubahan pada dirinya, baik itu dari fisik maupun psikis, secara individual ataupun dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat (Siburian & Ricky, 2024). Kebanyakan dari remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan, remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman (Suryani & Suwanti, 2014). Padahal remaja sebagai salah satu pengguna media sosial masih belum mampu memilah aktivitas yang bermanfaat. Mereka juga cenderung mudah terpengaruh terhadap kehidupan sosial yang ada di media sosial, tanpa memikirkan dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari aktivitasnya (Ekasari & Hadi Dharmawan, 2012).

Sementara itu, (Mukhlisin, 2022) dalam penelitiannya mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan rasa stres dan kelelahan emosi yang disebabkan oleh sosial media yaitu ketakutan yang berlebihan akan tertinggal tren. Rasa rendah diri meningkat sebagai akibat dari setiap unggahan yang mengikuti tren terbaru, yang menghasilkan banyak like dan komentar. Selain itu intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan penurunan citra tubuh pada remaja, yang sebelumnya cenderung positif (Ambar et al., 2024). Hasil dari studi menunjukkan bahwa 82 siswa berada dalam kategori rendah dalam hal intensitas, tetapi mengalami masalah kesehatan mental. Dari hasil uji spearman rank diperoleh $p\text{-value} = 0,125$ yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat

penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP X Glenmore (Diva et al., 2023).

Data dari (Riyanto, 2022) mencatat bahwa dari total populasi di dunia, jumlah pengguna internet telah mencapai sekitar 4,95 miliar orang, sedangkan yang aktif dalam media sosial sebanyak 4,62 miliar orang. Kawasan Indonesia sendiri, jumlah pengguna internet mencapai 204,7 juta orang, dengan 191,4 juta orang aktif dalam media sosial. Penelitian (Elis, 2022) menunjukkan bahwa 41,2% siswa termasuk kedalam pengguna media sosial dalam kategori sering dan sebanyak 67,7% siswa memiliki masalah kesehatan mental pada kategori gangguan, hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara media sosial dengan kesehatan mental remaja. Statistik kesehatan mental menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan. Anak muda saat ini sangat rentan mengalami gangguan pada kesehatan mental, terutama remaja dimana akan banyak perubahan yang terjadi secara emosional dan psikologis. Seiring berkembangnya zaman, perkembangan teknologi juga berperan pada kesehatan mental remaja (Diva et al., 2023). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja, yaitu 51,4%, terpapar pada kecanduan media sosial dengan tingkat rendah. Antara lain, hampir separuh dari remaja, yang mencakup 48,6%, mengalami kecanduan media sosial dengan tingkat tinggi (Sriati et al., 2020).

Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu dalam penggunaan media sosial cenderung mengalami peningkatan perasaan tidak puas terhadap tubuh yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Informasi ini mencerminkan tingginya penetrasi internet dan media sosial di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dengan potensi dampak besar terhadap kesehatan mental remaja akibat interaksi yang intensif dengan teknologi ini (Widyastuti, 2020). Kementerian Komunikasi dan Digital (Kemenkomdigi) dan Kementerian Pemberdayaan dan Perlindungan Anak Perempuan (Menteri PPPA) akan berkolaborasi untuk mengurangi penggunaan perangkat elektronik dan platform media sosial di antara anak-anak melalui inisiatif yang disebut *Red Bersama Space* dan *White Bersama*. Selain inisiatif masing-masing, kedua kementerian bekerja sama untuk mengurangi ketergantungan Indonesia pada teknologi dan media sosial, sementara juga meningkatkan kemampuan literasi digital perempuan dan anak-anak di negara ini. Karena fakta bahwa tingkat kejahatan dalam digital tinggi, penting untuk mengambil inisiatif ini karena mereka berdampak pada wanita dan anak-anak (Peren, 2024).

Upaya untuk menangani masalah kesehatan mental pada remaja harus dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan dukungan dari keluarga, institusi pendidikan, tenaga ahli, masyarakat, serta kesadaran diri dari remaja tersebut. Keluarga memiliki peranan vital dalam menciptakan komunikasi yang jujur dan memberikan dukungan emosional, sedangkan sekolah bisa menawarkan pendidikan mengenai kesehatan mental dan layanan konseling yang sesuai untuk remaja (WHO, 2021). Tenaga ahli seperti psikolog memberikan dukungan lewat sesi konseling dan terapi, sementara pihak pemerintah dan masyarakat berkontribusi dalam mengedukasi tentang kesehatan mental, menghilangkan stigma, dan menyediakan layanan yang mudah dijangkau (Patel, 2018). Selain itu, para remaja perlu memperhatikan kesehatan mereka dengan cara mengendalikan stres, mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial, serta menjalankan gaya hidup

yang sehat. Kerja sama dari semua pihak ini diharapkan dapat membangun suasana yang mendukung perkembangan remaja secara maksimal, baik dari segi fisik maupun mental (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPK 1 Harapan Denpasar, terdapat jumlah siswa kelas IX yaitu 325 siswa. Hasil wawancara dengan 5 orang, 3 orang diantaranya mengatakan durasi penggunaan media sosial mencapai lebih dari 5 jam selama satu hari, dimana 1 orang siswa mengatakan menggunakan media sosial selama 2-4 jam, dan 1 orang siswa mengatakan menggunakan media sosial selama 2 jam. 5 orang siswa mengatakan aktif diberbagai platform media sosial seperti, Instagram, tiktok, whatsapp, dan telegram. Dari penggunaan media sosial tersebut, 5 orang siswa mengatakan sering kehilangan jam tidur, 3 orang siswa mengatakan merasa kesal jika ada yang menggangu saat sedang menggunakan media sosial dan 2 orang siswa mengatakan merasa biasa aja jika ada yang menggangu. Kemudian 4 orang siswa mengatakan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial. Upaya yang dilakukan oleh guru di SMPK 1 Harapan Denpasar dengan memberikan edukasi kepada siswa terkait manajemen waktu penggunaan media sosial, mendorong siswa untuk membatasi durasi penggunaan secara berlebihan, serta memanfaatkan media sosial secara positif. Melalui layanan bimbingan konseling di sekolah, siswa juga diajak untuk berbagi pengalaman mengenai pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis mereka, sehingga dapat diberikan rekomendasi untuk menjaga kesehatan mental remaja.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan serta kekuatan hubungan antara dua variabel, dengan pendekatan cross-sectional yang mengumpulkan data variabel independen dan dependen pada waktu yang sama. Populasi dalam penelitian yaitu remaja kelas IX di SMPK 1 Harapan Denpasar sebanyak 325 responden. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 108. Pengumpulan data menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner pelaporan diri (*Self Reporting Questionnaire*). Analisa Data yang digunakan pada kedua variabel menggunakan uji *rank spearman*

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	179	99,4
Tinggi	1	0,6
Rendah	0	0
Total	180	100

Berdasarkan intensitas penggunaan media sosial didapatkan hasil bahwa mayoritas responden di SMPK 1 Harapan memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan kategorik sedang, yaitu sebanyak 179 responden (99,4%). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Manik (2024) dalam karyanya yang berjudul “Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja”. Temuan menunjukkan bahwa 135 responden (70,3%) memiliki penggunaan media sosial yang sedang. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh (Wati, 2022) dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental pada remaja di Desa Sukoharjo Kecamatan Bancar”. Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki penggunaan dengan kategori sedang sebanyak 125 responden (80%) dan paling rendah dikategori intensitas pengunaan media sosial sebanyak 0 responden (0%).

Intensitas dalam terminologi psikologi merujuk pada seberapa besar energi fisik yang terlihat dalam perilaku. Sejalan dengan hal ini, Kartono dan Gulo (Fitriani et al., 2025) mengatakan intensitas merujuk pada kekuatan perilaku dalam tingkatan energi kekuatan digunakan untuk mengeluarkan salah satu indera. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu: *Emotional Coping* Seperti peralihan rasa sepi, merasa diabaikan, bosan, stres, menyalurkan kemarahan dan frustrasi yang membuat media sosial sebagai pengalihan dan waktu ke waktu membuat pengaruh dalam intensitas memakai media sosial. Adapun keluar dari dunia nyata, lingkungan, kepuasan dalam sosial dan komunikasi interpersonal (Muna et al., 2017).

Berdasarkan responden menurut kelompok usia dan jenis kelamin, mayoritas responden berusia 14 tahun berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang, yaitu sebanyak 132 responden (99,2%), serta terdapat 1 responden (0,1%) yang termasuk dalam kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada usia 14 tahun, remaja berada pada fase awal remaja madya yang ditandai dengan meningkatnya rasa ingin tahu, kebutuhan untuk bersosialisasi, serta keinginan untuk diakui oleh lingkungan sebaya, sehingga media sosial menjadi sarana utama untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan mengikuti tren yang sedang berkembang. Adanya responden pada kategori tinggi juga dapat dikaitkan dengan meningkatnya akses terhadap gawai pribadi serta waktu luang yang lebih besar.

Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 106 responden (100%) berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan memperoleh informasi dalam batas yang wajar, serta memiliki kemampuan dalam mengatur waktu penggunaan media sosial dengan mempertimbangkan tanggung jawab akademik dan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penilaian indikator intensitas penggunaan media sosial, di mana responden mengaku hanya bermain media sosial pada waktu senggang, kadang merasa bosan saat menggunakannya, serta memiliki waktu maksimal mengakses media sosial dalam sehari sebesar 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit.

Menurut Manullang (2017) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial terdiri dari empat aspek, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Perhatian menggambarkan keterkaitan individu terhadap media sosial, penghayatan berkaitan dengan pemahaman informasi yang diperoleh, durasi menunjukkan lamanya waktu penggunaan, sedangkan frekuensi menunjukkan tingkat pengulangan penggunaan dalam periode tertentu. Sedangkan (Andarwati, 2016) mengelompokkan intensitas penggunaan media sosial ke dalam dua aspek, yaitu frekuensi yang diukur dalam satuan harian, mingguan, atau bulanan, serta durasi yang diukur dalam menit dan jam. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial dapat diukur melalui aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Berdasarkan uraian di atas, mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dilakukan secara cukup aktif namun masih terkendali. Secara teoretis, intensitas sedang mencerminkan kemampuan remaja dalam mengatur durasi dan frekuensi penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhan, serta dipengaruhi oleh faktor perkembangan remaja, tuntutan akademik, dan kontrol lingkungan, seperti pengawasan orang tua dan sekolah. Adanya 1 responden (0,1%) yang termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial tinggi dapat dijelaskan melalui faktor individu, seperti kecenderungan penggunaan media sosial sebagai sarana coping emosional, rendahnya kontrol diri, serta akses gawai tanpa pembatasan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, terutama apabila penggunaan tersebut didominasi oleh durasi dan frekuensi yang berlebihan. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial yang berada pada kategori sedang dapat dipandang sebagai bentuk penggunaan yang lebih adaptif, karena memungkinkan remaja memperoleh manfaat media sosial tanpa meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

2. Kesehatan Mental Remaja

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ada ganggu kesehatan mental	56	31,1
Tidak ada gangguan kesehatan mental	124	68,9
Total	180	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesehatan mental remaja di SMPK 1 Harapan memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori tidak ada gangguan kesehatan mental sebanyak 124 responden (68,9%). Hasil ini didukung oleh penelitian (Wati, 2022) dalam penelitiannya menunjukan bahwa siswa memiliki kesehatan mental pada kategori baik yaitu sebanyak 33 (21%) responden dan pada kategori cukup yaitu sebanyak 123 (79%) responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Manik, 2024) tentang kesehatan mental menunjukan

192 responden sebagian besar memiliki gangguan kesehatan mental sebanyak 113 responden (58,9%) sebagian kecil memiliki sehat mental sebanyak 79 responden (41,1%).

Kesehatan mental berkaitan dengan sejumlah aspek. Pertama, cara seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-hari; Kedua, pandangannya terhadap diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, cara individu menilai berbagai alternatif solusi serta bagaimana membuat keputusan terkait situasi yang dihadapi (Farneubun, 2024). Kondisi mental seseorang memiliki peran krusial dalam keberadaannya, karena memungkinkan mereka berfungsi sebagai manusia. Kesehatan mental adalah kondisi yang baik secara mental yang membantu individu menghadapi tekanan hidup, mengakui kemampuan diri, belajar dengan efektif, bekerja dengan baik, dan berkontribusi bagi komunitas mereka. Ini merupakan elemen penting dari kesehatan serta kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kelompok kita dalam mengambil keputusan, membangun hubungan, dan menciptakan dunia tempat tinggal kita. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang fundamental dan sangat penting bagi perkembangan individu, komunitas, dan aspek sosial-ekonomi (WHO, 2022).

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia dan jenis kelamin, di mana setiap individu memiliki faktor risiko yang dapat berkembang menjadi stresor dan memengaruhi kesejahteraan mental (Gintari et al., 2023). Berdasarkan karakteristik responden menurut kelompok usia dan jenis kelamin, mayoritas responden berusia 14 tahun berada pada kategori tidak ada gangguan kesehatan mental, yaitu sebanyak 97 responden (72,9%), sedangkan sebanyak 36 responden (27,1%) termasuk dalam kategori ada gangguan kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 14 tahun masih berada dalam kondisi kesehatan mental yang relatif baik, meskipun terdapat proporsi responden yang mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh fase perkembangan remaja madya yang ditandai dengan perubahan emosional, pencarian jati diri, serta meningkatnya tekanan dari lingkungan sosial dan akademik, sehingga sebagian remaja menjadi lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 80 responden (75,5%) berada pada kategori tidak ada gangguan kesehatan mental, sedangkan 26 responden (24,5%) berada pada kategori ada gangguan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan mampu beradaptasi secara emosional dan psikologis dengan tuntutan perkembangan remaja, meskipun tetap terdapat sebagian yang mengalami gangguan kesehatan mental yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor stres akademik, tekanan sosial, serta dinamika hubungan interpersonal.

Faktor risiko tersebut meliputi penindasan atau bullying, baik secara langsung maupun melalui media digital, yang dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan kesepian; depresi yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat, dan menurunnya motivasi; kecemasan atau ansietas yang muncul akibat ketidakmampuan menghadapi masalah atau kurangnya rasa aman; stres sebagai respons fisik dan emosional terhadap tuntutan lingkungan yang apabila berlangsung lama berdampak negatif; masalah emosional dan perilaku yang

ditunjukkan melalui respons yang menyimpang dari norma sosial; serta masalah hubungan dengan teman sebaya yang dapat memengaruhi penyesuaian diri dan berpotensi memicu perilaku antisosial.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori tidak ada gangguan kesehatan mental, yang tercermin dari indikator kesehatan mental remaja. Responden umumnya menyatakan dapat tidur dengan nyenyak, tidak mengalami gangguan pencernaan, serta mampu menjalani aktivitas sehari-hari meskipun sebagian merasa mudah lelah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental responden secara umum berada dalam keadaan cukup baik, di mana remaja masih mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan lingkungan sosial. Namun, adanya responden yang merasa mudah lelah mengindikasikan perlunya perhatian terhadap manajemen aktivitas dan stres agar kesehatan mental tetap terjaga.

3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja

Intensitas penggunaan media sosial	Kesehatan Mental				Total	
	Tidak ada gangguan kesehatan mental		Ada gangguan kesehatan mental			
	n	%	n	%	n	%
Tinggi	0	0,0	1	0,6	1	0,6
Sedang	124	68,9	55	30,5	179	99,4
Rendah	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	124	68,9	56	31,1	180	100
<i>r</i>	0,517					
<i>p-value</i>	0,001					

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMPK 1 Harapan Denpasar. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,517$ kekuatan sedang antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Nilai korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin meningkat kondisi kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wati, 2022) berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental pada remaja di Desa Sukoharjo Kecamatan Bancar.” didapatkan nilai signifikan $p = 0,000$, $r = 0,426$ dalam kekuatan hubungan kategori sedang. Hal ini menunjukkan dimana nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) yang artinya H_1 diterima yaitu ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di Desa Sukoharjo Kecamatan Bancar. Hasil ini juga didukung oleh

penelitian yang dilakukan oleh (Diva et al., 2023) berjudul “Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja.” didapatkan nilai hasil $p=0,125>0,005$ maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

Intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Menurut (Muna et al., 2017), intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan seberapa sering dan lamanya individu menggunakan media sosial sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional. Sementara itu, kesehatan mental menurut (Jannah, 2022) adalah kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang mengelola stres, berfungsi secara produktif, serta menjalin hubungan sosial yang baik. Oleh karena itu, penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja, baik secara positif maupun negatif.

Penggunaan media sosial dengan intensitas sedang tidak selalu berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam mengontrol penggunaan media sosial, sehingga media sosial masih dapat dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan dukungan sosial tanpa menimbulkan gangguan psikologis yang berarti. Namun demikian, masih ditemukannya responden dengan intensitas penggunaan sedang yang mengalami gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga oleh faktor lain seperti kondisi emosional, tekanan akademik, hubungan sosial, dan lingkungan keluarga. Remaja yang menggunakan media sosial dengan durasi yang wajar tetapi memiliki stresor lain tetap berisiko mengalami gangguan kesehatan mental (Gintari et al., 2023).

Sementara itu, pada responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi sebanyak 1 orang (0,6%). Temuan hasil cross tabulasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang. Pada kelompok ini, mayoritas responden tidak mengalami gangguan kesehatan mental, namun masih terdapat sebagian responden yang mengalami gangguan kesehatan mental. Pada intensitas penggunaan media sosial tinggi, seluruh responden mengalami gangguan kesehatan mental, meskipun jumlahnya sangat terbatas. Tidak ditemukan responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah. Hasil uji Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja ($r = 0,517$; $p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar kecenderungan terjadinya gangguan kesehatan mental, meskipun kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar penggunaan media sosial.

Hubungan sedang antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa media sosial bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti yang dituliskan oleh (Muna et al., 2017) seperti emotional coping, keinginan untuk keluar dari dunia nyata, lingkungan keluarga dan sosial, serta kepuasan dalam komunikasi interpersonal. Perbedaan kondisi emosional dan sosial setiap individu menyebabkan dampak penggunaan

media sosial terhadap kesehatan mental menjadi bervariasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMPK 1 Harapan Denpasar dengan kekuatan hubungan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial memiliki peran dalam memengaruhi tingkat kesehatan mental remaja, meskipun bukan sebagai satu-satunya faktor penentu. Penggunaan media sosial dengan intensitas yang wajar dapat memberikan dampak positif, seperti dukungan sosial dan sarana hiburan, namun penggunaan yang berlebihan berpotensi meningkatkan risiko tingkat kesehatan mental.

Peneliti berpendapat bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengontrol penggunaannya serta faktor lain seperti kondisi emosional, tekanan akademik, dan lingkungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan media sosial yang bijak dan seimbang agar remaja dapat memperoleh manfaat tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

D. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan dan positif dengan kekuatan lemah antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Nilai korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin meningkat kondisi kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambar, O., Asih, T., & Fahmawati, Z. N. (2024). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja. *Universitas Muhamadiyah Sidoarjo*, 1–9.
- Andarwati, L. (2016). Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa Kelas Xi Sma N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1, 1–12. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/972/882>
- Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). Tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. *Doctoral Dissertation, Universitas Teknologi Yogyakarta*, 1144–1158.
- Aristoteles. (2023). *Tahapan Masa Perkembangan Dalam Kehidupan Individu (Periodisasi). Pendidikan Dan Bahasa*. <https://pendidikanbahasaku.blogspot.com/2023/04/tahapan-masa-perkembangan-dalam.html>
- Aziz. (2025). *Apa Itu Analisis Univariat? Pengertian, Manfaat, dan Contohnya*. Ebizmark.Id. <https://ebizmark.id/artikel/apa-itu-analisis-univariat-pengertian-manfaat-dan-contohnya/>
- BPS. (2025). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024*. 17, 302.
- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita, H. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37–45. <https://doi.org/10.55500/jjkr.v10i1.184>
- Ekasari, P., & Hadi Dharmawan, A. (2012). Dampak Sosial-Ekonomi Masuknya

- Pengaruh Internet Dalam Kehidupan Remaja Di Pedesaan. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 6(1). <https://doi.org/10.22500/sodality.v6i1.5809>.
- Ena, M. Y., Nyoko, A. E. L., & Ndoen, W. M. (2020). Pengaruh Persepsi Harga, Kualitas Pelayanan, Lokasi Dan Word of Mouth Terhadap Keputusan Pembelian Di Chezz Cafenet. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 10(3), 299–310. <https://doi.org/10.35508/jom.v10i3.1998>
- Farneubun, E. T. (2024). GAMBARAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA. *Ayan*, 8(5), 55.
- Fitriani, W., Mutia, K., Regista Pramesti, P., Nuraliza, Y., & Manajemen Fakultas Ekonomi dan Manajemen, J. (2025). *Analisis Penggunaan Media Sosial Dalam Mendukung Prestasi Akademik Mahasiswa*. 27(1), 18–22.
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajjah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpn Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Hidayatun, U. (2015). Pengaruh Intensitas Ppenggunaan Media Sosial dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 16(2), 39–55.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Jannah, R. (2022). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental: Faktor Internal dan Eksternal*. Dosen Psikologi. <https://dosenpsikologi.com/faktor-faktor-yang-mempengaruhi->
- Junco, R. (2012). *The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement*. Sciencedirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131511001825>
- Kemankes. (2018). *No TitlePengertian Kesehatan Mental*. Kemankes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Kholifah, N., & Sodikin, S. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 99–108. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4961>
- Manik, R. M. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 323–332. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1245>
- Manullang, K. K. B. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dan Kematangan Emosi Terhadap Kepedulian Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 479–485. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4465>
- Maughan, B., Collishaw, S., & Stringaris, A. (2013). Depression in childhood and adolescence. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent*

- Psychiatry*, 22(1), 35–40. <https://doi.org/10.1097/00005053-198307000-00004>
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Mukhlisin, R. (2022). *Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dalam Fotografi Ekspresi Skripsi Penciptaan Karya Seni Fotografi Program Studi S-1 Fotografi Jurusan Fotografi Fakultas Seni Media Rekam Institut Seni Indonesia Yogyakarta Yogyakarta 2022*.
- Muna, K., Konseling, D., & Yogyakarta, U. N. (2017). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Terhadap Perilaku Penggunaan Internet pada Siswa Kelas XI DI SMK N 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling.*, 3(1), 112–113.
- Peren, S. (2024). *Ini Langkah Tanggung Pemerintah Indonesia dalam Mencegah Dampak Buruk Media Sosial*. Eposdigi. <https://www.eposdigi.com/2024/12/03/nasional/ini-langkah-tanggung-pemerintah-indonesia-dalam-mencegah-dampak-buruk-media-sosial/>
- Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Kesehatan Remaja. *Sarmini, Angga Putri, Cica Maria, Lisastri Syahrias, Ita Mustika*, 6(1), 154–161.
- Septriawan, R. (2024). Media Sosial Berpengaruh Pada Perubahan Perilaku Sosial Remaja Kota Medan Di Era Digital. *Jurnal Multidisiplin Sosial Dan*
- Siburian, T. R. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 1 Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 81. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.1084>
- Sriati, A., Hendrawati, S., & Aprilia, R. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Suryani, F. L., & Suwarti, C. H. D. (2014). No Title. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Wati, S. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental pada remaja di Desa Sukoharjo Kecamatan Bancar. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- WHO. (1994). *A User's Guide to the Self Reporting Questionnaire (SRQ)*.
- WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. Who. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2022). *Mental health*. GLOBAL. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Widyastuti, E. (2020). *Hubungan Intensitas Mengakses Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja*. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. Perpustakaan. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/8040/>