

Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Sekerak Kabupaten Aceh Tamiang

Ngatwadi*, Husaini^{2,3}, Nurul Aisyah³

^{1,2,3}Keperawatan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Langsa, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 21, 2025

Accepted August 07, 2025

Published August 11, 2025

Kata Kunci:

Penggunaan Media Sosial, Instagram, Kesehatan Mental, Remaja

Keywords:

Dental caries, Melastoma malabathricum L, Streptococcus mutans

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Mengingat tingginya tingkat stress dan kecemasan pada remaja dapat mempengaruhi produktivitas remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden terdapat 7 responden yang penggunaan media sosial rendah sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 3 responden (42,9%), terdapat 8 responden yang penggunaan media sosial sedang sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 5 responden (62,5%), sedangkan dari 33 responden yang penggunaan media sosial yang tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas IX di SMAN 2 Kota Langsa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 siswa/siswi kelas IX di SMAN 2 kota Langsa menggunakan teknik *proportionate stratified sampling* dan

teknik *simple random sampling*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi-Square*. sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 22 responden (66,7%). Dari hasil penelitian bahwa Ada hubungan penggunaan media sosial instagram terhadap kesehatan mental remaja dengan nilai *p value* <0,05.

ABSTRACT

Adolescent mental health is a health problem that needs attention. Reaching levels of stress and anxiety in adolescents can affect adolescent productivity. This research is an analytical type of research that is cross sectional in nature. The population in this study were all students at SMA Negeri 1 Sekerak. The sample in this study amounted to 48 students, using a total sampling technique. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the Chi-Square test. There is a relationship between the use of Instagram social media and adolescent mental health with a p value <0.05.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan yang sehat secara emosional, psikologis, dan sosial yang ditunjukkan oleh hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku koping yang efektif, konsep diri yang positif, dan kestabilan. Kesehatan mental juga dapat di artikan sebagai keadaan seseorang merasakan sejahtera apabila mampu mewujudkan potensi dirinya, mampu mengatasi stress dengan baik, produktif dan dapat memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang menuju masa depan yang lebih baik. Kesehatan mental emosional yang tidak tertangani akan memunculkan efek tidak baik dalam pertumbuhan remaja di masa depan, terutama pada pematangan sifat dan watak sehingga memicu gangguan perkembangan mental emosional.

Berdasarkan penelitian (Yasin et al., 2022) di Amerika Serikat memaparkan bahwa responden yang melaporkan lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan mengakses sosial media dengan smartphone memiliki resiko tinggi terhadap depresi sampai ada kemungkinan untuk melakukan bunuh diri, dibandingkan dengan remaja yang melaporkan menghabiskan lebih

banyak waktu tanpa layar smartphone dan melakukan kegiatan diluar rumah seperti interaksi sosial secaralangsung, olahraga, dan aktivitas rekreasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Berdasarkan penelitian (Mardiana & Maryana, 2024) dinyatakan bahwa durasi atau lamanya remaja menggunakan media sosial mencapai 53,3%. Penelitian lain menyatakan hal serupa, bahwa sekitar 80% dari remaja menghabiskan banyak waktu online, dengan rata-rata 20% remaja tersebut menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Sedangkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2019) Provinsi Kepulauan Bangka Belitung menyebutkan bahwa pengguna tiktok mencapai 45,85%. Berdasarkan riset yang dilakukan Nielsen pada tahun 2020 menyatakan tingkat tingginya penggunaan internet di Indonesia mencapai sebesar 26%. Rakyat Indonesia menghabiskan waktu selama 3 jam 14 menit sehari untuk mengakses media sosial. Dari total populasi indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta yang berarti 61,8% dari populasi di Indonesia. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Sekerak terhadap siswa/siswi melalui wawancara dalam bentuk kuesioner. 6 (60%) siswa mengatakan cemas dalam menggunakan media sosial. 3 (30%) siswa mengatakan stress dalam menggunakan media sosial. 1 (10%) siswa mengatakan depresi dalam menggunakan media sosial.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Sekerak Kabupaten Aceh Tamiang”.

2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik yang bersifat *cross sectional*, karena pengukuran variabel bebas (penggunaan media sosial) dengan variabel terikat (kesehatan mental) dilakukan pada saat yang bersamaan (Sugiyono, 2014).

A. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diamati dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 1 Sekerak yang berjumlah 60 siswa. Populasi ini mencakup siswa-siswi yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2014). Besar sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh populasi sebagai sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 1 Sekerak sebanyak 50 siswa.

Setelah peneliti melakukan penelitian di sekolah terdapat 2 siswa yang tidak bersedia menjadi responden. Maka sampel penelitian

berkurang dan mejadi 48 responden, kelas X berjumlah 15 siswa, kelas XII berjumlah 20 siswa dan kelas XII berjumlah 15 siswa.

3. Teknik Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Total Sampling. Total Sampling adalah teknik sampling dengan pengambilan jumlah sampel sama dengan populasi (Makarim, 2021).

4. Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi membantu karakteristik yang harus dimiliki oleh setiap responden agar bisa menjadi bagian dari penelitian ini. Berikut kriteria inklusi yang relevan:

- 1) Penggunaan aktif Instagram
- 2) Bersedia menjadi responden
- 3) Kooperatif

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi berguna untuk menghindari responden yang mungkin dapat menyebabkan bias atau tidak dengan tujuan penelitian. Berikut kriteria eksklusi yang dapat diterapkan.

- 1) Siswa yang tidak aktif di Instagram

5. Lokasi Penelitian

Penelitian telah dilakukan di sekolah SMA Negeri 1 Sekerak.

a. Waktu Penelitian

Waktu penelitian telah dilakukan pada bulan Februari Tahun 2025

b. Pertimbangan Etik

Menurut Hidayat (2020), etika yang harus dilakukan dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1) *Informed Consent*

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian mengetahui dampaknya.

2) *Anonymity (tanpa nama)*

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian baik informasi maupun masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

B. Instrumen Penelitian, Validitas dan Reliabilitas

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dikutip dari beberapa sumber. Adapun instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 3 bagian yaitu :

- a. Bagian 1 terdiri dari data demografi yang memuat data-data mengenai diri pribadi responden antara lain : (inisial), jenis kelamin, usia dan pendidikan.
- b. Bagian 2 kuesioner penggunaan media sosial untuk mengukur seberapa sering responden mengakses platform media sosial Instagram dalam sehari frekuensinya (Nadhiroh, 2023). Kuesioner ini terdiri dari 12 pertanyaan dengan bentuk skala *likert*. Jumlah pertanyaan pada saat pengolahan data adalah 12, Jika Sangat setuju diberikan skor 4, Setuju diberikan skor 3, Tidak setuju diberikan skor 2 dan Sangat tidak setuju diberikan skor 1.

Rendah : Jika skor 0-12 Sedang : Jika skor 13-25 Tinggi : Jika skor 26-46
Bagian 3 kuesioner kesehatan mental menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress*) Untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stress responden. Setiap item terdiri dari 21 item dan subskala, yaitu depresi, kecemasan dan stress. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin (0-3), yang menunjukkan intensitas gejala yang dialami (Hakim & Aristawati, 2023). Kuesioner ini terdiri dari 21 pertanyaan dengan bentuk skala *likert*. Jumlah pertanyaan pada saat pengolahan data adalah 21, Jika menjawab Sangat sering diberikan skor 4, Sering diberikan skor 3, Kadang-kadang diberikan skor 2, dan Tidak pernah diberikan skor 1.

Normal : Jika skor 0-21 Ringan : Jika skor 22- 42

Sedang : Jika skor 43-63 Berat : Jika skor 64-84

2. Uji Validitas – Reliabilitas

A. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menyatakan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Kuesioner kesehatan mental (DASS-21) yang dikembangkan oleh Peter Lovibond, dan Susan H Lovibond (1995) telah diuji validitas dan telah dinyatakan valid secara luas di berbagai penelitian dan di berbagai populasi. DASS-21 versi Indonesia juga telah melalui uji validitas dan reliabilitas dalam

penelitian-penelitian sebelumnya melakukan uji validitas DASS-21 pada populasi mahasiswa di Jakarta dan menemukan koefisien sebesar 921 untuk keseluruhan skala, 853 untuk subskala depresi, 776 untuk subskala kecemasan, dan 905 untuk subskala stress. Sedangkan untuk kuesioner penggunaan media sosial (BSMAS) yang dikembangkan, oleh Andreassen et. & Al (2017).

B. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2018) uji reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Data reliabel, tidak dapat diproses lebih lanjut karena akan menghasilkan kesimpulan yang bias. Suatu alat ukur dinilai reliabel jika pengukuran tersebut menunjukkan hasil-hasil yang konsisten dari waktu ke waktu.

Uji reliabilitas dilakukan setelah uji validitas dan diuji merupakan pernyataan atau pertanyaan yang sudah valid. Cronbach's alpha yang besarnya antara 0,50-0,60. Dalam penelitian ini peneliti memilih 0,60 sebagai koefisien reliabilitasnya. Adapun kriteria dari pengujian dari reabilitas :

- a. Jika nilai cronbach's alpha $\alpha > 0,60$ maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan kata lain instrumen adalah reliabel atau terpercaya.
- b. Jika nilai cronbach's alpha $\alpha < 0,60$ maka instrumen yang diuji tersebut tidak reliabel.

C. Prosedur Pengambilan Data dan Pengumpulan Data

1. Prosedur Pengambilan Data

- 1) Menerapkan prosedur administrasi dimana setelah dinyatakan lulus pada ujian proposal, maka peneliti mengajukan izin melakukan penelitian ke Program Studi Sarjana Keperawatan Program Sarjana (PSKPS) Universitas Sains Cut Nyak Dhien untuk mendapatkan surat izin penelitian yang ditujukan ke SMA Negeri 1 Sekerak Aceh Tamiang dan menunggu surat balasan dari pihak sekolah yang menandakan bahwa sudah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian.

- 2) Memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian.
- 3) Meminta persetujuan kepada responden
- 4) Responden mengisi kuesioner yang telah disediakan
- 5) Peneliti membuat rekapitulasi data dan dibuat tabel.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang dilakukan untuk pengumpulan data yaitu sebagai berikut:

- 1) Memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian.
- 2) Memberikan kuesioner kepada responden
- 3) Mengucapkan terima kasih dan melakukan pengolahan terhadap data yang telah dikumpulkan.

D. Analisa Data

1. Pengelola Data

Data yang telah didapat hasil pengkajian responden melalui wawancara menggunakan kuesioner diolah secara komputerisasi dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. *Collecting*
Mengumpulkan data langsung kepada responden dengan cara melakukan wawancara menggunakan kuesioner.
- b. *Checking*
Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan hasil observasi pada instrument penelitian dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliabel dan terhindar dari bias.
- c. *Coding*
Pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variable yang diteliti.
- d. *Entring*
Data entry yaitu memasukkan data hasil observasi kedalam program computer yang digunakan peneliti yaitu program *for windows*.
- e. *Data Processing*
Semua data yang telah di input kedalam aplikasi computer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari penulis.

2. Analisa Data

- a. Analisa Univariat
Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian analisa univariat atau variabel yang akan di analisis dalam penelitian ini (Sugiyono, 2014)
- b. Analisa Bivariat
Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen terhadap dependen dengan mengguna uji *Chi Square*. Uji *chi square* digunakan untuk melihat hubungan antara kategorik dengan kategorik menggunakan skala ukur ordinal dengan ordinal. Uji *Chi Square* termasuk uji tidak berpasangan dengan jenis hipotesis kompratif. Uji *chi square person* dan *fisher's exact*, digunakan untuk menguji signifikan hubungan dua variabel kategorik. Uji *chi square person* digunakan jika tabel lebih dari 2x2 misalnya tabel 2x3, 3x2, 3x3 atau sering disebut sebagai tabel kontigensi yang menyajikan informasi kategori untuk setiap kategori. Adapun uji *fisher's exact*

merupakan uji alternative dari uji *chi square person*. Uji *chi square* juga memiliki banyak syarat dalam penggunaannya terutama dalam menentukan nilai *p value* yang digunakan. Syarat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Jika tabel 2x2 dan terdapat nilai *Expected* (harapan) <5, maka *p value* yang digunakan adalah "*Fisher's Exact Test*".
2. Jika tabel 2x2 dan tidak terdapat nilai *Expected* (harapan) <5, maka *p value* yang digunakan adalah "*Continuity Correction*".
3. Jika tabel lebih dari 2x2 seperti 3x3, 3x2, 3x4 dan seterusnya maka *p value* yang digunakan adalah "*Person Chi Square*".

3. HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 48 siswa/siswi kelas X, XI, dan XII yang bersekolah di SMA Negeri 1 Sekerak yang bertujuan untuk melihat ada hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental pada remaja melalui hasil wawancara di dapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisis Univariat
 - a. Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa di SMA Negeri 1 Sekerak Tahun 2025

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia			
1.	16 tahun	14	29,2
2.	17 tahun	25	52,1
3.	18 tahun	9	18,8
Jumlah		48	100
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	22	45,8
2.	Perempuan	26	54,2
Jumlah		48	100

Sumber : Data primer tahun 2025

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 25 responden (52,1%), dan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 26 responden (54,2%).

- b. Penggunaan media social

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial Siswa SMA Negeri 1 Sekerak Tahun 2025

No.	Penggunaan media social	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	7	14,6
2.	Sedang	8	16,7
3.	Tinggi	33	68,8
Jumlah		48	100

Sumber : Data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar penggunaan media social mendapatkan kategori tinggi yaitu 33 respoden (68,8).

c. Kesehatan Mental

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Siswa di SMA Negeri 1 Sekerak Tahun 2025

No.	Kesehatan mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Normal	4	8,3
2.	Ringan Sedang	10	20,8
3.	Berat	4	8,3
4.		30	62,5
Jumlah		48	100

Sumber : Data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar kesehatan mental mendapat kategori berat yaitu 30 responden (62,5).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Sekerak Tahun 2025

No	Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental								P.Value		
		Normal		Ringan		Sedang		Berat			Jumlah	
		%	f	%	f	%	f	%	f		%	
1.	Rendah	4	57,1	0	0	0	0	3	42,9	7	100	
2.	Sedang	0	0	1	12,5	2	25,0	5	62,5	8	100	0.000
3.	Tinggi	0	0	9	27,3	2	6,1	22	66,7	33	100	
Jumlah		4	8,3	10	20,8	4	8,3	30	62,5	48	100	

Sumber : Data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 4 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden terdapat 7 responden yang penggunaan media social yang rendah sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 3 responden (42,9%), terdapat 8 responden yang penggunaan media sosial yang sedang sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 5 responden (62,5), sedangkan dari 33 responden yang penggunaan media social yang tinggi sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 22 responden (66,7%).

Hasil uji statistik *Chi-Square (pearson chi-square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($P<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

Pembahasan

1. Kesehatan Mental pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 30 orang (62,5%), dan sebagian kecil memiliki kesehatan mental ringan 10 orang (20,8%), Hal ini menunjukkan dari siswa/siswa di SMA Negeri 1 Sekerak memiliki kesehatan mental yang berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Esti & Ramadhan, 2021) , mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja menunjukkan sebagian besar remaja memiliki kategori kesehatan mental dengan kuesioner SRQ yang dimana kesehatan mental yaitu sebagian besar sebanyak 113 responden (58,9%) dan sebagian kecil sebanyak 71 responden (41,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Elisa Sri Yuhana, 2023) Faktor yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja seperti stres selama masa remaja termasuk keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi.

Asumsi peneliti bahwa kesehatan mental remaja sebagian besar mereka tidak mengetahui penyebabnya, Dikarenakan remaja mengatakan menggunakan media sosial adalah suatu hubungan diri dan berinteraksi secara virtual tanpa bertatap muka tanpa mereka ketahui bahwa menggunakan media sosial tanpa batas waktu dapat mengganggu kesehatan mental.

2. Penggunaan Media Sosial Instagram

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar memiliki penggunaan media sosial tinggi sebanyak 33 responden (68,8), dan sebagian kecil memiliki penggunaan media sosial rendah sebanyak 7 responden (14,6). Hal ini menunjukkan bahwa dari siswa/siswi di SMA Negeri 1 Sekerak penggunaan media sosial mereka tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan Esti & Ramadhan (2021), mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini didapatkan distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan sebagian besar yang tidak ideal sebanyak 135 responden (70,3%) sebagian kecil tidak ideal sebanyak 57 responden (29,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jayanti, 2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu sering dan dalam jangka durasi panjang memberikan pengaruh peningkatan risiko berbagai gejala kesehatan mental. Hal ini dapat dibuktikan dari stres yang berkepanjangan, tubuh merasa lelah, dan kurangnya tidur. Pengguna media sosial memberikan dampak kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga karena lebih suka memegang media sosial yang menyebabkan seseorang tersebut malas.

Asumsi peneliti penggunaan media sosial dipengaruhi karena faktor platform yang terlalu banyak, lingkungan, dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Sehingga remaja cenderung banyak menghabiskan waktu dalam mengakses media sosial. Oleh karena itu, diharapkan bagi remaja dapat mengontrol diri dan memamanajemenkan waktu dalam penggunaan media sosial.

3. Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden terdapat 7 responden yang penggunaan media sosial rendah sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 3 responden (42,9%), terdapat 8 responden yang penggunaan media sosial sedang sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 5 responden (62,5%), sedangkan dari 33 responden yang penggunaan media sosial yang tinggi sebagian besar memiliki kesehatan mental berat sebanyak 22 responden (66,7%).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Esti et al, (2021) menyimpulkan rata rata penggunaan media sosial berada pada kategoribermasalah sebanyak 46 responden (51,71) dan rata-rata siswa mengalami kesehatan mental yang bermasalah sebanyak 41 responden (46,1%). Ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental di dapatkan nilai $p\ value = 0,000$ ($p\ value < a\ 0,05$). Berhubungan secara positif dan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi penggunaan media sosial semakin bermasalah kesehatan mental yang dialami remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurliana, 2022) menyimpulkan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan. Hasil uji statistik $p\ value (0,000) < nilai\ a (0,05)$, sehingga dinyatakan H_0 ditolak artinya ada hubungan penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan.

Sejalan dengan penelitian Trihandi & Kurniasari, (2021) menunjukkan bahwa distribusi frekuensi penggunaan media sosial sebagian besar sebanyak 55 responden (51%) dan sebagian rendah sebanyak 52 responden (48,6%). Hasil distribusi tingkat kecemasan didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki kecemasan sebanyak 70 responden dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 34 responden (31,8%), kecemasan sedang 27 responden (25,2%), kecemasan berat 9 responden (8,4%). Hasil nilai $p\ value < a$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan.

Asumsi peneliti pentingnya untuk melihat penggunaan media sosial dalam kerangka yang lebih luas. Media sosial, seperti halnya teknologi lainnya adalah alat yang penggunaannya bergantung pada seseorang memanfaatkannya. Dampaknya pada kesehatan mental tidak selalu negatif dan dalam banyak kasus, media sosial justru bisa menjadi sumber dukungan dan pengembangan diri yang bermanfaat. Tantangan sebenarnya adalah bagaimana memastikan remaja menggunakan media sosial dengan cara yang sehat dan produktif, sehingga potensi dampak negatifnya bisa di minimalisasi

4. KESIMPULAN

1. Penggunaan media sosial instagram di SMA Negeri 1 Sekerak tinggi sebanyak 33 responden (68,8).
2. Kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 sekerak berat sebanyak 30 responden (62,5).
3. Ada hubungan penggunaan media sosial instagram dengan kesehatan mental remaja dengan nilai $p\ value\ 0,00$ ($p < 0,05$).

5. DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.

Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March).<https://www.researchgate.net/profile/Diana->

akhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf

- Erlina, P., & Kojongian, F. T. (2024). Penjualan Produk Secara Global Dengan Memanfaatkan Media Sosial Instagram. *Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.62017/wanargi>
- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 78–92. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>
- Esti, A., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health And Nursing*, 16(1), 25–33. <https://doi.org/10.59963/nthn.v16i1.72>
- Evita Sari Dalimunthe, K., & Muhammad Syahbudi. (2023). Jurnal mudabbir. *Jurnal Research and Education Studies*, 3(1), 11–20.
- Feroza, C. S., & Misnawati, D. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun @Yhoophii_Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan. *Jurnal Inovasi*, 15(1), 54–61. <https://doi.org/10.33557/ji.v15i1.2204>.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JKOMDIS: Jurnal Media Sosial*, 2(1), 152–155. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i1.373>
- Hidayat. (2020). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas Reliabilitas*. Helath Books Publishing.
- Makarim, F. R. (2021). Peran Dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Halodoc*, 210–218. <https://www.halodoc.com/artikel/peran-dalam-menjaga-kesehatan-mental>
- Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Mardiyah, A., & Widodo, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Pada Remaja Di Smk Karya Nugraha Boyolali. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4).
- Stewart-brown, S. (2008). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale User Guide. *Health (San Francisco)*, June.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>