Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI MTS N 3 KABUPATEN GORONTALO

[1]**Apriyanti M Poiyo,** [2]**Rizky Nikmathul Husna Ali**, [3]**Levana Sondakh**
[1,2,3] Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: Poiyo.April1993@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relationship between social media and adolescent mental health at MTS Negeri 3 Gorontalo Regency. This research is an analytical survey research and uses a cross sectional research design. The sampling technique in this research was total sampling with a total sample of 129 respondents. Data analysis was carried out in the bivariate analysis stage using the chi square test with a significance level of p-value < 0.05. Based on the chi square test, it was obtained that Pvalue = 0.000, which means that there is a relationship between the use of social media and the mental health of teenagers in MTS Negeri 3 Gorontalo Regency, so it can be concluded that the more technology develops, the more social media has a negative impact on its users. Through the use of social media, feelings of envy will arise, not being able to see other users' posts and being less satisfied with life

Keywords: Adolescents, Mental Health, Use of Social Media

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan media sosial dengan kesehatan mental remaja di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dan menggunakan desain penelitian *cross sectional.* Tekhnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 129 responden. Analisis data dilakukan dengan tahapan analisis bivariat menggunakan uji *chi square test* dengan tingkat kemaknaan p-value < 0,05. Berdasarkan uji *chi square test* diperoleh P_{value} = 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo, sehingga disimpulkan bahwa semakin berkembangnya teknologi, maka media sosial semakin memberikan dampak yang negatif pada penggunanya. Melalui penggunaan media sosial, maka akan timbul perasaan iri, tidak mampu melihat postingan pengguna lain dan kurang puas dengan hidup

Kata Kunci : Remaja, Kesehatan Mental, Penggunaan Media Sosial

PENDAHULUAN

Secara sederhana, istilah media bisa dijelaskan sebagai alat komunikasi sebagaimana defenisi yang selama ini diketahui. Terkadang media ini cenderung lebih dekat terhadap sifatnya yang massa karena terlihat dari berbagai teori yang muncul dalam komunikasi massa. Kata sosial dalam media sosial secara teori semestinya didekati oleh ranah sosiologi.Kata sosial secara sederhana merujuk pada relasi sosial. Relasi sosial itu sendiri bias dilihat dalam kategori aksi sosial dan relasi sosial.

Media Sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual(Nasrullah, 2020).

Media sosial merupakan sebuah media online melalui aplikasi berbasis

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

internet, dapat digunakan untuk berbagi, berpartisipasi dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial dan ruangdunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang semakin canggih dan hebat.Media sosial memiliki kelebihan yaitu cepat dalam penyebaran informasi, sebaliknya kelemahannya yaitu mengurangi intensitas interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, kecanduan yang berlebihan serta persoalan hukum karena kontennya yang melanggar moral, privasi serta peraturan(Alyusi, 2016).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet. Media berbasis teknologi internet ini mendorong dan memungkinkan penggunannya saling terhubung dengan siapa saja, baik orang-orang terdekat hingga orang asing yang tidak pernah dikenal sebelumnya.

Konten media sosial yang luas, banyaknya fitur menarik, dan member kenyamanan bagi remaja membuat remaja tidak bisa lepas darinya, sehingga menyebabkan kecanduan media sosial(Pate, 2019). Seseorang terus menerus mengamati berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan temannya melalui postingan foto dan videonya di media sosial yang membuat seseorang membandingkan dengan kehidupannya sendiri yang jadi tampak membosankan dan kurang baik. Hal ini dapat menimbulkan rasa cemburu, cemas, stress, hingga depresi pada remaja.

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa.Bagi kelompok remaja masalah kesehatan mental ini diperlukan untuk menunjang perkembangan keterampilan hidup serta menjadi sumber daya untuk mengatasi masalah yang akan mereka hadapi.

Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (Towsend, 2018). Kesehatan mental itu sendiri merupakan keadaan kesejahteraan dimana seseorang menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampumemberikan kontribusi ke lingkungan sekitarnya(Mangkunegara, 2021).

Masa remaja disebut pula sebagai penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual. Masa remaja juga dikatakan sebagai masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa(Harlis, 2020).

Masa remaja perubahan-perubahan besar terjadi dalam kedua aspek tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa ciri umum yang menonjol pada masa remaja adalah berlangsungnya perubahan itu sendiri, yang dalam interaksinya dengan

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

lingkungan sosial membawa berbagai dampak pada perilaku remaja. Secara ringkas, proses perubahan tersebut dan interaksi antara beberapa aspek yang berubah selama masa remaja bisa diuraikan seperti berikut ini.

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja kita sangat perlu untuk mengenal tahapan perkembangan remaja. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja menurut Sarwono (2000) tiga tahap yaitu: 1) Masa remaja awal (11-14 tahun). 2) Masa remaja pertengahan (15-17 tahun). 3) Masa remaja akhir (18-21 tahun).

Pertumbuhan remaja pada wanita bisa ditandai antara lain: pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu yang halus dan lurus berwarna gelap dikemaluan, mencapai pertumbuhan ketinggian badan setiap tahunnya, bulu kemaluan menjadi keriting, haid, dan tumbuh bulu- bulu ketiak (Espeland, 2020).

Tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul sekitar satu periode tertentu pada kehidupan individu, jika individu berhasil melewati periode tersebut maka akan menimbulkan fase bahagia serta membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Ilmu kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah mental hygiene. Mental berasal dari kata latin mens, mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat, sedangkan hygiene berasal dari kata yunani hygiene yang berarti ilmu tentang kesehatan. Jadi ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang membicarakan kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai totalitas psikofisik yang kompleks(Semiun, 2018).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah satu kondisi dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional seseorang berkembang sejalan dengan terwujudnya keserasian dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan sehingga mencapai kehidupan bahagia di dunia dan akhirat.

Kenyataan dilapangan berdasarkan perolehlaporan, dimana MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalomemiliki jumlah siswa sebanyak 135 orang di kelas VIII. Dari hasil wawancara dengan salah satu guru

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalomengatakan bahwa jaman sekarang sudah jaman modern, dimana para siswa sudah diijinkan pada waktu-waktu tertentu untuk membawa handphone ke sekolah. Hal ini dapat memudahkan siswa dalam menyelesaikan tugas dengan mengakses internet.

Selain itu handphone merupakan media sosial yang lebih praktis untuk berkomunikasi.Tetapi guru yang diwawancarai mengakui bahwa diatara siswa datang kesekolah terlihat mengantuk. Terutama laki-laki. Guru tersebut memprediksi bahwa kemungkinan hal itu terjadi dikarenakan terganggunya kualitas tidur siswa dikarenakan penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari. Namun para guru tetap berharap agak media sosial digunakan untuk hal yang positif oleh siswa itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dan menggunakan desain penelitian cross sectional yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jenis penelitian ini adalah observasi atau pengumpulan data sekaligus (point time approach), yakni suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor resiko (independent) dengan faktor (dependent), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekaligus dan sekaligus pada waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja yang diteliti merupakan remaja yang berusia 11-14 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berikut ini distribusi karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin remaja di di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo dapat dilihat dengan jelas pada tabel dan berikut ini : dapat dilihat dengan jelas pada tabel dan berikut ini: Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo

Jenis Kelamin	Jumlah sampel (n)	Persen (%)
Laki-laki	68	52.7
Perempuan	61	47.3
Total	129	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukan bahwa dari 129 orang responden diketahui bahwa sebanyak 68 orang remaja yang berjenis kelamin laki-laki.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Usia remaja pada saat penelitian yang paling muda berumur 12 tahun sedangkan umur responden yang paling tua berumur 14 tahun. Berikut ini distribusi karakteristik responden berdasarkan usia di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo dapat dilihat dengan jelas pada tabel dan berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo

Usia	Jumlah sampel (n)	Persen (%)
12 Tahun	13	10.1
13 Tahun	49	38.0
14 Tahun	67	51.9
Total	129	100

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa dari 129 orang responden diketahui bahwa sebanyak 13 orang remaja yang berusia 12 tahun dan 67orang remaja berusia 14 tahun

Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan dan melihat distribusi serta frekuensi dari media sosial dan kesehatan mental remaja. Analisa data univariat dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) dan disajikan dalam bentuk tabel.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Remaja

Distribusi responden berdasarkan kesehatan mental remaja tampak pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Karakteristik SampelBerdasarkan Kesehatan Mental Remaja di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo

Kesehatan Mental	Jumlah sampel (n)	Persen(%)
Baik	51	39.5
Kurang Baik	78	60.5
Total	129	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa dari 129 orang sampel diketahui bahwa sebanyak 78 (60.5%) orang remaja yang mempunyai kesehatan mental kurang baik.

3. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial

Distribusi responden berdasarkan penggunaan media sosial pada remaja tampak pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Penggunaan Media Sosial Di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo

Penggunaan Media Sosial	Jumlah sampel (n)	Persen (%)
Lama (>4 jam 17 menit)	76	58.9
Singkat (4 jam 17 menit atau <4 jam 17 menit)	53	41.1
Total	**129**	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan bahwa dari 129 orang

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

sampel diketahui bahwa sebanyak 76 (58.9%) orang remaja yang menggunakan media sosial dengan kategori lama

Analisis data secara statistik dilakukan dengan uji chi square test, dengan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution).

Tabel 5. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo

Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental						*Pvalue*	X^2 hitung	X^2 Tabel
	Baik		kurang Baik						
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)			
Lama	5	3.9	71	55.0	76	58.9			
Singkat	46	35.7	7	5.4	53	41.1	0.000	83.783	3.841
Total	51	39.6	78	60.4	129	100			

Hasil analisa data menunjukkan bahwa dari 129 responden, remaja yang menggunakan media sosial dengan kategori lama, yang memiliki kesehatan mental baik sebanyak 5 (3.9%) orang dan yang mempunyai kesehatan mental kurang baik sebanyak 71 (55.0)%. Sedangkan remaja yang menggunakan media sosial dengan kategori singkat, yang memiliki kesehatan mental baik sebanyak 46 (35.7%) orang dan yang mempunyai kesehatan mental kurang baik sebanyak 7 (5.4%) orang.

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji chi square test diperoleh Pvalue = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α = 0,05 dengan demikian, Ha diterima. Dalam hal ini dikatakan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 129 responden terdiri dari kelompok jenis kelamin yang berbeda dimana sebanyak 68 (52.7%) orang remaja yang berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 61 (47.3%) orang remaja berjenis kelamin perempuan.Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja yang berjenis kelamin laki-laki. Dalam hal ini antara laki-laki dan perempuan secara signifikan memiliki perbedaan perilaku dalam keterampilan teknologi.

Menurut Mellyna (2019), wanita mengalami ketidaknyamanan pada saat menggunakan internet dan media sosial. Oleh karena itu, Internet memiliki karakter yang didominasi laki-laki. Namun, seiring berjalannya waktu, kesenjangan jenis kelamin dalam penggunaan Internet atau media sosial berubah. Hasil penelitian Sukmawati

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

(2023), dimana terdapat perbedaan antara pria dan wanita yang menggunakan media sosial secara berbeda. Dimana secara umum wanita sangat berempati dan pria.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengasumsi bahwa saat ini remaja merupakan kalangan milenial. Penggunaan tekhnologi media sosial sudah menjadi salah satu kebutuhan bagi remaja itu sendiri. Remaja laki-laki cenderung menggunakan internet untuk bermain gamedibandingkan dengan kegiatan bersosial media. Sedangkan perempuan hampir 100% menggunakan internet untuk bersosial media.

Ditinjau dari usia remaja, diketahui bahwa sebanyak 13 (10.1%) orang remaja yang berusia 12 tahun dan 67 (51.9%)orang remaja berusia 14 tahun. Dalam hal ini mayoritas remaja yang diteliti berusa 14 tahun.Masyarakat dengan kelompok usia 12-14 tahun dengan pendidikan Sekolah Menengah Pertama memiliki perilaku konsumsi media baru internet yang sangat tinggi.

Remaja berisiko mengalami gangguan mental yang berdampak buruk pada kehidupan mereka, jika kesehatan mental mereka tidak dijaga dengan baik. Beberapa ciri yang mungkin muncul pada psikosis antara lain perubahan kepribadian, kesulitan untuk beristirahat, kehilangan motivasi, perubahan berat badan, isolasi .sosial, dan kesulitan dalam belajar. Menurut Fitriani (2020), remaja yang bermental sehat yaitu remaja yang mampu menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dengan lapang dada serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Penggunaan Media Sosial di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa dari 129 orang sampel diketahui bahwa sebanyak 76 (58.9%) orang remaja yang menggunakan media sosial dengan kategori lama dan sebanyak 53 (41.1%) orang remaja yang menggunakan media sosial dengan kategori singkat.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan yaitu hasil penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Sebanyak 78 orang remaja yang mempunyai kesehatan mental kurang baik
2. Sebanyak 76orang remaja yang menggunakan media sosial dengan kategori lama.
3. Hasil analisa data didapatkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

1. Bagi Institusi Pendidikan; Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang penggunaan media sosial yang berpangaruh pada kesehatan mental remaja agar bisa lebih menjaga kesehatan remaja itu sendiri.
2. Bagi Institusi Kesehatan; Diharapkan kepada kader yang ada di Puskesmas Telaga biru khususnya bagi remaja yang bersekolah di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo agar memberikan informasi kepada siswauntuk memperhatikan frekuensi penggunaan media sosial yang dapat berpangaruh pada kesehatan mental remaja.
3. Bagi Remaja; Remaja hendaknya lebih meningkatkan pengetahuan tentang penggunaan media sosial yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental remaja itu sendiri sehingga remaja sehingga dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Alyusi, S. D. 2016. Media Sosial: Interaksi, Identifikasi, dan Modal Sosial. Jakarta. Kencana.

Harlis. 2020. Kado Cinta Untuk Remaja. Depok. PT. Lingkar Pena Kreativa. Hepilita, Y. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan.

Mangkunegara. 2021. Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. Bandung.Remaja Rosdakarya.

Nasrullah, R.2020. Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi. Bandung. Simbiosa Rekatama Media.

Pate, P. D. 2019. Media dan Demokrasi Indonesia- Studi Komunikasi Politik. Jakarta. Pustaka Indonesia.

Semiun. 2018. Kesehatan Mental 3. Yogyakarta. Kanisius.

Sukmawati, S. (2023). Analisis Pengaruh Jenis Kelamin, Tingkat Semester Dan Media Sosial.

Towsend. 2018. Psychiatric Mental Perawatan Kesehatan: Konsep Perawatan di Bukti-Based Practice 6 Ed. FA Davis Press. Jatim. Literatur Perkatas .