

**PENGARUH PAPARAN MEDIA SOSIAL  
TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI  
MTs. WALI SONGO KECAMATAN PURWOSARI**

**SKRIPSI**

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi



**Hanis Sholichah  
202069110033**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN  
2024**

**TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Hanis Sholichah  
NIM : 2020.69.11.0033  
Program Studi : Psikologi  
Judul : "Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di MTs. Wali Songo Kecamatan Purwosari"

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan

Didepan penguji.

Pasuruan, 18 Juli 2024

Menyetujui,

Kaprodi



NANIK KHOLIFAH, S.Psi., M.Si  
NIP.Y 0691109022

Dosen Pembimbing

  
NANIK KHOLIFAH, S.Psi., M.Si  
NIP.Y 0691109022

ii

**HALAMAN PENGESAHAN****SKRIPSI**

Yang disusun oleh

Hanis Sholichah

202069110033

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

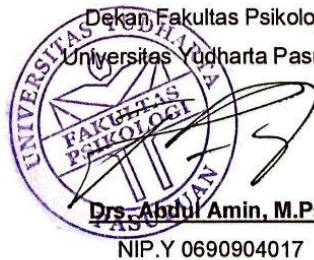
Pada tanggal 20 Juli 2024

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Penguji Utama	Lukman Hakim, S.Kom., M.Kom., P.h.D. NIP.Y 0691101110	
Penguji I	Lailatuzzahro A.A., S.Psi., M.Psi. NIP.Y 0690911026	
Penguji II / Pembimbing	Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si. NIP.Y 0691109022	

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana

Pasuruan, 30 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Yudharta Pasuran

**Drs. Abdul Amin, M.Psi**  
NIP.Y 0690904017

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul, "Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di MTs. Wali Songo" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Yudharta Pasuruan. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pasuruan, 20 Juli 2024



Hanis Sholichah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan lancar dan baik. Untuk penulis mengucapkan terimakasih atas dorongan serta motivasi dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan material maupun sepiritual yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, diantaranya :

1. Bapak. Drs Abdul Amin, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Ibu Nanik Kholifah, S.Psi, M.Si selaku Kaprodi Psikologi dan Dosen Pembimbing.
3. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya selama proses perkuliahan.
4. Bapak Ropi'i, S.PdI selaku kepala MTs Wali Songo Purwosari.
5. Keluarga saya terkhusus ibu mertua, suami dan ketiga putri kami yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi secara penuh.
6. Semua pihak yang telah memberikan bantuan yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perbaikan skripsi ini di masa depan.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis, keluarga, dan pembaca pada umumnya.

Pasuruan, 20 Juli 2024

Hanis Sholichah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
ABSTRAK.....	x
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat.....	7
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kesehatan Mental .....	9
B. Paparan Media Sosial .....	15
C. Keterkaitan Pengaruh Paparan Media Sosial .....	21
D. Kerangka Konseptual.....	24
E. Hipotesis Penelelitan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....	26
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	26
B. Subjek Penelitian .....	27
C. Cara Pengumpulan Data .....	29
D. Desain Penelitian .....	34
E. Cara Analisis Data .....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Subjek .....	39
B. Deskripsi Reliabilitas Data .....	39
C. Hasil .....	44
D. Pembahasan .....	49
BAB V PENUTUP .....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbedaan Penelitian Sebelumnya .....	7
Tabel 2 Perbedaan Penelitian Sebelumnya .....	8
Tabel 3 <i>Blue-Print</i> Kesehatan Mental .....	30
Tabel 4 <i>Blue-Print</i> Paparan Media Sosial .....	31
Tabel 5 Skor Skala .....	32
Tabel 6 Kriteria Reliabilitas Alpha Cronbach .....	34
Tabel 7 Rumus Skor Standar .....	35
Tabel 8 Koefisien Korelasi .....	37
Tabel 9 Populasi Sampel Penelitian .....	39
Tabel 10 Hasil Analisis Diskriptif .....	40
Tabel 11 Rumus Skor Standar .....	41
Tabel 12 Hasil Kategori Skor Standar .....	41
Tabel 13 Hasil Analisis Validitas Uji Coba Skala .....	42
Tabel 14 <i>Blue Print</i> Skala Kesehatan Mental Pasca Uji Coba.....	43
Tabel 15 <i>Blue Print</i> Skala Paparan Media Sosial Pasca Uji Coba .....	43
Tabel 16 Hasil Uji Reliabilitas .....	44
Tabel 17 Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 18 Hasil Uji Linieritas <i>Anova</i> Tabel.....	45
Tabel 19 Hasil Uji Linieritas <i>Measures of Association</i> .....	46
Tabel 20 Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	46
Tabel 21 Hasil Uji Koefisien Determinan .....	47
Tabel 22 Analisis Regresi Linier Sederhana .....	48
Tabel 23 Hasil Persamaan Regresi .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik Penetrasi Internet Berdasarkan Umur .....	2
Gambar 2 Kerangka Konseptual .....	24
Gambar 3 Variabel Penelitian .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisoner Uji Coba Skala Kesehatan Mental .....	61
Lampiran 2 Data Induk Uji Coba Skala Kesehatan Mental .....	63
Lampiran 3 Validitas Variabel Kesehatan Mental .....	64
Lampiran 4 Reliabilitas Skala Variabel Kesehatan Mental .....	65
Lampiran 5 Kuisoner Uji Coba Skala Paparan Media Sosial.....	66
Lampiran 6 Data Induk Uji Coba Skala Paparan Media Sosial .....	68
Lampiran 7 Validitas Skala Paparan Media Sosial .....	69
Lampiran 8 Reliabilitas Skala Paparan Media Sosial.....	70
Lampiran 9 Skala Kuisoner Kesehatan Mental Pasca Uji Coba.....	71
Lampiran 10 Skala Kuisoner Paparan Media Sosial Pasca Uji Coba .....	73
Lampiran 11 Data Induk Kesehatan Mental Pasca Uji Coba.....	75
Lampiran 12 Data Induk Paparan Media Sosial Pasca Uji Coba .....	77
Lampiran 13 Perhitungan Kategorisasi .....	79
Lampiran 14 Hasil Uji Asumsi Klasik .....	80
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas .....	81

## **ABSTRACT**

### ***INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA EXPOSURE ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH AT MTS. WALI SONGO***

**Hanis Sholichah**

***Psychology Study Program, Faculty of Psychology***

***Yudharta University, Pasuruan***

Mental health is an important factor in adolescent development. This is because adolescence is a transition period that is very vulnerable to mental and emotional disorders. The aim of this research is to determine the influence of social media exposure on mental health in adolescents. This research was conducted at MTs Wali Songo, Purwosari District, using quantitative methods, and the subjects were 142 teenagers. Sampling used a simple random sampling technique. The data collection method uses a social media exposure scale developed based on the theory of Wood et al (2020) with a scale reliability of 0.833 and a mental health scale developed based on the theory of WHO (2019) with a scale reliability of 0.805. Data analysis in this study used simple linear regression analysis. Based on the results of data analysis, it is known that the correlation value is 0.395 with a sig level of 0.000 (sig < 0.05), which means that there is a significant influence and positive relationship between social media exposure and adolescent mental health. The results of the regression test show a value (R<sup>2</sup>) of 0.156, which means that exposure to social media has an influence of 15.6% on teenagers' mental health.

Keywords: Mental Health, Social Media, Teenagers.

## **INTISARI**

# **PENGARUH PAPAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA di MTs. WALI SONGO**

**Hanis Sholichah**

**Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi**

**Universitas Yudharta Pasuruan**

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam perkembangan remaja. Hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi yang sangat rentan terhadap gangguan mental dan emosional. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh paparan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini dilakukan di MTs Wali Songo Kecamatan Purwosari dengan menggunakan metode kuantitatif, dan subjek sebanyak 142 remaja. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala paparan media sosial yang dikembangkan berdasarkan teori Wood dkk (2020) dengan reliabilitas skala 0,833 dan skala kesehatan mental yang dikembangkan berdasarkan teori WHO (2019) dengan reliabilitas skala 0,805. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil analisis data diketahui nilai korelasi sebesar 0,395 dengan taraf sig 0,000 ( $\text{sig} < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan dan hubungan positif antara paparan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Hasil uji regresi menunjukkan nilai ( $R^2$ ) sebesar 0,156 yang berarti bahwa paparan media sosial memberikan pengaruh sebesar 15,6% terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja.

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang**

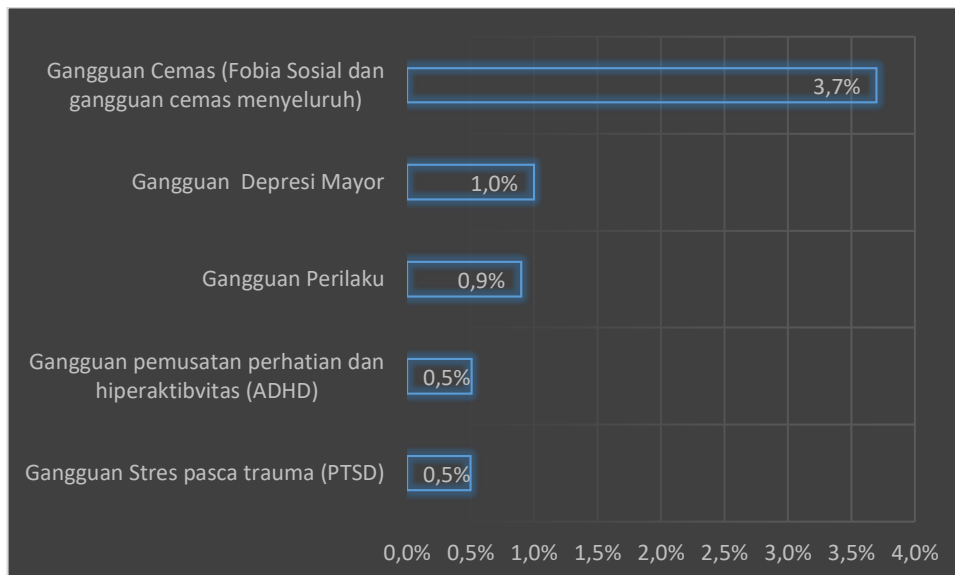
Kesehatan mental, merupakan sebuah frasa yang sering terdengar di era modern ini. Namun tidak semua orang paham makna yang sebenarnya dari kesehatan mental. Di balik kesibukan dan hiruk pikuk kehidupan, kesehatan mental bagaikan fondasi tersembunyi yang menopang kesejahteraan jiwa dan menentukan kualitas hidup. Lebih dari sekadar bebas dari penyakit mental, kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang sehat. Ini memungkinkan kita untuk menghadapi stres, membangun hubungan yang positif, dan menjalani hidup dengan penuh makna (WHO,2001).

Memahami kesehatan mental bukan hanya penting bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Dengan memahami dan menjaga kesehatan mental, kita dapat membangun komunitas yang lebih tangguh, penuh kasih, dan produktif. Kesehatan fisik dan mental bagaikan pondasi kokoh bagi kebahagiaan dan kesejahteraan. Keduanya saling terkait dan memengaruhi satu sama lain. Tubuh yang sehat memberikan energi dan stamina untuk menjalani hidup dengan penuh semangat. Mental yang sehat melahirkan optimisme, kebahagiaan, dan ketangguhan dalam menghadapi rintangan.

Kesehatan mental remaja menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian, mengingat masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Remaja dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tuntutan akademis, pergaulan sosial, pencarian identitas diri, dan

perkembangan fisik dan emosional yang pesat. Hal ini dapat memicu munculnya berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, stres, dan gangguan perilaku.

Berdasarkan data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja..



Gambar 1.1 Grafik Gangguan Mental yang Paling Banyak Diderita Remaja Indonesia (Oktober 2022)

Sumber : Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)

Data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja di Indonesia sedang mengalami krisis. Data I-NAMHS (2022) menjadi alarm bagi semua pihak untuk mengambil langkah serius dalam menangani masalah kesehatan mental remaja. Gangguan mental pada remaja dapat berakibat fatal, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan bunuh diri. Jika tidak ditangani dengan tepat, masalah

kesehatan mental pada remaja dapat menghambat perkembangan mereka di masa depan dan berdampak negatif pada kualitas hidup mereka.

Menurut Satgas (dalam Asril dkk, 2023) masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter dan memicu terjadinya gangguan perkembangan mental emosional. Dampak negatif ini dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti perkembangan karakter, gangguan perkembangan mental emosional, perilaku berisiko dan bunuh diri.

Kesehatan mental remaja dikenal sebagai kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang individu remaja. Ini mencakup keadaan pikiran, perasaan, dan perilaku yang memungkinkan remaja untuk mengatasi stres, menangani tekanan kehidupan sehari-hari, berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya, dan kontribusi secara produktif dalam masyarakat. Kesehatan mental remaja tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk mengembangkan hubungan yang sehat, memahami dan mengelola emosi, serta , mengejar potensi pribadi dengan rasa percaya diri. Hal ini juga melibatkan pemahaman tentang identitas diri, penerimaan terhadap perubahan yang terjadi selama masa pubertas, dan kemampuan untuk menanggapi tekanan dan tantangan dengan cara yang adaptif. Pemeliharaan kesehatan mental remaja menjadi krusial karena masa remaja seringkali menjadi periode rentan terhadap berbagai tekanan dan perubahan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Isabela & Anggraini, 2023).

Menurut Blakeslee dkk., (2021) analisis kesehatan mental remaja menyoroti kompleksitas dan keragaman tantangan yang dihadapi oleh generasi

muda dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Dalam pengumpulan data dari hasil survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa hasil dari indikator kesehatan mental peserta didik di MTs. Wali Songo. Hasil survey menunjukkan bahwa 58,7 % siswa kurang memahami keterampilan yang dimiliki, 53,88 % siswa kurang mampu menghadapi situasi yang sulit, 52,32 % siswa kurang mampu mengoptimalkan waktu dalam menyelesaikan tugas 43,6 % kurang terlibat dengan lingkungan dan teman sebayanya.

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan individu, di mana mereka mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Di era digital ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti platform untuk komunikasi, edukasi, dan hiburan, paparan media sosial yang berlebihan dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Paparan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja melalui berbagai cara, seperti perbandingan sosial, cyberbullying, gangguan tidur, kecanduan media sosial, dan paparan konten negatif.

Indonesia merupakan negara dengan mayoritas pengguna media sosial tertinggi khususnya remaja (Al Yasin dkk., 2022). Remaja merupakan masa transisi menuju tahap dewasa, artinya ini akan menyebabkan rubahnya psikologis mereka baik secara biologis, kognitif serta sosio emosional remaja. Perubahan sosio emosional ini menjadi masa sensitif terhadap remaja untuk mendapatkan perhatian penting karena di masa inilah remaja mencari identitas dan kesenangannya. Meskipun secara fungsinya, hadirnya media sosial berdampak pada perluasan interaksi sosial penggunanya dan membangun personal branding mereka (Aprilia dkk., 2020).

Munculnya media sosial tidak selalu memberikan dampak positif tetapi juga menyebabkan dampak negatif bagi penggunanya. Penggunaan media sosial yang tidak tepat dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan mental seperti bunuh diri dan depresi (Widyawati & Kurniawan, 2021). Dampak negatif dari media sosial adalah menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain.

Menurut Bashir & Bhat (2017), semakin lama waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas di media sosial seperti memposting foto, komentar, dan chatting setiap harinya, semakin besar pula dampak negatifnya terhadap kondisi psikologis pengguna. Hal ini disebabkan karena banyaknya perbandingan sosial yang terjadi di mana pengguna cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan yang terlihat sempurna milik teman-teman lainnya di media sosial. Perbandingan sosial ini kemudian menimbulkan rasa tidak aman dan minder serta menurunkan rasa self-esteem pada diri individu. Kondisi ini pada akhirnya berujung pada gejala awal depresi dan kecemasan. Semakin sering dan intens aktivitas di media sosial, semakin besar pula resikonya terhadap gangguan kesehatan mental tersebut.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Hunt dkk (2018), pengurangan penggunaan media sosial dapat mengurangi tingkat perasaan kesepian dan depresi pada individu. Para peneliti menemukan kelompok yang membatasi penggunaan media sosial mengalami penurunan signifikan dalam perasaan kesepian dan gejala depresi dibandingkan dengan kelompok yang terus menggunakan media sosial seperti biasa.

Berdasarkan pemaparan dari hasil survey yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan temuan dari penelitian-penelitian terdahulu serta pertimbangan atas urgensi dari sebab dan dampak yang berkaitan dengan masing-masing variabel, maka dalam naskah ilmiah ini, peneliti bermaksud untuk melakukan pengembangan lebih jauh mengenai paparan media sosial dan bagaimana kemudian variabel ini berpotensi untuk mempengaruhi tinggi rendahnya kesehatan mental pada kelompok remaja.

### **B. Rumusan Masalah**

Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan seseorang yang mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial. Namun, semakin banyak orang menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental mereka seperti stres, kecemasan, dan depresi. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian adalah paparan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti perasaan rendah diri, kecemasan sosial, dan gangguan tidur. Hal ini bisa terjadi karena eksposur terhadap konten negatif, cyberbullying, dan tekanan untuk menampilkan diri secara sempurna. Selain itu, media sosial sering kali menggantikan interaksi sosial langsung dan aktivitas fisik, yang penting untuk kesehatan mental. Oleh sebab itu peneliti mengkaji pertanyaan penelitian, “Apakah ada pengaruh paparan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di MTs. Wali Songo Kecamatan Purwosari?”

### C. Tujuan dan Manfaat

#### 1. Tujuan

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh paparan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

#### 2. Manfaat dari penelitian ini adalah :

##### a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengetahuan dan wawasan bagi pembaca dalam melakukan referensi yang berhubungan dengan pengaruh paparan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja.

##### b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru, orang tua, dan remaja itu sendiri untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh paparan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

### D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Tabel 1

Perbedaan Penelitian Sebelumnya

No.	Peneliti Terdahulu	Judul Penelitian Terdahulu	Hasil Penelitian Terdahulu
1	Putri Tara Diva Roshinta Sony Anggari Haswita Haswita	Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

- 
- 1) Putri Tara Diva, Roshinta Sony Anggari, Haswita Haswita memiliki variabel X intensitas penggunaan media sosial dan variabel Y adalah kesehatan mental pada remaja. Sedangkan peneliti, melakukan penelitian dengan menggunakan variabel X paparan media sosial dan variabel Y kesehatan mental.
  - 2) Penelitian sebelumnya menggunakan subjek siswa remaja di SMP X. Sedangkan peneliti menggunakan subjek remaja di MTs. Wali Songo dengan usia 12-16 tahun.
- 

Tabel 2  
Perbedaan Penelitian Sebelumnya

No.	Peneliti Terdahulu	Judul Penelitian Terdahulu	Hasil Penelitian Terdahulu
1	Andi Cindy Patricia, Erina Januarti, Muhammad Ridlo Ngainul Yaqin, Pangastuti Citra Wulansari, Reva Ira Susanti, Rona Salma Syarifah, Setia Adhiana, Joko Tri Nugraha	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan baik positif maupun negatif antara penggunaan media sosial dengan berbagai aspek kesehatan mental remaja. Beberapa individu mungkin mengalami dampak positif, seperti peningkatan suasana hati setelah berinteraksi sosial atau mendengarkan musik yang menyenangkan. Namun, ada juga dampak negatif, seperti stres dan perasaan insecure setelah melihat konten tertentu di media sosial.
1)	Penelitian yang dilakukan Andi Cindy Patricia, Erina Januarti, Muhammad Ridlo Ngainul Yaqin, Pangastuti Citra Wulansari, Reva Ira Susanti, Rona Salma Syarifah, Setia Adhiana, Joko Tri Nugraha memiliki variabel X tingkat ketergantungan seseorang dalam menggunakan media sosial dan variabel Y adalah perubahan kondisi mood atau perasaan seseorang setelah menggunakan media sosial. Sedangkan peneliti, melakukan penelitian dengan menggunakan variabel X paparan media sosial dan variabel Y kesehatan mental.		
2)	Penelitian sebelumnya menggunakan subjek generasi muda atau generasi z berusia 15-26 tahun. Sedangkan peneliti menggunakan subjek remaja di MTs. Wali Songo dengan usia 12-16 tahun.		

---

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada remaja di MTs. Wali Songo yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara paparan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. Ini berarti semakin tinggi paparan media sosial pada remaja maka akan semakin tinggi kesehatan mental remaja dan sebaliknya ketika paparan media sosial menurun, kesehatan mental remaja cenderung menurun. Kontribusi paparan media sosial dalam mempengaruhi kesehatan mental sebesar 15,6%. Sedangkan 84,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya kemungkinan seperti faktor kecenderungan narcissism, perubahan budaya, kurangnya koneksi sosial dan tekanan akademis. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa paparan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap kesehatan mental remaja.

#### **B. SARAN**

##### 1. Untuk Tempat Penelitian.

Untuk MTs. Wali Songo Kecamatan Purwosari disarankan untuk mengadakan edukasi atau pembinaan tentang pola penggunaan media sosial yang sehat dan patut dihindari untuk menjaga psikologis siswa. Hal ini bisa berupa poster, seminar atau kegiatan lain yang melibatkan siswa agar memahami pengaruh paparan media sosial terhadap kesehatan mental remaja

serta meningkatkan pengaruh positif dalam penggunaan media sosial dan meminimalisir pengaruh negative.

## 2. Untuk Guru

Bagi guru di MTs. Wali Songo Kecamatan Purwosari agar memberikan edukasi kepada siswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan dampaknya terhadap psikologis serta ikut berinovasi menciptakan lingkungan dan aktivitas sekolah yang mengurangi ketergantungan media sosial.

## 3. Untuk Siswa / Remaja.

Bagi remaja di MTs. Wali Songo Kecamatan Purwosari agar menggunakan media sosial untuk menyalurkan hobi, belajar, atau mendapat informasi positif. Berikan batasan waktu sendiri atau minta orangtua membantu memantau agar tidak ketergantungan. Berinteraksi dengan teman secara langsung lebih utama daripada hanya di media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agrawal, A. et al. (2020). Positive effects of social media on well-being among urban young adults in India: A mixed methods study. *Computers in Human Behavior*, 105, 106231.
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: Systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90.
- American Psychological Association. (2019). Mental health basics [Online]. Diakses tanggal 03 Mei 2024 dari <https://www.apa.org/topics/mental-health>.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Asril, Kursiah Warti Ningsih, Rahmi Pramulia Fitri, & Muhamadiyah. (2023). Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Health Community Service (HCS)*, 1(1), 32-41. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0003134820951488>.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bashir H, Bhat S A (2017), Effects of Social Media on Mental Health: A Review, *International Journal of Indian Psychology*, Volume 4, (3), DIP:18.01.134/20170403, DOI:10.25215/0403.134
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2020). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health. *Health Education & Behavior*. Retrieved from Harvard T.H. Chan School of Public Health.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatry Research*, 268, 282–286.
- Blakeslee, T., Snethen, J., Schiffman, R. F., Gwon, S. H., Sapp, M., & Kelber, S. (2021). Adolescent Characteristics, Suicide, and Bullying in High School. *The Journal of School Nursing*, 39(6), 463–474. <https://doi.org/10.1177/10598405211038235>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi*; 12(2), 191-210.
- Haidt, J. (2022). Why the Past 10 Years of American Life Have Been Uniquely Stupid. *The Atlantic*. This essay is my main statement. It gives a narrative overview of the case, drawing on the collaborative review below. It is a precis of the book I am now working on: *Life After Babel: Adapting to a world we may never again share*, due out in 2025.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Metodologi Penelitian*; Jilid 3. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Indrawati, S. M. (2021, Agustus 4). Dampak Media Sosial terhadap Poliarisasi Masyarakat. Orasi Ilmiah, Universitas Indonesia.

- Isabela, M., & Anggraini, S. (2023). GAMBARAN PERILAKU BULLYING VERBAL PADA REMAJA. JRPP: Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 6(4).
- Jaelani, A. (2001). Psikologi Kesehatan Mental. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kaplan, A., & Haenlein, K. (2020). Media Sosial: Panduan Singkat untuk Komunikasi dan Transformasi Digital. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *du Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(3), 560. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Laka, L. (2023). Metodologi Penelitian dengan Pendekatan Kuantitatif Jilid 2. Yogyakarta : Deepublish.
- National Institute of Mental Health. (2020). Mental health information [Online]. Diakses pada tanggal 03 Mei 2024 dari <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-information>.
- Nurul Karisma, Aida Rofiah, Siti Nur Afifah, & Yuni Mariani Manik. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(3), 560-575.
- Pradana, Y. (2019, Februari 1). Dampak Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan pada Remaja. Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Komunikasi, Universitas Negeri Malang.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Putra, A. T. G. (2020, Juni 29). Pengawasan Orang Tua untuk Mencegah Paparan Konten Negatif pada Anak di Media Sosial. Diskusi Panel Ahli, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). "More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being." *Current Directions in Psychological Science*, 27(4), 352–358.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2019). Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*, 248, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.029>
- Wang, Z. et al. (2017). Problematic social media use and mental health among young adults: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 69, 504-508.
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 120. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600>
- Wood, M., Liu, S., Lowry, P. B., & Kim, N. (2020). Is excessive social media use always negative? The role of socio-economic status and social media use patterns. *Computers in Human Behavior*, 114, 106512.

- World Health Organization (WHO). (1946). Constitution of the World Health Organization [Online]. Diakses pada tanggal 03 Mei 2024 dari <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en>.
- World Health Organization (WHO) (2019). Kesehatan mental: Keadaan sejahtera [Online]. Diakses pada tanggal 03 Mei 2024 dari <https://www.who.int/health-topics/mental-health>).
- World Federation for Mental Health. (2020). Definition of mental health [Online]. Diakses pada tanggal 03 Mei 2024 dari <https://wfmh.global/about-us/definition-of-mental-health>.
- Laka, L., Kholifah, N., Fitria, Y., & Astrella, N. B. (2023). Kesehatan Mental Masyarakat. Sengkang: Echa Institute.
- Laka, L., Setiawan, A., Azizah, A., Kelly, E., Aulia, L. A. A., Kholifah, N., ... & Swandhono, M. A. (2023). PSIKOLOGI PENDIDIKAN Teori dan Aplikasi. In Forum Silaturahmi Doktor Indonesia (FORSILADI).