Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
*Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp*
*Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com*

# Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja

**INFO PENULIS**

Darma Saritua Nainggolan
Universitas Tama Jagakarsa, Jakarta
darmanainggolan63@gmail.com

Mia Anita Lestari
Universitas Tama Jagakarsa, Jakarta

Sri Cahya Kencana
Universitas Tama Jagakarsa, Jakarta

**INFO ARTIKEL**

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

**Saran Penulisan Referensi:**

Nainggolon, D. S., Lestari, M. A., & Kencana, S. C. (2026). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(2), 2452-2458.

**Abstrak**

Kesehatan mental remaja menjadi isu penting di era digital karena tingginya penggunaan media sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada siswa SMKN 37 Pasar Minggu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 187 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala Brief Mental Health Inventory-12 (BMHI-12) dan Social Networking Time Use Scale (SONTUS), kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental (r = 0,813; p = 0,000). Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki keterkaitan yang kuat dengan kondisi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dikelola secara bijaksana melalui penguatan literasi digital dan pendampingan yang tepat guna mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

**Kata Kunci:** intensitas penggunaan media sosial, kesehatan mental, media sosial, remaja, siswa

**Abstract**

Adolescent mental health has become an important issue in the digital era due to the widespread use of social media, which has the potential to influence individuals' psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between the intensity of social media use and mental health among students of SMKN 37 Pasar Minggu. A quantitative approach with a cross-sectional survey design was employed. The study involved 187 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Brief Mental Health Inventory-12 (BMHI-12) and the Social Networking Time Use Scale (SONTUS), and were analyzed using Pearson Product-Moment correlation. The results revealed a positive and significant relationship between the intensity of social media use and mental health (r = 0.813; p = 0.000). These findings indicate that the intensity of social media use is strongly associated with adolescents' mental health conditions. Therefore, social media use should be managed wisely through enhanced digital literacy and appropriate guidance to support adolescents' psychological well-being.

**Keywords:** adolescents, mental health, social media, social media use intensity, students

## A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu isu kesehatan yang menjadi perhatian global dalam beberapa tahun terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) melaporkan bahwa sekitar satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, sehingga menjadikan kesehatan mental sebagai tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius (WHO, 2023). Kondisi ini semakin penting untuk diperhatikan pada kelompok remaja karena masa remaja

merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada fase ini, remaja cenderung lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, serta gangguan penyesuaian diri.

Di Indonesia, kondisi kesehatan mental remaja juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Center for Reproductive Health, University of Queensland, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (2023) menunjukkan bahwa sekitar 34,5% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, sementara 5,5% di antaranya telah terdiagnosis gangguan kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja merupakan persoalan yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah, mengingat dampaknya yang dapat memengaruhi perkembangan individu, prestasi akademik, serta kualitas kehidupan sosial remaja.

Kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, berpikir secara rasional, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Menurut Verduyn et al. (2021), kesehatan mental merupakan kondisi keseimbangan dinamis yang memungkinkan individu memanfaatkan kemampuan kognitif, emosional, dan perilakunya secara optimal. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan hidup secara adaptif, mempertahankan hubungan interpersonal yang positif, dan berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan sosialnya.

Berbagai faktor diketahui memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Perkembangan teknologi informasi telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda. Platform seperti Instagram, TikTok, X, Facebook, dan YouTube tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media memperoleh informasi, hiburan, serta ekspresi diri. Data menunjukkan bahwa sekitar 72,4% remaja Indonesia mengakses media sosial setiap hari dan 41,3% di antaranya menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari (Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2023). Tingginya tingkat penggunaan tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku, pola interaksi sosial, dan kondisi psikologis remaja.

Dalam kajian psikologi digital, intensitas penggunaan media sosial dipahami sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas media sosial yang mencakup frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, konsistensi akses, serta keterikatan emosional terhadap platform yang digunakan (Olufadi, 2016). Ellison et al. (2007) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan seberapa sering seseorang menggunakan media sosial, tetapi juga mencerminkan sejauh mana individu merasa terhubung secara psikologis dengan media sosial tersebut. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial tidak hanya menggambarkan aspek perilaku, tetapi juga aspek afektif yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pengguna. Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja. Achmad dan Dewi (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya gejala stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian Mufidah et al. (2025) juga menunjukkan bahwa individu yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari cenderung memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah dibandingkan individu yang menggunakan media sosial secara lebih moderat. Selain itu, Fasha dan Alfurqan (2024) menemukan bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan

meningkatnya kecemasan, gangguan konsentrasi, serta penurunan fokus dalam aktivitas akademik. Kondisi tersebut dapat terjadi karena media sosial sering kali memunculkan perbandingan sosial, ketergantungan terhadap validasi digital, paparan konten negatif, hingga gangguan pola tidur yang pada akhirnya berdampak pada keseimbangan psikologis remaja.

Di sisi lain, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Kartikasari et al. (2023) menemukan bahwa media sosial dapat menjadi sarana memperoleh dukungan sosial, memperluas jaringan komunikasi, serta memfasilitasi ekspresi diri. Senada dengan temuan tersebut, Gumara et al. (2024) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang dilakukan secara bijaksana dapat memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi rasa kesepian, meningkatkan rasa keterhubungan sosial, serta memperluas akses terhadap informasi dan komunitas yang suportif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh tingkat intensitas serta pola penggunaannya.

Meskipun penelitian mengenai media sosial dan kesehatan mental telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada dampak umum penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, sementara penelitian yang secara spesifik mengkaji keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja sekolah menengah kejuruan masih relatif terbatas. Selain itu, karakteristik lingkungan pendidikan, tuntutan akademik, dan dinamika sosial yang berbeda memungkinkan munculnya variasi hasil penelitian sehingga diperlukan pembuktian empiris pada konteks yang lebih spesifik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja pada era digital. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang program literasi digital, edukasi penggunaan media sosial yang sehat, serta upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

## B. Metodologi

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja dalam satu waktu pengukuran tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Desain ini sesuai untuk mengidentifikasi keterkaitan antara variabel independen, yaitu intensitas penggunaan media sosial, dan variabel dependen, yaitu kesehatan mental.

### Partisipan

Partisipan penelitian adalah siswa aktif SMKN 37 Pasar Minggu dengan jumlah populasi sebanyak 350 siswa. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berstatus sebagai siswa aktif SMKN 37 Pasar Minggu, (2) memiliki dan menggunakan media sosial secara aktif, serta (3) bersedia mengikuti penelitian. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 187 partisipan.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta jaminan kerahasiaan data. Partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela dan seluruh partisipan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi melalui lembar persetujuan penelitian (informed consent). Mengingat sebagian partisipan berusia di bawah 18 tahun, pelaksanaan penelitian dilakukan dengan izin dari pihak sekolah dan tetap memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian.

### Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu kesehatan mental sebagai variabel terikat (Y) dan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas (X). Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi psikologis individu yang mencerminkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan tekanan psikologis (*psychological distress*) dalam kehidupan sehari-hari. Variabel ini diukur menggunakan Brief Mental Health Inventory-12 (BMHI-12) yang dikembangkan oleh Aziz dan Zamroni (2019), yang terdiri atas enam dimensi, yaitu emosi positif,

cinta, kepuasan, kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol. Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas media sosial yang mencakup frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, serta keterikatan emosional terhadap media sosial. Variabel ini diukur menggunakan *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) yang dikembangkan oleh Olufadi (2016), yang terdiri atas lima dimensi, yaitu *relaxation and free periods, academic-related periods, public places-related periods, stress-related periods,* dan *motives for use.*

**Pengukuran**

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert empat poin. Kesehatan mental diukur menggunakan Brief Mental Health Inventory-12 (BMHI-12) yang terdiri atas 12 item dengan pilihan respons mulai dari 1 (Sangat Tidak Pernah) hingga 4 (Sangat Sering). Instrumen ini mengukur dua aspek utama kesehatan mental, yaitu *psychological well-being* dan *psychological distress*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik (α = ,904). Intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan Social Networking Time Use Scale (SONTUS) yang terdiri atas 15 item dengan pilihan respons mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 4 (Sangat Setuju). Instrumen ini mengukur intensitas penggunaan media sosial dalam berbagai konteks aktivitas sehari-hari. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik (α = ,906). Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen diuji coba pada 31 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan partisipan penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan kriteria item dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi item-total lebih besar dari nilai r tabel (0,355). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada skala intensitas penggunaan media sosial dinyatakan valid, sedangkan pada skala kesehatan mental terdapat satu item yang tidak memenuhi kriteria validitas sehingga tidak digunakan dalam analisis penelitian. Selain itu, hasil analisis daya beda menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30 yang menunjukkan kemampuan diskriminasi item yang baik.

**Analisis Data**

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi data penelitian. Selanjutnya dilakukan pengujian asumsi berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan Test for Linearity. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai probabilitas (p) lebih kecil dari 0,05.

## C. Hasil dan Pembahasan

**Hasil**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik parametrik. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada siswa SMKN 37 Pasar Minggu.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

| Uji | Nilai |
|---|---|
| Jumlah Sampel (N) | 187 |
| Rata-rata Residual | 0,0000000 |
| Standar Deviasi Residual | 2,59341200 |
| Perbedaan Absolut Maksimum | 0,042 |
| Perbedaan Positif Maksimum | 0,042 |

| Uji | Nilai |
|---|---|
| Perbedaan Negatif Maksimum | -0,034 |
| Nilai Statistik K-S | 0,042 |
| Signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) | 0,200 |

*Sumber: Data diolah SPSS (2025)*

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi dan analisis dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya.

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas**

| Komponen Uji | Nilai Sig. | Kriteria | Kesimpulan |
|---|---|---|---|
| Linearity | 0,000 | Sig. < 0,05 | Hubungan linear signifikan |
| Deviation from Linearity | 0,210 | Sig. > 0,05 | Tidak ada penyimpangan linearitas |

*Sumber: Data diolah SPSS (2025)*

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0,000 dan nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,210. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental bersifat linear, sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment.

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson**

| Variabel | Sig. | Pearson Correlation |
|---|---|---|
| Intensitas Penggunaan Media Sosial | 0,000 | 0,813 |
| Kesehatan Mental | 0,000 | 0,813 |

*Sumber: Data diolah SPSS (2025)*

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar r = 0,813 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental diterima.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa SMKN 37 Pasar Minggu. Temuan ini dibuktikan melalui uji korelasi Pearson yang menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,813 dengan nilai signifikansi p = 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016), nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan sangat kuat. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi kesehatan mental remaja. Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, pencarian informasi, maupun pembentukan relasi sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial memungkinkan remaja memperoleh berbagai pengalaman sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, perubahan pada tingkat penggunaan media sosial berpotensi berkaitan dengan perubahan kondisi kesehatan mental yang dialami siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Finserås et al. (2023) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi kesehatan mental

remaja. Media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis melalui berbagai mekanisme, seperti interaksi sosial daring, pencarian dukungan emosional, serta proses perbandingan sosial dengan pengguna lain. Selain itu, penelitian Jo dan Jang (2023) menjelaskan bahwa media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk memperoleh dukungan sosial, mengekspresikan diri, dan membangun identitas sosial yang berkontribusi terhadap kondisi psikologis mereka.

Di sisi lain, hubungan yang kuat antara kedua variabel juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu memberikan dampak yang sama pada setiap individu. Penggunaan media sosial secara bijaksana dapat membantu remaja memperluas jaringan sosial, meningkatkan rasa keterhubungan, serta memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, dan penurunan kesejahteraan emosional. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Alonzo et al. (2021) yang menyatakan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh pola, tujuan, dan kualitas penggunaan media sosial itu sendiri. Kuatnya hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu

faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja. Namun demikian, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, melainkan juga oleh faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, kondisi akademik, karakteristik kepribadian, serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Oleh karena itu, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai bagian dari faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi sekolah, orang tua, dan pihak terkait dalam mendampingi penggunaan media sosial pada remaja. Sekolah dapat mengembangkan program literasi digital dan edukasi kesehatan mental yang membantu siswa menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Orang tua juga perlu melakukan pendampingan serta pengawasan yang proporsional terhadap aktivitas digital anak. Dengan demikian, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana yang mendukung perkembangan sosial dan psikologis remaja tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain survei cross-sectional yang hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, kontrol diri, dan kesejahteraan psikologis, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di era digital.

## D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada siswa SMKN 37 Pasar Minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi psikologis remaja, sehingga pola dan intensitas penggunaannya perlu mendapat perhatian dalam upaya menjaga kesehatan mental pada usia sekolah. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi digital, dengan menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh bagaimana media sosial digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang sehat, terarah, dan bertanggung jawab menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan psikologis remaja. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah, orang tua, dan siswa bekerja sama dalam membangun budaya penggunaan media sosial yang positif melalui peningkatan literasi digital dan kesadaran akan kesehatan mental. Sekolah dapat mengembangkan program edukasi terkait penggunaan media sosial yang bijak, sedangkan orang tua perlu melakukan pendampingan dan pengawasan yang proporsional terhadap aktivitas digital anak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor

lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti dukungan sosial, kontrol diri, dan kondisi lingkungan keluarga sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesehatan mental remaja di era digital.

## E. Referensi


Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(7), 96–106. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews, 56*, 101414. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

Aziz, R., & Zamroni. (2019). Analisis faktor konfirmatori terhadap alat ukur kesehatan mental berdasarkan teori dual model. *Psikoislamika, 16*(2), 1–7.

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Fasha, Y. Z., & Alfurqan, A. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI. *ALSYS, 4*(5), 635–648. https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3648

Finserås, T. R., Hjetland, G. J., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., & Skogen, J. C. (2023). Reexploring problematic social media use and its relationship with adolescent mental health: Findings from the "LifeOnSoMe" study. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 5101–5111. https://doi.org/10.2147/PRBM.S435578

Gumara, A., Fadila, N., & Lestari, D. (2024). The impact of social media on mental health: A review. *Journal of Mental Health Research, 12*(1), 45–60.

Jo, S., & Jang, M. Y. (2023). Concept analysis of adolescent use of social media for emotional well-being. *International Journal of Nursing Practice, 29*(1), e13116. https://doi.org/10.1111/ijn.13116

Kartikasari, F., Mardiana, S., Masithoh, A., & Mubarokah, N. (2023). Perbedaan frekuensi penggunaan media sosial dengan prestasi belajar pada remaja di SMP. *Indonesia Jurnal Perawat, 8*(1), 7–23. http://dx.doi.org/10.26751/ijp.v8i1.2026

Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight, 9*(1), 45–56. https://doi.org/10.17509/insight.v9i1.82879

Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics, 33*(2), 452–471. https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2021). The impact of social network sites on mental health: Distinguishing active from passive use. *World Psychiatry, 20*(1), 133–134. https://doi.org/10.1002/wps.20820

World Health Organization. (2023). *World Mental Health Day 2023: Our minds, our rights*.

Wright, M., Reitegger, F., Cela, H., Papst, A., & Gasteiger-Klicpera, B. (2023). Interventions with digital tools for mental health promotion among 11–18 year olds: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 52*(4), 754–779. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01735-4