

## KORELASI INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMPN 22 TANGERANG SELATAN

Dhia Diana Fitriani<sup>1\*</sup>, Rahmat Kurniawan<sup>2</sup>, Tria Monja Mandira<sup>3</sup>, Pretty Lorenza Sirait<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang,  
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

\*korespondensi author: dhiadianafitriani@wdh.ac.id

### ABSTRAK

Kesehatan mental dapat terganggu akibat penggunaan media sosial terlalu lama dan hal tersebut sering terjadi pada anak dan remaja. WHO (2017), melaporkan terdapat 10–20% anak dan remaja yang menderita gangguan kesehatan jiwa. Gangguan paling umum pada kelompok ini adalah gangguan kecemasan dan depresi, dengan prevalensi meningkat 70% dalam 25 tahun terakhir. Kesehatan mental yang dapat menyerang remaja ini mulai dari depresi, cemas, stress, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri. Tujuan Penelitian ini untuk mengidentifikasi korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas (penggunaan media sosial) dengan variabel terikat (kesehatan mental remaja). Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 218 orang dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *teknik proporsionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menggunakan uji *chi square* depresi diperoleh nilai (*p-value*  $0.021 < 0.05$ ) maka dikatakan ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap depresi. Hasil uji *chi square* kecemasan diperoleh nilai (*p-value*  $0.035 < 0.05$ ) maka ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja. Hasil uji *chi square* stress diperoleh nilai (*p-value*  $0.000 < 0.05$ ) maka ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan. Diskusi hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi praktik keperawatan terutama Keperawatan Jiwa dan Komunitas untuk memberikan edukasi promosi kesehatan mencegah kecemasan, stress, dan depresi akibat penggunaan media sosial.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Media sosial, Remaja

## CORRELATION OF SOCIAL MEDIA USE INTENSITY AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS AT 22 JUNIOR HIGH SCHOOL SOUTH TANGERANG

### ABSTRACT

*Mental health can be compromised as a result of prolong social media use intensity and that often affects children and adolescents. WHO, (2017) stated that there are 10–20% of children and adolescents suffering from mental health disorders. The most common disorders seen in this group were anxiety and depressive disorders, with a prevalence that has been increased by 70% in the last 25 years. Mental health that can affect adolescents is very diverse ranging from depression, anxiety, stress, suicide risk and self-concept disorders. The purpose of this study was to identify correlation of social media social use intensity and mental health in adolescents at junior high school 22 South Tangerang. The research method used was Quantitative research with a cross-sectional approach. The total sample in this study was 218 people and the sampling in this study used the Proportionate Stratified Random Sampling Technique. From the results of the study obtained the depression chi square test obtained a p-value of  $0.021 < 0.05$ , so it is said*

*that there was a correlation of social media use intensity and depression. The results of the chi square anxiety test obtained a p-value of  $0.035 < 0.05$ , so there was a correlation of social media use intensity and anxiety in adolescents. The results of the chi square stress test obtained a p-value of  $0.000 < 0.05$ , so there was a correlation of social media use intensity and the level of stress in adolescents. The conclusion of this study is that there is a relationship between the intensity of Media social use and the level of mental health of adolescents at SMP N 22 South Tangerang. Discussion from this study expected that the results of this research will be useful for nursing practice, especially Mental and Community Nursing, to provide health promotion education to prevent anxiety, stress and depression due to the use of social media.*

*Keywords: Adolescents, Mental health, Social Media*

---

## **PENDAHULUAN**

Data statistik menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia sampai November 2020 adalah 196,7 (73,7%) juta pengguna dan mayoritas pengguna tersebut menggunakan ponsel (Aprilia, 2020). Laporan Statistik mencatat, pengguna media sosial di Indonesia pada 2020 berdasarkan usia, untuk pengguna 13- 17 tahun untuk anak perempuan sebesar 7,1% dan laki- laki 6,2%, kemudian pengguna berusia 18-24 tahun rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 16,1% dan 14,2%, berusia 25-34 tahun rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 20,6% dan 14,8%, berusia 55-64 tahun dengan rincian perempuan 0,6% dan laki-laki 0,8% (Bashir, 2017). Tingginya pemakaian media sosial dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja (Juwita, 2015). *Child Mind Institute* (2022) melaporkan bahwa remaja dan dewasa muda berisiko tinggi terkena *Impostor Syndrome* (pemalsuan identitas) di media sosial, yang bisa berbahaya bagi kesehatan mental seseorang. *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 melaporkan terdapat 10–20% anak-anak dan remaja yang menderita gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang paling umum terlihat pada kelompok ini adalah gangguan kecemasan dan depresi, dengan prevalensi yang meningkat 70% dalam 25 tahun terakhir. Kesehatan mental yang dapat menyerang remaja ini sangat berbagai mulai dari depresi, cemas, stress, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri (Syiddatul Budury., et al 2019). Penggunaan media sosial yang intens harus dilihat dan dikelola sebagai upaya untuk meminimalkan potensi efek negatif pada remaja, terutama pada kesehatan mental. Ketika remaja dengan tingkat penggunaan media sosialnya tinggi, interaksi sosialnya bersifat tak langsung, sosiabilitasnya cenderung rendah, kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama, 2020). Semakin seseorang bergantung pada suatu sarana untuk memenuhi kebutuhannya, semakin penting dan lazim digunakan sarana tersebut (Weinsten, 2020) Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Korelasi Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SmpN 22 Tangerang Selatan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi korelasi intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP N 22 Tangerang Selatan pada bulan Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 (tujuh), 8 (delapan), SMPN 22 Tangerang Selatan yang berjumlah 396 orang. Teknik pengambilan sampel berupa *Proportionate Stratified Random Sampling* dan diperoleh sebanyak 218 responden. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square*.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden berdasarkan Demografi

##### 1) Distribusi Frekuensi berdasarkan usia

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Umur	Frequency	Percent (%)
13 Tahun	100	42.6 %
14 Tahun	118	57.4 %
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMPN 22 Tangerang Selatan berusia 14 tahun dengan presentase 57.4% dan hampir setengah responden berusia 13 tahun dengan presentase 42.6%.

##### 2) Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Jenis Kelamin	Frequency	Percent (%)
Perempuan	117	53,7%
Laki-laki	101	46.3%
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMPN 22 Tangerang Selatan berjenis kelamin perempuan dengan presentase 53.7% dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 46.3%.

##### 3) Distribusi Frekuensi berdasarkan pekerjaan orang tua

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Orang Tua Responden di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Jenis Kelamin	Frequency	Percent (%)
Buruh pabrik	48	22
Guru	58	26.1
Polri	62	28,4
TNI	36	16.5
Wirausaha	14	6.4
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil bahwa hampir setengahnya orang tua responden di SMPN 22 Tangerang Selatan bekerja sebagai polisi dengan presentase 28.4%, hampir setengahnya sebagai guru dengan presentase 26%, sebagian kecil sebagai buruh pabrik dengan presentase 22%, sebagian kecil sebagai TNI dengan presentase 16.5% dan sebagian kecil sebagai wirausaha dengan presentase 6.4%.

4) Distribusi Frekuensi berdasarkan kelas

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkatan Kelas di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Kelas	Frequency	Percent (%)
Kelas 7	128	58.7 %
Kelas 8	90	41.3 %
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden di SMPN 22 Tangerang Selatan adalah siswa kelas 7 dengan presentase 58,7% dan dan hampir setengahnya adalah siswa kelas 8 sebesar 41,3%.

5) Karakteristik Variabel Intensitas Penggunaan Media sosial

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Responden di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Intensitas	Frequency	Percent (%)
Tinggi	30	13.8 %
Sangat Tinggi	188	86.2 %
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5 diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden di SMPN 22 Tangerang Selatan memiliki intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi dengan presentase 86.2%, dan sebagian kecil adalah kategori tinggi dalam intensitas penggunaan media sosial dengan presentase sebesar 13.8.

6) Karakteristik Variabel Depresi

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Responden di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Intensitas	Frequency	Percent (%)
Parah	89	40.9
Sangat parah	129	59.1%
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 6 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMPN 22 Tangerang Selatan memiliki tingkat depresi sangat parah dengan

presentase 59,1%, dan hampir setengah responden memiliki depresi parah sebesar 40,9%.

#### 7) Karakteristik Variabel Kecemasan

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Kecemasan	Frequency	Percent (%)
Sedang	1	5%
Parah	91	41.7%
Sangat parah	126	57,8%
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 7 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMPN 22 Tangerang Selatan memiliki tingkat kecemasan sangat parah dengan presentase 57.8%, hampir setengahnya adalah depresi parah memiliki presentase sebesar 41.7%. dan hampir tidak ada responden dengan tingkat kecemasan sedang sebesar 5%.

#### 8) Karakteristik Variabel Tingkat stress

**Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Responden di SMPN 22 Tangerang Selatan**

Stress	Frequency	Percent (%)
Sedang	29	13.3%
Parah	151	69.3%
Sangat parah	38	17.4%
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 8 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMPN 22 Tangerang Selatan memiliki tingkat stress parah dengan presentase 69.3%, sebagian kecil responden dalam tingkat depresi sangat parah memiliki presentase sebesar 17,4%. serta sebagian kecil responden dalam kecemasan sedang sebesar 13.3%.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Korelasi intensitas penggunaan media sosial terhadap Depresi

**Tabel 9 Analisis Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Depresi Remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan**

	Depresi				Total	
	Parah		Sangat parah		N	%
	N	%	N	%		
Tinggi	18	8.25	12	5.5	30	13.8

Penggunaan sosia media	Sangat tinggi	71	25.4	117	53.4	188	86.2
Total		89	33,7	129	66,3	218	100
Uji Statistic <i>Chi-square</i> $\alpha = 0,05$ $p = 0,021$							

Berdasarkan tabel 9 diatas menunjukkan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat depresi terlihat hampir setengah responden 30 responden dengan sebagian kecil tingkat depresi parah berjumlah 18 (8,23%) dan sebagian kecil responden dengan tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat depresi sangat parah berjumlah 12 (5,5%), sedangkan lebih dari setengahnya responden 188 responden menunjukkan lebih dari setengahnya tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat depresi parah berjumlah 71 (25,4%), dan lebih dari setengahnya responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat depresi sangat parah berjumlah 117 (53,4%). Berdasarkan uji statistik *chi square* dengan nilai *p-value*  $0.021 < 0.05$  maka dari itu  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial terhadap depresi pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

b. Korelasi intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan

**Tabel 10 Analisis korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan**

		Kecemasan						Total	
		Sedang		Parah		Sangat parah		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Penggunaan sosia media	Tinggi	0	0	19	8.8	11	5.0	30	13,8
	Sangat tinggi	1	0.45	72	33	115	52.8	188	86,2
Total		1	0.45	91	41.8	126	57.8	218	100
Uji Statistic <i>Chi-square</i> $\alpha = 0,05$ $p = 0,035$									

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan terlihat sebagian kecil responden 30 responden dengan tidak ada penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 0 (0%), dan sebagian kecil responden dengan tingkat penggunaan media siosial tinggi dengan tingkat kecemasan parah berjumlah 19 (8,8%), dan hampir tidak ada responden dengan tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 11 (5,0%), sedangkan sebagian besar responden 188 responden menunjukkan tidak ada penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 1 (0,45%), dan hampir setengah

responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan parah berjumlah 72 (33%), dan lebih dari setengahnya responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 115 (52,8%). Berdasarkan uji statistic *chi square* diperoleh nilai *p-value*  $0.035 < 0.05$  maka dari itu  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan.

c. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress

**Tabel 11 Analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan**

		Stress						Total	
		Sedang		Parah		Sangat parah		N	%
		N	%	N	%	N	%		
Penggunaan media sosial	Tinggi	9	4,12	10	4,6	11	5	30	13,8
	Sangat tinggi	20	9,3	141	64,5	27	12,4	188	86,2
Total		29	13,4	151	69,2	38	17,4	218	100

Uji Statistic *Chi-square*  
 $\alpha = 0,05$   
 $p = 0,000$

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stress terlihat sebagian kecil responden 30 responden dengan hampir tidak ada tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat stress sedang berjumlah 9 (4,12%), dan hampir tidak ada tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat stress parah berjumlah 10 (4,6%), dan hampir tidak ada tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat stress sangat parah berjumlah 11 (5%), sedangkan sebagian besar responden 188 responden menunjukkan sebagian kecil tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan stress sedang berjumlah 20 (9,3%), dan lebih dari setengahnya tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat stress parah berjumlah 141 (64,5%), dan sebagian kecil tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat stress sangat parah berjumlah 27 (12,4%). Berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value*  $0.000 < 0.05$  maka dari itu  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan

## PEMBAHASAN

### a. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan depresi

Penelitian yang dilakukan oleh L. yi Lin et al., (2016) menyatakan bahwa total waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial per hari jika berada pada tingkatan

yang tinggi dapat menyebabkan remaja berpeluang mengalami depresi. Penelitian ini didukung oleh Woods & Scott (2016) yang mengungkapkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih banyak di siang hari dan di malam hari memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Woods & Scott (2016) yang menyatakan bahwa dari 467 remaja hanya 21% remaja yang mengalami depresi rendah. Kejadian depresi pada remaja disebabkan oleh banyak faktor beberapa penelitian menggambarkan depresi remaja di akibatkan oleh penolakan, baik dalam keluarga, lingkungan dan sosial, pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. Stresor yang dialami remaja dapat memunculkan remaja mengalami gejala negatif (Istri & Asyanti, 2017). Depresi dapat menyebabkan remaja mengalami hal-hal seperti kehilangan minat, mudah tersinggung, pemarah. Penggunaan media sosial pada remaja akan menjadikan remaja mengalami *insecure*, menghadapi banyak pengalaman negatif dari interaksi sosial seperti *cyberbullying*, sehingga dapat mengarahkan pada kejadian depresi. (Hartinah et al., 2019). Selain itu seorang remaja yang mengalami depresi akan menunjukkan perilaku lebih sering dan aktif dalam mengganggu aktivitas di media sosialnya, ini merupakan gambaran dari perilaku depresi karena selalu membandingkan diri dengan pengguna sosial medi lain (Budury et al., 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat depresi.

#### **b. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan**

Penelitian yang dilakukan oleh Azka, bahwa adanya hubungan. antara kecemasan. sosial. dengan. kecanduan. media. sosial. pada. mahasiswa. Individu yang memiliki. kecemasan. sosial. yang. tinggi. maka. dapa dikatakan. semakin. tinggi. juga. ketergantungan. pada media. sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Fenomena yang didapati dilapangan bahwa subjek yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari berkomunikasi secara langsung dan lebih nyaman menggunakan media sosial sebagai media komunikasi secara tulisan. Kecemasan sosial memiliki kaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Hal ini digambarkan seperti perasaan takut atau khawatir saat individu berada pada situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memrediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain (Devito, 2013). Individu tersebut memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap dirinya (Geçer & Gümüş, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal (2014) menyatakan adanya keterkaitan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial, individu yang memiliki kecemasan sosial akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi hambatan yang ada pada dirinya. Hasil penelitian tersebut (Prayoga & Akmal, 2014) menunjukkan adanya dampak negatif ketergantungan media sosial terhadap

kehidupan sosial individu tersebut dalam hal fungsi interpersonalnya. Penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Soliha (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial, depresi, dan rasa kesepian secara signifikan berpengaruh terhadap timbulnya ketergantungan pada media sosial. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan.

### **c. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stress remaja**

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2016). Sebuah penelitian dari Glasgow University, Skotlandia, membawa kabar baru yang cukup mencengangkan para pecinta media sosial. Penelitian mereka menyebutkan jika remaja yang gemar mengakses media sosial, apalagi hingga larut malam, cenderung mudah stress, cemas dan depresi. Hasil itu dirangkum dari analisa pada 467 remaja pengguna media sosial yang diteliti. Hasilnya, sebagian besar dari mereka merasa cemas dan tertekan ketika harus memberi atau menerima respons berupa teks atau gambar yang dikirim oleh teman-teman. Stress terjadi karena terus-menerus mencoba memproyeksikan persepsi kesempurnaan yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai ke dalam jejaring sosial. Kecemasan sosial yang penuh tekanan dikaitkan dengan upaya untuk menciptakan diri yang sempurna setiap saat. Ketegangan terus-menerus untuk selalu berusaha menciptakan citra yang sempurna, karier yang sempurna, pernikahan yang sempurna, dan sebagainya. mengarah pada pelepasan konstan hormon stres, kortisol, seperti penggunaan media sosial, menyebabkan kecemasan dan depresi.

Pelepasan konstan hormon stres kortisol dari penggunaan media sosial yang berlebihan dari waktu ke waktu menyebabkan kerusakan pada saluran pencernaan (usus), yang membuka pintu untuk respons peradangan kekebalan tubuh dan otak, yang menyebabkan kecemasan dan depresi (Booker, 2018). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stress.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini teranalisis ada korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan, media sosial terhadap depresi ( $p\text{-value } 0.021 < 0.05$ ), media sosial dengan kecemasan ( $p\text{-value } 0.035 < 0.05$ ), dan media sosial dengan tingkat stress ( $p\text{-value } 0.000 < 0.05$ ). Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi praktik keperawatan terutama Keperawatan Jiwa dan Komunitas untuk memberikan edukasi promosi kesehatan mencegah kecemasan, stress, dan depresi akibat penggunaan media sosial

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada dr. Safitri Rahayu, MARS., selaku Ketua Yayasan Widya Dharma Husada Tangerang, Ns. Riris Andriati, S.Kep., M.Kep., Ph.D., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang, Ketua RT 004 dan 010, serta Ketua RW 019 Kec. Pamulang Kel. Kedaung.

## REFERENSI

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. 2020. *Smartphones, Media sosial use and youth mental health*. CMAJ, 192(6), E136–E141
- Alamanda. 2018. *Kontroversi Pengaruh Media Sosial Pada Kesehatan Mental Remaja*. Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 3(1).
- Ali, M. 2011. *Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi aksara.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. 2020. *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. Journal of Nursing Care (Vol. 3). <https://doi.org/10.24198/JNC.V3I1.26928>
- Asriyanti Rosmalina, T. K. 2019. *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Keperawatan, 2(2).
- Azwar S. 2011. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka
- Bashir, H., & Bhat, S. A. 2017. *Effects of Media sosial on Mental Health: A Review*. International Journal of Indian Psychology, 2(1)
- Berking, M., & Wupperman, P. 2012. *Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions*. Current Opinion in Psychiatry. Curr Opin Psychiatry. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. 2020. *The effect of Media sosial on well-being differs from adolescent to adolescent*. Scientific Reports, 10(1)
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. 2018. *Gender differences in the associations between age trends of Media sosial interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK*. BMC Public Health, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- Cahyono, A. S. 2015. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia*. Jurnal Kesehatan, 3(1).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. 2018. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach* (5th ed.). New York: SAGE Publication.
- Department of Health & Human Services. 2020. *What Is Mental Health?* | MentalHealth.gov. Retrieved May, 2022, from <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- Efendi A, Astuti PI, Rahayu NT. 2017. *Analisis pengaruh penggunaan media baru terhadap pola interaksi sosial anak di Kabupaten Sukoharjo*. Jurnal Penelitian Humaniora, 18 (2), 12-24.
- Elvira, T. C. (2020). *Trafik Pengguna Media Sosial Naik 40 Persen Selama Pandemi Corona*. Retrieved May 22, 2022, from <https://voi.id/teknologi/4227/trafik->

- pengguna- media-sosial-naik-40-persen-selama-pandemi-corona
- Juwita EP, Budimansyah. 2015. *Peran media sosial terhadap gaya hidup siswa SMA Negeri 5 Bandung*. Jurnal Sosietas, 5(1). [https://doi.org/8\(3\):12-15](https://doi.org/8(3):12-15)
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. 2018. *Media sosial Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study*. EClinicalMedicine, 6, 59–68.
- Kopa. 2020. *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada siswa SMA kelas XI*. Jurnal Interaksi, 3(3).
- Siddiqui S. 2016. *Media sosial its impact with positive and negative aspects*. International Journal of Computer Applications teknologi and Research, 5 (2), 71-75.
- Soliha SF. 2015. *Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial*. Jurnal Interaksi, 4 (1), 1-10
- Syiddatul Budury, Andikawati Fitriasaki, K. (2019b). *Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa*. Bali medical jurnal,6(1)
- Sujarweni. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Jakarta : Pustaka Baru Press.
- Emosional Dan Sosial) Studi Kasus: Anak-Anak. *Studia Informatika: Jurnal Sistem Informasi*, 10(2), 77–88.
- Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). *Media sosial activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in covid-19 pandemic*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(23), 1–16.