

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI GAMPONG DAYAH TANOAH KECAMATAN
GLUMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh :

**MAULIDA ULFA
NIM. 22010036**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDIKA NURUL ISLAM
2026**

LEMBAR ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulida Ulfa

NIM : 22010036

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk dalam penulisan skripsi ini saya nyatakan dengan benar telah sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggung jawabkan.

Sigli, 29 Desember 2025
Yang membuat pernyataan



Handwritten signature of Maulida ulfa.

(Maulida ulfa)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi Penelitian Dengan Judul :

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI GAMPONG DAYAH TANOAH KECAMATAN
GLUMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE**

Oleh :

**MAULIDA ULFA
NIM. 22010036**

Telah Disetujui Untuk Disidang Di Hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Medika Nurul Islam

Sigli, 29 Desember 2025

Pembimbing



Ns. Susi Andriani, M. Kep

Mengatahui,
Ketuan Jurusan Ilmu Kesehatan
STIKes Medika Nurul Islam




Ns. Tuti Sahara, M. Kep
NIDN. 1303088901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Penelitian Dengan Judul :

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI GAMPONG DAYAH TANOAH KECAMATAN GLUMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE

Oleh :

**MAULIDA ULFA
NIM. 22010036**

Telah Disidang Di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam

Sigli, 06 Januari 2026

Mengesahkan,

Penguji I : Ns. Lisnawati Rahayu, M. Kep

Penguji II : Ns. Rospita, M.Kep

Pembimbing : Ns. Susi Andriani, M. Kep

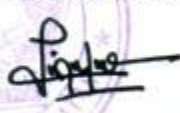
1.....
2.....
3.....

Mengetahui,

Ketua,
STIKes Medika Nurul Islam


Ns. Risna, M.Kep
NUPTK. 9057764665230230

Ketua,
Jurusan Ilmu Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam


Ns. Lisnawati Rahayu, M.Kep
NUPTK. 8535769670230303

MOTTO

"Karena Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan, Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan."

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"Angin Tidak Berhembus Untuk Menggoyangkan Pepohonan, Melainkan Menguji Kekuatan Akarnya."

(Ali bin Abi Thalib)

"If You Can't Fly Then Run, If You Can't Run Then Walk, If You Can't Walk Then Crawl, But Whatever You Do You Have To Keep Moving Forward."

(Martin Luther King Jr)

"Terlambat Bukan Berarti Gagal, Cepat Bukan Berarti Hebat. Terlambat Bukan Menjadi Alasan Untuk Menyerah, Setiap Orang Memiliki Proses Yang Berbeda. Percaya Proses Itu Yang Paling Penting, Karena Allah Telah Mempersiapkan Hal Baik Dibalik Kata Proses Yang Kamu Anggap Rumit."

(Edwar Satria)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDIKA NURUL ISLAM
JURUSAN ILMU KEPERAWATAN**

**SKRIPSI
27 Oktober 2025**

xiv Halaman +6 Bab+ 64 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 12 Lampiran

**MAULIDA ULFA
NIM 22010036**

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI GAMPONG DAYAH TANOH KECAMATAN
GLUMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE.**

ABSTRAK

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan memberikan dampak terhadap aspek emosional, psikologis, dan sosial. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti munculnya kecemasan, depresi, perasaan kesepian, serta menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh tersebut karena berada pada fase perkembangan dan pencarian jati diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie. Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 1-7 November, Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja berusia 15–20 tahun di Gampong Dayah Tanoh dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, ditandai dengan nilai $p < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie. Disarankan agar remaja dapat membatasi dan mengelola penggunaan media sosial secara bijak. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel tambahan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Penggunaan media sosial, kesehatan mental remaja.
Daftar pustak: 15 Buku+22 Jurnal (2021-2025)

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi Penelitian ini. Shalawat dan salam tak lupa peneliti sanjungkan kehadiran Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kebodohan ke alam yang penuh ilmu pengetahuan. Adapun skripsi penelitian yang telah peneliti selesaikan yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada program Studi Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam.

Dalam hal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Ns. Risna, M.Kep selaku Ketua STIKes Medika Nurul Islam yang telah memimpin STIKes Medika Nurul Islam.
2. Ibu Ns. Lisnawati Rahayu, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam.
3. Ns.Susi Andriani M.Kep sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan menyusun Proposal Penelitian.
4. Kepada Dosen penguji I Ns. Lisnawati Rahayu, M. Kep dan penguji II Ns. Rospita, M.Kep yang telah meluangkan waktu untuk menguji Skripsi penelitian.
5. Seluruh Dosen dan Staf STIKes Medika Nurul Islam yang telah mendidik dan membimbing serta meberikan ilmu selama masa perkuliahan.

6. Kepada Keuchik Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan Proposal Penelitian.
7. Ayah, Ibu dan keluarga tercinta atas dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga Proposal Penelitian selesai pada waktunya.
8. Teman-teman seperjuangan Pogram Studi Pendidikan Keperawatan atas kebersamaan menempuh Pendidikan di STIKes Medika Nurul Islam.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selama ini terlibat dan turut membantu dalam pelaksanaan Proposal Penelitian ini.

Semoga Allah memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga Proposal Penelitian ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Sigli, Desember 2025
Peneliti

Maulida Ulfa
(22010036)

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	11
A. Konsep kesehatan Mental Remaja	11
B. Konsep Penggunaan Media sosial	27
C. Kerangka Teori	36
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	38
A. Kerangka Konsep	38
B. Hipotesis Penelitian	38
C. Definisi Operasional	39
D. Cara Pengukuran	40
BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Jenis dan Desain Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Etika Penelitian	42
E. Alat Pengumpulan Data	43
F. Instrumen Penelitian	44
G. Cara Penelitian	47
H. Cara pengumpulan data	47
I. Pengolahan dan Analisis Data	50

BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
	B. Hasil Penelitian	54
	1. Analisa univariat	54
	2. Analisa bivariat	56
	C. Pembahasan	56
	D. Keterbatasan Waktu	61
BAB VI	PENUTUP	62
	A. Kesimpulan	62
	B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2	Definisi operasional	39
Tabel 4.1	Nilai validitas kuesioner penggunaan media sosial	46
Tabel 4.2	Nilai Validitas Kuesioner Kesehatan Mental.....	47
Tabel 4.3	Nilai reabilitas kuesioner	48
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi media sosial di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2025	56
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi kesehatan mental di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2025	56
Tabel 5.3	Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.....	57

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	36
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Rincian Anggaran Biaya Skripsi
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner
- Lampiran 6 : Surat Studi Pendahuluan dari STIKes Medika Nurul Islam
- Lampiran 7 : Surat Selesai Studi Pendahuluan dari Gampong Dayah Tanoh
Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie
- Lampiran 8 : Surat Uji Kuesiner dari STIKes Medika Nurul Islam
- Lampiran 9 : Surat Balasan Telah Melakukan Uji Kuesiner
- Lampiran 10 : Surat Izin Melakukan Penelitian dari STIKes Medika Nurul Islam
Sigli
- Lampiran 11 : Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 12 : Master Tabel dan Hasil Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial merupakan sarana digital yang sangat serbaguna bagi kehidupan manusia, khususnya bagi remaja yang memungkinkan mereka melakukan aktivitas sosial dan berinteraksi satu sama lain secara virtual. Sosial media yang sangat sering diakses adalah facebook, Twitter, Instagram, Whatsaap, Youtube, dan TikTok. Sosial media digunakan terus-menerus dapat berdampak negative pada kesehatan mental (Pekuali & Kaborang, 2024).

Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan dalam mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta menjaga dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya. (Kumar, L. 2022)

Saat ini, terlihat adanya peningkatan pengguna internet yang sering mendiskusikan isu-isu agama, moral, dan etika. Bagaimanapun, sangat penting untuk menggunakan ajaran sosial, agama, etika, dan moral untuk mencegah konflik yang timbul dari masalah yang muncul. Kecenderungan bahaya yang

mengancam kesehatan mental remaja dari aplikasi online yang berkaitan dengan isu-isu yang berhubungan dengan remaja, di mana remaja menjadi target utama kritik baik dari pemerintah maupun komunitas akademis. Bagaimanapun, sangat penting untuk menggunakan prinsip-prinsip sosial, agama, etika, dan moral untuk menghentikan konflik yang berkembang pada saat ini (Aguslianto, 2020).

Para remaja ketika lagi duduk bersama atau berkumpul dan sambil menggunakan media sosial mereka cenderung lebih fokus pada ponsel dari pada bercakapan langsung dengan temannya. Fenomena ini dikenal sebagai “*phubbing*”, yaitu mengabaikan teman yang sedang bersama demi melihat layar Hp. Hal ini menyebabkan gangguan dalam komunikasi interpersonal, seperti kurangnya perhatian, respon yang lambat, atau bahkan membuat lawan bicara merasa diabaikan. (Hidayat, 2022).

Dalam konteks keperawatan kondisi ini menjadi perhatian serius karena berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya risiko stres sosial, kesepian, serta menurunnya keterampilan komunikasi dan empati. Perawat berperan penting dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan mengenai dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan, serta mendorong remaja untuk membangun interaksi sosial yang sehat. Upaya ini penting dilakukan dalam rangka menjaga kualitas hubungan sosial serta keseimbangan psikososial remaja sebagai bagian dari pelayanan keperawatan holistik. Namun tidak semua interaksi melalui hp bersifat negative. Ada beberapa remaja menggunakan media sosial untuk menunjang percakapan,

seperti berbagi video lucu atau informasi terkini. Meski begitu, perhatian tetap terbagi dan kualitas komunikasi tatap muka bisa menurun.

Sebenarnya, penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat berbagai sudut pandang dan pemikiran hingga hiburan. Secara negatif ini memicu kecanduan terhadap media sosial hingga menyebabkan psikologis beresiko terkena kesehatan mental (Septiana, 2021).

Jumlah individu berusia 15-20 tahun yang melaporkan mengalami episode depresi mayor. Kesehatan mental merupakan fenomena serius yang perlu diperhatikan, WHO memprediksi bahwa kesehatan mental, neurologis serta penggunaan zat masuk dalam 10% dari beban penyakit global. Umumnya terjadi pada individu usia produktif yakni 15-29 tahun (Organization, 2021). Seperti (Adikusuma, 2020) sub utama depresi remaja adalah kesehatan mental. Meskipun, penyebab utama dari tren ini sebagian besar masih belum diketahui, para ahli telah melakukan hipotesis bahwa difusi media sosial mungkin menjadi kontribusi faktornya (Twenge & Campbell, 2020). Media sosial dapat berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi *self image* serta hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk pada *cyberbullying* (Septiana, 2021).

Menurut *World Health Organization (WHO Regional Office for Europe, 2024)*, sekitar 11 % remaja berusia 11–15 tahun mengalami penggunaan media sosial secara problematis. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk

mengendalikan waktu penggunaan, perasaan gelisah saat tidak online (withdrawal), serta kecenderungan mengabaikan kegiatan penting lainnya seperti belajar, tidur, dan interaksi langsung (WHO, 2024).

Laporan global terbaru mencatat bahwa sekitar 1 dari 7 remaja (usia 10–19 tahun) di seluruh dunia mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Lebih lanjut, bunuh diri merupakan penyebab kematian ke-4 pada remaja usia 15–20 tahun, yang sebagian dihubungkan dengan tekanan psikologis yang diperkuat oleh interaksi digital yang tidak sehat (WHO, 2023).

Menanggapi kondisi ini, WHO menyarankan intervensi berupa pendidikan literasi digital di sekolah, pelibatan aktif orang tua dan guru, serta penguatan kebijakan perlindungan remaja di platform media sosial. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan digital yang sehat dan mendukung perkembangan psikososial remaja (WHO, 2024).

Di Indonesia, remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, sebanyak 89,4% remaja Indonesia menggunakan media sosial, dengan waktu penggunaan rata-rata mencapai 3 jam per hari. Platform yang paling sering digunakan antara lain TikTok, Instagram, dan WhatsApp (APJII, 2023).

Penggunaan media sosial secara berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental. Survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan

sekitar 2,45 juta remaja (5,5%) telah terdiagnosis mengalami gangguan mental serius seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku (Kemenkes RI, 2022).

Studi oleh Detik *Health* (2024) menyebutkan bahwa 58,9% remaja Indonesia mengalami gejala gangguan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti gangguan tidur, kelelahan emosional, dan kecanduan digital. Ketergantungan ini membuat remaja sulit lepas dari media sosial, bahkan saat menjelang tidur.

Penelitian yang dilakukan Susilawati, Fashan, dan Rahmani (2023) di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap gangguan mental emosional pada remaja. Hasil analisis menggunakan SPSS menemukan nilai adjusted R-Square sebesar 0,241 (24 %), yang berarti 24 % variasi gangguan mental emosional remaja dapat dijelaskan oleh tingkat kecanduan media sosial; sisanya (76 %) dijelaskan oleh faktor lain ($F = 92,79$; $t = 9,63$; $p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi ketergantungan remaja terhadap platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosional.

Fenomena yang teramati di Gampong Dayah Tanoh menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan waktu yang cukup lama dalam penggunaan media sosial setiap harinya, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun pencarian informasi. Berdasarkan observasi awal, rata-rata remaja menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari.

Selain data hasil pengamatan, diperoleh pula data subjektif melalui wawancara dengan beberapa remaja yang menyatakan bahwa mereka sering merasa sulit tidur, mengalami kecemasan, hingga muncul rasa tertekan ketika terlalu lama menggunakan media sosial. Sementara itu, data objektif diperoleh dari informasi guru dan orang tua yang mengamati penurunan interaksi sosial, menurunnya konsentrasi belajar, serta meningkatnya perilaku menarik diri pada sebagian remaja.

Penggunaan media sosial yang berlebihan ini memunculkan berbagai indikasi masalah kesehatan mental, seperti gangguan tidur, penurunan interaksi sosial secara langsung, munculnya rasa cemas, serta gejala depresi ringan hingga sedang. Paparan konten negatif dan perbandingan sosial yang berlebihan diduga menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut.

Setelah wawancara dengan beberapa guru yang berdomisili di wilayah tersebut serta para masyarakat setempat mengungkapkan adanya peningkatan kasus remaja yang menunjukkan penurunan motivasi belajar, menarik diri dari kegiatan sosial, mudah marah, dan gelisah. Minimnya pengawasan orang tua terhadap aktivitas daring anak turut memperbesar risiko tersebut. Beberapa remaja bahkan melaporkan perasaan kurang percaya diri setelah melihat pencapaian atau gaya hidup orang lain di media sosial.

Masalah ini menjadi penting untuk diteliti karena penggunaan media sosial pada remaja telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, namun dampaknya terhadap kesehatan mental, khususnya di wilayah ini, belum banyak dikaji secara ilmiah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang

jelas mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, sehingga dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam merumuskan strategi pencegahan dan pendampingan yang tepat.

Berdasarkan pengambilan data awal di gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie jumlah remaja berusia 15-20 tahun sebanyak 30 remaja, terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan.

Meskipun memiliki risiko, media sosial juga dapat menjadi wadah yang positif bagi sebagian remaja. Media ini memungkinkan remaja untuk mendapat dukungan dari teman sebaya, mengekspresikan diri, dan mengakses informasi kesehatan mental yang bermanfaat. Genz.co.id (2024) menyebut bahwa komunitas positif di media sosial membantu sebagian remaja keluar dari isolasi sosial.

Penelitian ini memiliki manfaat praktis dan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi remaja, orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam memahami risiko tersembunyi dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak negatif media sosial, pihak terkait dapat mengambil langkah-langkah preventif, seperti meningkatkan literasi digital, menerapkan batasan waktu penggunaan, serta menciptakan lingkungan daring yang lebih sehat.

Sementara itu, peneliti terus berupaya untuk memahami hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Penelitian di bidang ini berfokus pada berbagai aspek, mulai dari faktor risiko

seperti *cyberbullying* dan paparan konten negatif hingga faktor protektif seperti dukungan sosial dan penggunaan media sosial untuk mencari informasi positif. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu dalam merancang kebijakan dan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan psikologis remaja di era digital.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Hasil penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dampak media sosial, sehingga nantinya dapat dijadikan dasar bagi pihak-pihak terkait dalam mengelola penggunaan media sosial pada remaja di era digital.

Menurut Esti & Ramadhan (2021), penggunaan media sosial berhubungan dengan kondisi kesehatan mental remaja. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak yang signifikan, baik positif maupun negatif, terhadap perkembangan psikologis remaja.

Alasan peneliti memilih judul ini karena saat ini media sosial sangat dekat dengan kehidupan remaja. Hampir setiap hari mereka menghabiskan waktu untuk membuka Instagram, TikTok, YouTube, atau aplikasi lainnya. Meskipun media sosial bisa memberikan hiburan dan informasi, tapi kalau digunakan secara berlebihan justru bisa berdampak buruk bagi kesehatan mental.

Banyak remaja yang jadi merasa stres, cemas, atau tidak percaya diri karena terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Ada juga yang jadi susah tidur, mudah marah, atau merasa kesepian karena terlalu fokus di dunia maya.

Berdasarkan hasil observasi studi pendahuluan di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di wilayah tersebut memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yaitu lebih dari 3 jam per hari. Sebagaimana diketahui penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki potensi dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 remaja Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie terdapat 5 orang remaja memiliki tingkat kecemasan gangguan pola tidur larut malam karena terlalu lama bermain media sosial dan sebagian remaja lainnya memiliki gangguan kesehatan seperti, kecemasan, depresi, gangguan citra tubuh(*Body Image Issues*), *cyberbullying*, gangguan pola tidur, dan kecanduan medis sosial yang berbeda-beda, seperti tidak percaya diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui tentang “Bagaimana Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja digampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui “pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja digampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.
- b. Untuk mengetahui tingkat penggunaan media pada remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.
- c. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.
- d. Untuk menganalisis Pengaruh antara penggunaan media sosial Terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawancara serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian, khususnya mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kec. Glumpang Tiga Kab. Pidie.

2. Bagi Responden

Di harapkan dengan adanya penelitian ini responden dapat menjadi lebih sadar tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, yang dapat membantu mereka dalam mengidentifikasi dan mengelola peran pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

3. Bagi institusi pendidikan

Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya sebagai bahan informasi bagi pengembangan ilmu penelitian lebih lanjut terutama yang berkaitan dengan pengaruh penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

4. Bagi remaja

Penelitian ini di harapkan agar dapat memberikan informasi serta masukkan dan menambah pengetahuan remaja tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kec. Glumpang Tiga Kab. Pidie.

5. Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukkan terhadap program remaja di gampong dan mengevaluasi masalah hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja dan menjadi suatu referensi dalam memaksimalkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan hasil penelitian ini dapat di manfaatkan oleh penilti selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau menjadi bahan masukan untuk di jadikan bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Konsep Kesehatan Mental Remaja

1. Pengertian Konsep Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental remaja adalah kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang sehat, yang ditandai oleh kemampuan remaja untuk menyadari potensi dirinya, belajar dan bekerja secara produktif, menjalin hubungan yang harmonis, mampu mengelola stres, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Savitrie, 2022; Rahmawaty dkk, 2022). Dalam proses perkembangannya, remaja tengah menghadapi proses transisi fisik, kognitif, dan emosional yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, sehingga membutuhkan dukungan yang lebih luas, mulai dari keluarga, sekolah, hingga masyarakat (Erskine & Wahdi, 2023).

Menurut Esti & Ramadhan (2021) dengan hasil penelitian di SMKN1 sintoga padang pariaman responden 89 remaja, pengambilan sampling dengan cara random sapling. Hasil surevy didapatkan responden (51,7%) penggunaan media sosial dengan kategori bermasalah (46,1%) responden dengan kesehatan mental kategori buruk (bermasalah). Penggunaan media sosial memiliki efek berbahaya bagi remaja terkait masalah kesehatan mental 10 sampai 20% remaja diseluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental yang menyebabkan gejala depresi 50%, pelecehan online 61,3%, harga diri rendah 30,7%, ketidak puasan

berat badan 70%, Tidak bahagia dengan penampilan 27,2% dan kurangnya jam tidur 52,7%.

Berikut penjelasan tentang kesehatan mental remaja menurut Savitrie (2022), yaitu:

a. Masalah Emosional

Menurut Savitrie (2022), remaja yang sehat secara mental mampu mengelola emosinya dengan baik, termasuk emosi seperti marah, sedih, kecewa, dan senang. Masalah emosional pada remaja sering muncul karena tekanan dari lingkungan, keluarga, atau media sosial. Ketidakmampuan mengelola emosi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Remaja yang sehat mentalnya akan menunjukkan stabilitas emosional, tidak mudah tersinggung, dan mampu mengatasi stres secara adaptif.

b. Masalah Psikologis

Secara psikologis, remaja yang sehat memiliki konsep diri yang positif, rasa percaya diri, dan mampu mengambil keputusan dengan bijak. Masalah psikologis bisa muncul karena tekanan akademik, konflik keluarga, atau gangguan identitas diri. Remaja yang mengalami masalah ini mungkin menunjukkan gejala seperti menarik diri dari pergaulan, rendah diri, atau mengalami perubahan perilaku yang ekstrem.

c. Sosial yang Sehat

Dalam aspek sosial, Savitrie (2022) menyebut bahwa remaja yang sehat secara mental mampu membangun dan menjaga hubungan sosial

yang positif dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan. Masalah dalam aspek ini muncul ketika remaja mengalami isolasi sosial, perundungan (*bullying*), atau ketergantungan pada media sosial yang mengganggu interaksi nyata. Kesehatan sosial mencakup kemampuan bekerja sama, empati, dan keterlibatan dalam komunitas sosial yang sehat.

Menurut buku Kesehatan Mental (Muhammad Anwari Bramana dkk., 2024), *mental hygiene* adalah rangkaian upaya sistematis termasuk penyesuaian diri, pengaturan stres, dan pemulihan emosional yang ditujukan untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Ruang lingkupnya mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya.

1) Pencegahan Gangguan Mental pada Remaja

Dalam buku *Mental Hygiene* oleh Eka Sri Handayani (2022), diuraikan bahwa *mental hygiene* pada remaja mencakup pola hidup sehat (olahraga, nutrisi, tidur cukup), kontrol emosi, dan penguatan relasi interpersonal. Ini terbukti dapat mencegah depresi, kecemasan, ADHD, dan gangguan perilaku.

2) Pengelolaan Stres & Kecerdasan Emosional

Menyesuaikan buku Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern (Salemba Humanika, 2024), *mental hygiene* pada remaja termasuk strategi koping (syukur, individu produktif, spiritualitas), yang mampu menurunkan stres, kekhawatiran, dan tekanan psikis.

3) Peran Sosial dan Dukungan Lingkungan

Menurut Risma Anita Puriani dkk. dalam Buku Ajar Kesehatan Mental (2024), dukungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya memainkan peran sentral dalam mental hygiene. Relasi sehat membantu remaja merasa dihargai, aman, dan termotivasi menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih stabil.

4) Implementasi di Sekolah & Komunitas

Renie Tri Herdiani dkk. (Kesehatan Mental Remaja, 2024) menekankan pentingnya integrasi mental *hygiene* dalam lingkungan edukatif sekolah, pondok pesantren, atau komunitas. Intervensi seperti konseling, program awareness, dan support system terbukti meningkatkan kesejahteraan mental dan adaptasi remaja.

Selain itu, Cinta Komala dkk. (2023) menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja juga terkait erat dengan kemampuan mereka untuk memahami perasaan, pikiran, dan perilaku diri, sehingga dapat menjaga kestabilan emosi dan mencegah masalah lebih lanjut, seperti depresi, kecemasan, dan kesepian. Keamanan emosional dan penerimaan dari keluarga dan teman sebaya juga turut mendukung proses pembentukan kesehatan mental yang positif (Aisyah Dzil Kamalah dkk, 2023).

Menurut Agustini dkk. (2024), upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja harus melibatkan pendekatan yang holistik, yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial, sehingga dapat tercipta remaja yang mandiri, tangguh, dan mampu mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Dengan kata lain, kesehatan mental bukan hanya ketiadaan penyakit jiwa, tetapi juga sebuah keadaan sejahtera yang tampak dari kemampuan remaja untuk belajar, bersosialisasi, dan mencapai visi hidupnya (Rahmawaty dkk, 2022).

1) Definisi dan Ruang Lingkup

Kesehatan mental remaja mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan berinteraksi (Nurul Ilmi & Harahap, 2023). WHO menegaskan bahwa kondisi ini bukan sekadar bebas dari gangguan mental, tetapi juga terkait kematangan emosional, kemampuan mengelola stres, dan berfungsi secara produktif di masyarakat.

2) Perkembangan Remaja & Tantangan Psikososial

Masa remaja adalah periode transisi kritis dengan perubahan hormonal, kebutuhan identitas diri, dan tekanan oleh teman sebaya serta harapan akademik (Yunitasari et al., 2023; Gintari dkk., 2023). Kondisi ini membuat remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

3) Prevalensi dan Dampaknya

Studi di Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental emosional, dengan gejala tercatat berupa kecemasan (40,7%), rasa kesepian (44,5%), bahkan ide bunuh diri hingga 7,3%. sebuah penelitian di Sleman, DIY, menemukan 60,17% siswa SMP menunjukkan gejala stres emosional yang signifikan.

4) Faktor Penyebab Utama

Menurut Rahmawaty et al. (2022), faktor paling berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja adalah pola asuh orang tua, rasa syukur, dan jenis kelamin. Pola asuh otoriter dan permisif secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan stres pada remaja.

5) Tekanan Digital dan Media Sosial

Penggunaan media social yang kini rata-rata dipakai 4–6 jam sehari oleh remaja memperburuk kondisi mental, memperkuat perasaan FOMO, isolasi, dan perbandingan diri yang mendorong stres dan kecemasan.

6) Dampak Lunturnya Dukungan Sosial

Komunitas teman sebaya dan keluarga biasanya menjadi sumber dukungan utama. Namun, penelitian Gintari dkk. (2023) menunjukkan bahwa isolasi emosional dan minimnya komunikasi terbuka di rumah atau sekolah dapat memperburuk kondisi mental remaja.

7) Upaya Promosi & Intervensi

Intervensi pendidikan kesehatan mental di sekolah seperti peningkatan literasi emosi, pengelolaan stress berhasil meningkatkan pemahaman dan kesejahteraan remaja (Pritta Yunitasari Sari et al., 2023). Strategi ini menunjukkan peran penting sistem pendidikan dalam mendeteksi dini dan memberikan dukungan.

8) Peran Keluarga, Sekolah, dan Profesional

Pendekatan multi-level sangat krusial: keluarga menyediakan lingkungan penerimaan, sekolah menyediakan program pendidikan mental, serta tenaga kesehatan dan konselor hadir sebagai penangan bantuan akut (Florensa dkk., 2023; Komala dkk., 2023). Ini mendukung bukti bahwa kombinasi dukungan sosial dan pendidikan kesehatan mental efektif untuk menjaga kesejahteraan remaja.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

a. Intensitas dan Durasi Penggunaan Media Sosial

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja adalah intensitas dan durasi penggunaan media sosial. Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di platform seperti Instagram, TikTok, atau Snapchat cenderung mengalami peningkatan risiko gangguan seperti kecemasan, stres, dan depresi. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu waktu tidur, menurunkan produktivitas, dan menyebabkan kelelahan mental. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial selama lebih dari 3 jam per hari berhubungan dengan peningkatan gejala gangguan kesehatan mental pada remaja (Haidt, J., 2023).

b. Kualitas Interaksi Sosial di Media Sosial

Kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh bagaimana mereka berinteraksi di media sosial. Remaja yang mengalami *cyberbullying*, komentar negatif, atau perundungan daring cenderung lebih rentan

terhadap gangguan psikologis. Sebaliknya, remaja yang mendapatkan dukungan sosial positif secara daring dapat merasakan peningkatan harga diri dan kesejahteraan psikologis. Kualitas interaksi sosial ini lebih penting dibandingkan sekadar kuantitas teman atau pengikut (Whiteman, N.,2022).

c. Self-comparison dan Body Image

Perbandingan sosial (*self-comparison*) merupakan faktor signifikan lainnya. Banyak remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak "lebih sukses", "lebih cantik", atau "lebih populer" di media sosial. Hal ini dapat memicu perasaan rendah diri, ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), hingga gangguan citra tubuh (*body image disorder*). Visualisasi ideal yang terus-menerus ditampilkan di media sosial dapat membentuk standar kecantikan yang tidak realistis (Vartanian, L. R. 2023).

d. Dukungan Emosional dari Keluarga dan Teman

Meskipun media sosial memiliki peran besar, dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman tetap menjadi faktor penentu utama kesehatan mental remaja. Remaja yang memiliki komunikasi terbuka dengan orang tua dan lingkungan sosial yang suportif cenderung lebih tahan terhadap dampak negatif media sosial. Dukungan ini membantu membentuk kepercayaan diri dan kemampuan mengelola emosi (WHO, 2022).

e. Keseimbangan Antara Aktivitas Online dan Offline

Keseimbangan antara waktu daring (online) dan luring (offline) juga berperan penting. Remaja yang tetap aktif dalam kegiatan fisik, hobi,

olahraga, dan aktivitas sosial di dunia nyata cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan suasana hati yang lebih stabil. Ketidakseimbangan—misalnya jika remaja lebih banyak mengisolasi diri secara fisik demi aktivitas media sosial—dapat memperburuk kondisi mental (Przybylski, A. K. 2022)

3. Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Remaja

Beberapa penyebab umum dari gangguan kesehatan mental remaja, antara lain:

a. Paparan Konten Negatif di Media Sosial

Remaja yang sering terpapar konten negatif di media sosial, seperti berita kekerasan, ujaran kebencian, atau informasi yang memicu kecemasan, cenderung mengalami gangguan emosional seperti stres dan ketakutan berlebih. Algoritma media sosial yang terus menampilkan konten serupa dapat memperparah kondisi ini dan memicu efek kumulatif pada kesehatan mental. Paparan konten yang meresahkan ini telah terbukti meningkatkan risiko depresi dan gangguan kecemasan pada remaja (*American Psychological Association {APA,2023}*)

b. *Cyberbullying* dan Tekanan Sosial Daring

Cyberbullying merupakan penyebab signifikan gangguan kesehatan mental pada remaja yang aktif di media sosial. Tekanan untuk tampil sempurna, mendapatkan "*likes*", dan menghindari komentar negatif membuat banyak remaja merasa tertekan. Bentuk perundungan daring seperti penghinaan, penyebaran fitnah, atau pengucilan daring dapat

menyebabkan kecemasan, isolasi sosial, bahkan keinginan menyakiti diri sendiri (Patchin, J. W. (2022).

c. Perbandingan Sosial dan Krisis Identitas

Remaja berada dalam fase mencari jati diri, dan media sosial sering kali memperkuat perasaan tidak puas terhadap diri sendiri karena adanya perbandingan sosial. Melihat postingan orang lain yang tampak lebih bahagia, sukses, atau menarik dapat menimbulkan rasa rendah diri dan krisis identitas. Hal ini diperburuk dengan penggunaan filter dan editan foto yang menciptakan standar kecantikan atau gaya hidup tidak realistis (Johnson, B. K. (2023).

d. Gangguan Pola Tidur akibat Media Sosial

Penggunaan media sosial hingga larut malam menyebabkan terganggunya pola tidur pada remaja, yang berdampak langsung terhadap kesehatan mental. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan mood, iritabilitas, bahkan depresi. Layar ponsel yang memancarkan cahaya biru juga menekan produksi melatonin, hormon yang membantu tidur, sehingga memperparah insomnia (Becker, S. P.,2022)

e. Ketergantungan Emosional pada Validasi Sosial (Likes dan Komentar)

Remaja kerap mengaitkan harga diri dengan seberapa banyak respons sosial yang mereka terima di media sosial, seperti jumlah "likes" atau komentar positif. Ketergantungan pada validasi eksternal ini dapat membuat remaja lebih mudah merasa kecewa, minder, dan cemas jika tidak mendapat respons yang diharapkan. Kesehatan mental menjadi rapuh

karena terlalu tergantung pada pengakuan orang lain (Prinstein, M. J. 2022).

4. Faktor Risiko Kesehatan Mental Remaja dalam Penggunaan Media Sosial

Berikut beberapa faktor risiko gangguan mental, antara lain:

- a. Durasi Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan
- b. Kurangnya Regulasi Diri dalam Penggunaan Media Sosial
- c. Rendahnya Dukungan Sosial dari Lingkungan Sekitar
- d. Kecenderungan untuk Melakukan Perbandingan Sosial Negatif
- e. Paparan Terhadap *Cyberbullying* dan Komentar Negatif

1) Ada beberapa dampak positif terhadap kesehatan mental remaja:

a) Meningkatnya kepercayaan diri

Ketika remaja mendapatkan dukungan, penghargaan, dan penerimaan, kepercayaan diri mereka akan naik, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

b) Berkembangnya kemampuan mengelola stres

Remaja yang belajar cara coping yang sehat lebih mampu menangani tekanan dan masalah, sehingga risiko masalah mental lebih rendah.

c) Mempererat hubungan sosial

Hubungan yang positif dengan keluarga, teman, dan masyarakat dapat memberikan dukungan emosional dan perasaan diterima, yang penting untuk menjaga kestabilan mental.

d) Tumbuhnya resiliensi

Pengalaman belajar dari kesulitan, didampingi dukungan yang cukup, dapat meningkatkan resiliensi dan kekuatan mental remaja.

e) Memperluas perspektif positif

Ketika remaja lebih mampu melihat masalah dari perspektif yang konstruktif, mereka lebih optimis, lebih mampu menemukan solusi, dan lebih tahan terhadap tekanan.

f) Meningkatnya kesejahteraan emosional

Remaja yang diberi ruang untuk mengekspresikan perasaan, belajar mengenai emosi, dan mendapatkan dukungan akan lebih sejahtera, lebih bahagia, dan lebih sehat mentalnya dampak positif terhadap kesehatan mental remaja.

g) Meningkatnya kepercayaan diri

Ketika remaja mendapatkan dukungan, penghargaan, dan penerimaan, kepercayaan diri mereka akan naik, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

h) Berkembangnya kemampuan mengelola stres

Remaja yang belajar cara coping yang sehat lebih mampu menangani tekanan dan masalah, sehingga risiko masalah mental lebih rendah.

i) Mempererat hubungan sosial

Hubungan yang positif dengan keluarga, teman, dan masyarakat dapat memberikan dukungan emosional dan perasaan diterima, yang penting untuk menjaga kestabilan mental.

j) Tumbuhnya resiliensi

Pengalaman belajar dari kesulitan, didampingi dukungan yang cukup, dapat meningkatkan resiliensi dan kekuatan mental remaja.

k) Memperluas perspektif positif

Ketika remaja lebih mampu melihat masalah dari perspektif yang konstruktif, mereka lebih optimis, lebih mampu menemukan solusi, dan lebih tahan terhadap tekanan.

l) Meningkatnya kesejahteraan emosional

Remaja yang diberi ruang untuk mengekspresikan perasaan, belajar mengenai emosi, dan mendapatkan dukungan akan lebih sejahtera, lebih bahagia, dan lebih sehat mentalnya.

2) Ada beberapa dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja:

a) Rasa cemas dan stres berlebih

Tekanan akademik, masalah pertemanan, dan ekspektasi yang tidak realistis dapat meningkatkan kecemasan dan stres.

b) Depresi

Ketika masalah terus menumpuk dan remaja merasa tidak mampu mengatasinya, depresi dapat terjadi, ditandai perasaan sedih yang terus-menerus, kehilangan minat, dan putus asa.

c) Menurunnya kepercayaan diri

Pengalaman negatif, *bullying*, atau perlakuan yang tidak adil dapat membuat remaja kehilangan kepercayaan diri dan lebih sulit mencapai potensi maksimalnya.

d) Perilaku mengikuti hal negatif

Tekanan dari kelompok sebaya, masalah keluarga, atau kurangnya dukungan emosional dapat mendorong remaja terjerumus ke perilaku negatif, seperti penyalahgunaan zat, melawan perintah, atau melukai diri.

e) Masalah sosial dan akademik

Ketidakstabilan mental dapat tampak pada hubungan pertemanan, proses belajar, dan prestasi akademik yang menurun.

f) Peningkatan risiko gangguan mental

Bila masalah terus diabaikan, remaja lebih rentan terhadap penyakit mental yang lebih serius, seperti kecemasan kronis, depresi berat, atau gangguan makan.

3) Cara mencegah kecanduan media sosial pada remaja

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada proses belajar, kualitas tidur, dan hubungan sosial remaja, sehingga pencegahannya penting demi menjaga kesehatan mental dan fisik mereka. Cara mencegah kecanduan media sosial pada remaja dapat dimulai dengan membatasi waktu penggunaan, misalnya maksimal 30–60 menit per hari, dan mematikan notifikasi yang sering menjadi pendorong untuk terus membuka ponsel (Vox, 2025). Mengadakan digital detox satu atau dua kali per minggu juga berguna untuk memberikan jeda dan ruang bernapas, sehingga remaja lebih mampu melakukan kegiatan lain yang lebih

kreatif dan bermanfaat (Vox, 2025). Selain itu, peran orang tua juga penting, yaitu dengan melakukan pengawasan dan diskusi mengenai penggunaan media sosial, belajar mengenai risiko perbandingan hidup, FOMO, dan dampak negatifnya, sambil mencari kegiatan fisik dan kreatif yang lebih sehat (Vox, 2025). Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, bergabung dengan kelompok positif, dan mencari dukungan dari teman sebaya juga dapat menjaga remaja lebih seimbang, sehingga penggunaan media sosial lebih sehat dan bertanggung jawab (Vox, 2025).

5. Karakteristik Kesehatan Mental Remaja

Karakteristik kesehatan mental remaja dapat tampak dari perubahan perasaan, pikiran, dan perilaku yang terjadi pada diri mereka. Remaja yang sehat mentalnya memiliki kestabilan emosional, mampu mengontrol perasaan negatif, mampu belajar dari kesalahan, menjaga hubungan interpersonal yang harmonis, dan mampu mencapai potensi yang dimilikinya (Rachmad et al, 2022).

a. Ciri-ciri Mental yang Sehat

1) Memiliki kestabilan emosional

Mampu mengontrol perasaan negatif, seperti marah, sedih, atau cemas, sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh

2) Dapat mengelola stres dan mengatasi masalah

Menggunakan cara-cara yang konstruktif saat menghadapi kesulitan, belajar dari kesalahan, dan mencari solusi yang lebih

3) Memelihara hubungan sosial yang positif

Mampu menjaga hubungan yang harmonis, terbuka, dan saling mendukung, sehingga dapat hidup lebih.

4) Mampu mengoptimalkan potensi diri

Mengalami kepuasan hidup, mampu mencapai tujuan, belajar hal-hal baru, dan mampu berguna bagi diri dan lingkungannya (Li & Wang, 2023); *Frontiers in Psychology*)

5) Berpikir realistis dan positif

Menginterpretasikan peristiwa dan masalah secara seimbang, sehingga mampu menjaga motivasi dan visi hidup.

b. Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja merupakan proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, melibatkan aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Safitri dkk, 2023).

1) Remaja awal (10–13 tahun)

Mengalami pubertas fisik (perubahan primer dan sekunder). Emosi lebih labil dan sering terjadi perubahan suasana hati. Membangun identitas dan mencari penerimaan dari kelompok sebaya (Rachmad et al, 2022).

2). Remaja pertengahan (14–16 tahun)

Mengalami proses pematangan seksual dan fisik yang lebih lengkap. Mengalami tantangan identitas, mencari jati diri, dan peran di

masyarakat. Mengalami proses kognitif yang lebih matang, lebih mampu bernalar, dan membuat keputusan (Li & Wang, 2023).

3). Remaja akhir (17–19 tahun)

Mengoptimalkan kemampuan interpersonal dan kepemimpinan. Menginternalisasi moral dan etika yang lebih matang. Mengarahkan visi hidup, karier, dan masa depannya sesuai potensi dan minat (Cahyani & Rahma, 2024).

B. Konsep Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian media sosial

Media sosial merupakan platform digital yang memberikan ruang bagi remaja untuk saling terhubung, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri (Winarko, 2024). Dalam proses tersebut, media sosial juga turut membentuk identitas, pergaulan, dan proses belajar remaja, sehingga perannya menjadi penting, sekaligus kontroversial.

Penggunaan media sosial saat ini tengah mencapai puncaknya, terutama di kalangan remaja Indonesia yang merupakan kelompok paling aktif menggunakan teknologi. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), remaja Indonesia, khususnya yang berusia 13–19 tahun, menghabiskan rata-rata 4–6 jam per hari di media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Facebook (APJII, 2024).

Intensitas penggunaan media sosial yang cukup besar tersebut bukan tanpa dampak. Penggunaan media sosial yang terus-menerus dapat meningkatkan risiko FOMO (*fear of missing out*) dan perbandingan diri,

sehingga dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan tekanan psikologis (Winarko, 2024; Afrilia, 2024). Dalam proses perbandingan tersebut, remaja lebih sering melihat aspek-aspek hidup orang lain yang tampak lebih sempurna, sehingga terjadi kesenjangan dan perasaan rendah diri.

Selain masalah perbandingan, media sosial juga dapat melibatkan remaja pada proses doomscrolling, yaitu kegiatan mencari dan melihat konten negatif secara terus-menerus (Winarko, 2024). Konten negatif yang terjadi di media dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian, sehingga turut memengaruhi kualitas mental dan emosional remaja (Franscelia & Lyaputera, 2023).

Berikut penjelasan tentang penggunaan media sosial menurut Lyaputer (2023).

a. Meningkatnya kecemasan

Menurut Lyaputer (2023), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan, terutama karena tekanan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya. Remaja cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih sukses atau bahagia di media sosial. Fitur-fitur seperti "like", komentar, dan jumlah followers bisa menjadi sumber tekanan psikologis. Kecemasan ini juga diperburuk oleh FOMO (*Fear of Missing Out*) rasa takut tertinggal dari tren atau aktivitas teman-teman.

b. Depresi

Lyaputer (2023) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara pasif, seperti hanya melihat unggahan orang lain tanpa berinteraksi, berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi. Hal ini dikarenakan remaja merasa hidup orang lain lebih baik darinya. Algoritma media sosial yang menampilkan konten idealis dan penuh pencapaian membuat remaja merasa tidak cukup baik atau gagal, yang kemudian menurunkan harga diri dan memicu perasaan sedih berkepanjangan atau kehilangan minat.

c. Perasaan kesepian

Meski media sosial dirancang untuk menghubungkan orang, Lyaputer (2023) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tidak sehat justru meningkatkan perasaan kesepian. Interaksi yang dangkal dan kurangnya koneksi emosional yang nyata menyebabkan remaja merasa kosong secara sosial. Banyak remaja yang hanya berkomunikasi lewat pesan singkat atau komentar, tetapi tidak memiliki relasi mendalam di kehidupan nyata, yang berdampak pada perasaan tidak memiliki teman sejati atau support system.

Selain dampak negatif, penggunaan media sosial juga memberikan peluang dan manfaat apabila dimanfaatkan secara bijak. Remaja dapat mencari informasi, belajar keterampilan, menemukan dukungan emosional, dan bergabung dengan kelompok yang sesuai minatnya (Afrilia, 2024). Dalam proses tersebut, media sosial juga dapat

meningkatkan keterampilan interpersonal dan kreatif remaja (Haqila Khairunnisa et al., 2024).

Pengawasan dan bimbingan dari orang tua, guru, dan masyarakat juga penting untuk menjaga penggunaan media sosial yang sehat. Literasi digital, yaitu kemampuan untuk mencari, memahami, dan menggunakan informasi secara bijak, juga menjadi keterampilan penting yang harus dikuasai oleh remaja (Haqila Khairunnisa et al., 2024). Dengan literasi digital yang matang, remaja dapat lebih selektif dan bertanggung jawab terhadap konten yang diakses.

Selain peran keluarga dan masyarakat, pemerintah juga tengah mencari solusi untuk melindungi remaja dari dampak negatif media sosial, misalnya dengan penerapan regulasi mengenai penggunaan media dan penerapan standar konten yang lebih manusiawi (Haidt, 2024). Langkah tersebut juga penting demi menjaga proses perkembangan mental dan emosional remaja yang tengah mencari jati diri.

Secara keseluruhan, penggunaan media sosial merupakan sebuah fenomena yang tak terelakkan dan memberikan dampak yang luas. Dalam era digital, media sosial memang memberikan peluang untuk belajar dan bersosialisasi, tetapi juga dapat menjadi masalah jika digunakan secara berlebihan dan tanpa kontrol (Winarko, 2024; Afrilia, 2024). Mengoptimalkan penggunaan media sosial yang sehat, bijak, dan manusiawi merupakan tantangan penting yang harus dihadapi oleh masyarakat, keluarga, dan pemerintah.

2. Fungsi Media Sosial

Media sosial dalam perannya saat ini, telah membangun sebuah kekuatan besar dalam membentuk pola perilaku dan berbagai bidang dalam kehidupan manusia. Hal ini yang membuat fungsi media sosial sangat besar. Adapun fungsi media sosial diantaranya sebagai berikut:

- a. Media sosial adalah media yang didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia dengan menggunakan internet dan teknologi web.
- b. Media sosial berhasil mentransformasi praktik komunikasi searah media siaran dari satu institusi media ke banyak audience (*one to many*) ke dalam praktik komunikasi dialogis antara banyak audience (*many to many*).
- c. Media sosial mendukung demokratisasi pengetahuan dan juga informasi. Mentranformasi manusia dari pengguna isi pesan menjadi pembuat pesan itu sendiri.

3. Dampak Penggunaan Media sosial

a. Dampak positif

- 1) Mempererat silaturahmi. Dalam hal silaturahmi penggunaan media sosial sangat cocok berinteraksi dengan orang berjauhan tempat tinggalnya.
- 2) Menyediakan ruang untuk berpesan positif. Penggunaan sosial media tersebut telah banyak digunakan oleh para tokoh agama, motivator, dan juga ulama.

- 3) Mengakrabkan hubungan pertemanan. Media sosial akan mengakbrakan suaut pertemanan kala seseorang malu bertama di dunia nyata.
- 4) Menyediakan informasi yang tepat dan akurat. Informasi yang diperoleh dari media sosial baik itu informasi perguruan tinggi, beasiswa dan juga lowongan kerja.
- 5) Menambah wawasan dan pengetahuan. Akhir ini terdapat akun media sosial yang membagi wawasan dan juga pengetahuan yang dapat menarik wawasan juga pengetahuan praktis.

b. Dampak negative.

- 1) Anak dan remaja menjadi malas belajar berkomunikasi di dunia nyata.
- 2) Situs jejaring sosial merupakan lahan subur bagi predator dalam melakukan kejahatan
- 3) Pornografi. Tidak salah, jika penyebaran terbaik adalah media sosial. Namun, hal ini juga memberikan efek yang tidak baik dan jauh dari moral dimana informasi mengenai pornografi juga tersebar di media sosial.
- 4) Remaja dan anak, mudahnya mengeluarkan bahasa apapun dalam media sosial
- 5) Prostitusi. Media sosial juga tempat penyebaran informasi berbagai tempat-tempat prostitusi.
- 6) Sarana penyebaran ideologi paling efektif dan efisien.

4. Bentuk Penyalahgunaan Media Sosial di kalangan Remaja

a. Upload foto tidak senonoh

Pasti pengguna media sosial sering melihat tentang kelakuan beberapa pengguna medsos yang gemar membagikan foto-foto tidak senonoh. Entah itu milik pribadi atau foto-foto yang ia ambil dari internet.

b. Berbagi foto korban kecelakaan

Membagikan foto korban kecelakaan dengan kondisi yang sangat mengenaskan sebenarnya adalah hal yang tidak sopan. Bagaimana jika keluarga korban melihatnya? Pengguna medsos harus lebih bijak lagi dalam membagikan hal-hal semacam ini.

c. Berbagi foto korban perang

Mungkin ini bentuk dari simpati, tapi membagikan foto korban perang yang mengenaskan justru menyakiti kemanusiaan.

d. Berbagi foto anak kecil merokok

Hal ini tentu melanggar norma etika. Apalagi unggahan tersebut dilihat banyak orang dan biasanya sesekali menjadi bahan tertawaan. Apabila dilakukan di Indonesia, hal semacam ini justru mencoreng potret pendidikan orangtua Indonesia.

e. Berbagi foto orang meninggal

Sekali lagi, sama sekali bukan hal bijak membagikan foto-foto orang meninggal di media sosial. Kita harus memikirkan bagaimana jika anggota keluarganya melihat hal tersebut di medsos.

f. Berjudi atau taruhan di media social

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, judi berarti “permainan dengan memakai uang atau barang berharga sebagai taruhan”. Gatot bilang, bertaruh dalam satu pertandingan sepakbola yang dipublikasikan dalam media sosial itu melanggar aturan hukum.

g. Membully di media social

Kalian pasti sering melihat praktik *bully* di media sosial? Mulai dari membully orang terkenal hingga teman sendiri menjadi hal lumrah.

h. Atas nama eksis di media sosial, merusak alam

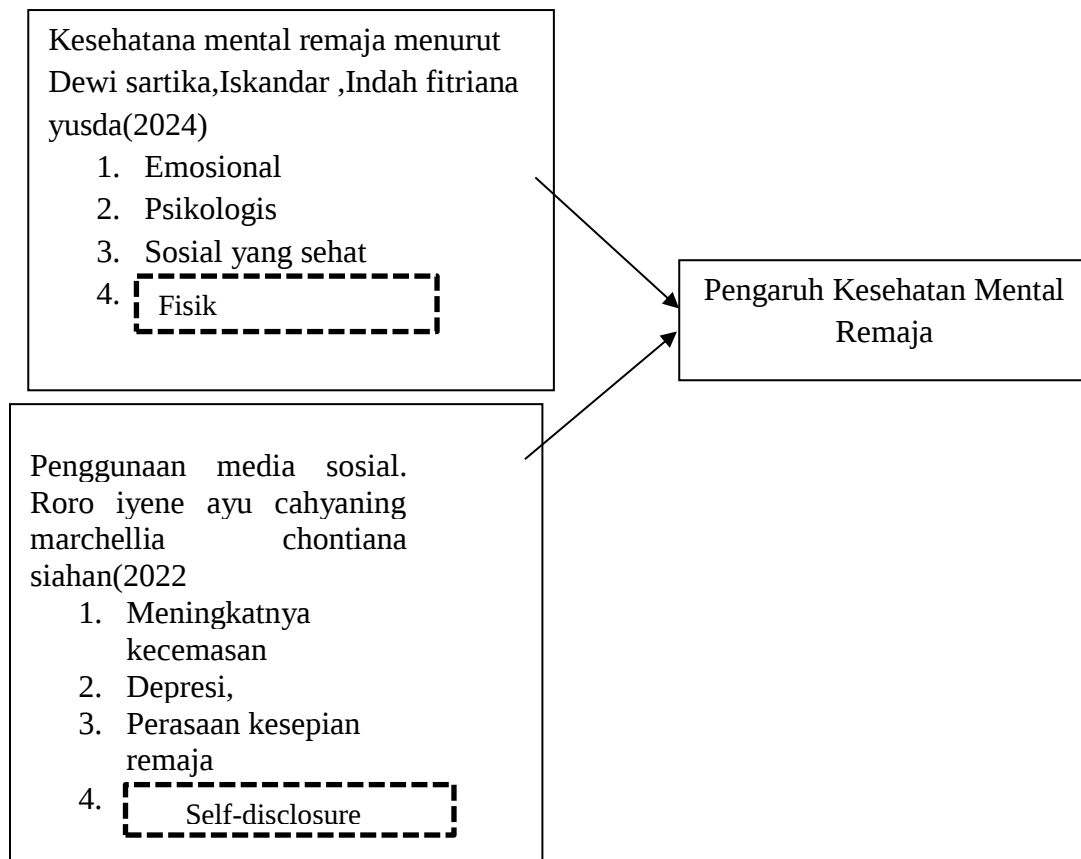
Seperti yang tengah marak di Yogyakarta, hancurnya sebuah kebun bunga karena remaja gaul yang ingin eksis di medsos. Hal semacam ini sangat disayangkan, masih banyak lagi kasus perusakan lingkungan yang harusnya tak terjadi.

i. Pencemaran nama baik

Kritik itu berbeda dengan pencemaran nama baik. Kritik terhadap pemerintahan atau tokoh tertentu tentu boleh karena Indonesia adalah negara demokrasi, tapi, jika menyebarkan berita hoax tentang seseorang, lembaga, atau institusi tertentu tentu hal ini tidak dibenarkan.

C. Kerangka Teori

Kerangka teoritis adalah landasan berpikir yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama, Variabel independen, Variabel dependen: penelitian ini dapat di lihat pada skema 2.1 di bawah ini.



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteiti

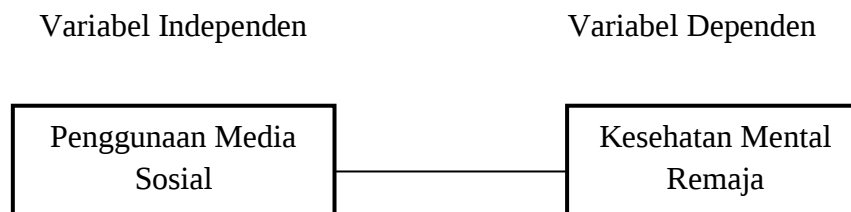
Skema 2.1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Salah satu faktor penyebab kesehatan mental remaja adalah faktor kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang sehat, yang ditandai oleh kemampuan remaja untuk menyadari potensi dirinya, belajar dan bekerja secara produktif, menjalin hubungan yang harmonis, mampu mengelola stres, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Savitrie, 2022; Rahmawaty dkk, 2022). Maka kerangka konsep dibatasi dalam variabel independen seperti pada skema berikut ini:



Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

B. Hipotesis Penelitian

Ha: Ada Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

C. Definisi Operasional

Menurut Budi Pranata (2021) operasional merupakan kapasitas atau kuantitas yang tidak sesuai. Sedangkan Menurut Husein Umar (2020) Pengertian operasional adalah penentuan suatu construct sehingga menjadi variabel maupun variabel-variabel yang dapat diukur.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel Subvariabel	Definisi operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	pengaruh penggunaan media sosial	Lama penggunaan media sosial per hari, di hitung dari saat mulai dan selesai menggunakan media sosial (instagram, tiktok, whatsapp, dsb).	Kuesioner	Google form	ordinal	-Cukup -Sedang -Rendah
2.	Kesehatan Mental Remaja	Keadaan perasaan gelisah dan takut yang terjadi terus menerus keadaan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat.	Kuesioner	Google form .	ordinal	-Cukup -Sedang -Rendah

D. Cara Pengukuran Variabel

Menurut Winarno (2020), pengukuran atau measurement merupakan prosedur penetapan angka yang mewakili kuantitas ciri atau atribut yang dimiliki oleh subjek dalam suatu populasi atau sampel.

1. Variabel Penggunaan Media Sosial

Cukup 8 – 10

Sedang 4 – 7

Rendah 0 – 3

3. Variabel Kesehatan Mental

Cukup 8 – 10

Sedang 4 – 7

Rendah 0 – 3

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka yang dapat di analisis secara statistik untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Desain ini digunakan karena peneliti ingin mengumpulkan data yang dilakukan pada satu waktu tanpa intervensi, dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari subjek atau objek dengan sifat dan karakteristik tertentu, populasi menentukan objek yang akan diteliti kemudian menarik kesimpulan (Rizaldi, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah kesehatan mental remaja yang berjumlah sebanyak 30 responden di Wilayah Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga kabupaten Pidie

2. Sampel

Sampel merupakan objek penelitian yang dianggap dapat mewakili dari seluruh populasi penelitian (Notoatmodjo, 2020). Sampel penelitian merupakan unit terkecil lagi dari sekelompok individu yang merupakan bagian dari populasi. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja

digampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana semua subjek populasi dipilih. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 responden.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

2. Waktu Penelitian

Penelitian direncanakan pada Tanggal 1-7 November 2025

D. Etika Penelitian

Setiap penelitian kesehatan yang (mengikutsertakan manusia sebagai sampel penelitian harus didasarkan pada prinsip etik berikut beberapa etika, dalam penelitian menurut (Mudhamainnah, 2021):

1. *Justice*

Dalam penelitian ini peneliti akan memberikan perilaku yang sama kepada seluruh responden untuk mendapatkan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan.

2. *Non maleficence*

Menjelaskan terlebih dahulu mengenai maksud dan tujuan dari penelitian ini supaya responden nyaman dengan proses penelitian.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Penulis akan sepenuhnya menjaga kerahasiaan data pribadi responden selama atau sesudah penelitian peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas baik nama maupun alamat asal subjek dalam kuesioner dan alamat ukur apapun untuk menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subjek. Penulis dapat menggunakan koding (inisial atau identification number) sebagai pengganti identitas responden.

4. *Veracity* (kejujuran)

Responden memiliki hak untuk mengetahui Penelitian apa yang mengikutsertakan dirinya.

5. Mendapatkan Persetujuan dari Responden

Responden berhak untuk mengambil keputusan untuk ikut serta atau tidak dalam penelitian ini.

E. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang akan diberikan kepada responden sebanyak 20 pertanyaan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

1. Data primer

Data primer adalah data yang mengacu pada informasi yang di peroleh dari Tangan pertama peneliti yang berkaitan dengan variabel minat untuk tujuan spesifik studi. Data primer merupakan data yang apabila cara pengumpulannya di lakukan secara langsung oleh peneliti terhadap sasaran, diambil dari penelitian dengan menggunakan instrument (kaharisna 2020).

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang mengacu pada informasi yang di kumpulkan dari sumber yang telah ada. Sumber Data sekunder adalah catatan atau dokumentasi. Data sekunder apabila cara pengumpulannya di peroleh dari orang lain atau tidak dilakukan oleh peneliti sendiri, dapat berupa data yang tercatat dalam buku atau laporan (Kharisna 2020). Pada penelitian ini di dapatkan data dari Gampong Dayah Tanoh Kec. Glumpang Tiga Kab. Pidie.

F. Instrumen Penelitian

Setelah alat ukur selesai disusun belum berarti kuesioner tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk itu, kuesioner tersebut harus dilakukan uji coba (*trial*) di lapangan (Djaali, 2020). Uji yang dilakukan adalah uji coba instrumen. Uji instrumen berupa kuesioner yang akan dilakukan pada 30 responden langsung di wilayah Gampong Dayah Tanoh. Uji coba instrumen ini berupa uji validitas dan reabilitas yang dianalisis dengan menggunakan program komputer.

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan pada kemukiman Teupin Raya untuk melihat sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang ingin diukur. Data untuk mengetahui kuesioner mampu mengukur apa yang hendak diukur, maka dapat diuji di dengan uji korelasi antara skor (nilai) tiap-tiap item dengan skor total kuesioner tersebut. Uji validitas yang dilakukan menggunakan taraf signifikan 5% dengan 30 orang responden ($df = n-2$. $df = 30-2$) angka kritis adalah

0,361(r_{tabel}). Bila nilai korelasi dari pernyataan dalam kuesioner adalah 0,361 atau di atas 0,361 maka kuesioner tersebut adalah signifikan. Hal ini berarti bahwa pernyataan itu valid. Sebaliknya bila nilai korelasi di bawah 0,361 maka pernyataan dalam kuesioner tersebut tidak valid. Teknik korelasi yang dipakai adalah teknik korelasi *pearson product moment coefficient* (Djaali, 2020).

Tabel 4.1
Nilai Validitas Kuesioner Penggunaan Media Sosial

Korelasi	Nilai Korelasi (pearson correlation)	Nilai r Tabel	Kesimpulan
No 1	0.601	0, 361	Valid
No 2	0.691		Valid
No 3	0.580		Valid
No 4	0.664		Valid
No 5	0.510		Valid
No 6	0.545		Valid
No 7	0.580		Valid
No 8	0.691		Valid
No 9	0.376		Valid
No 10	0.415		Valid

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 10 item pernyataan pada kuesioner penggunaan media sosial, diketahui bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel, yaitu r tabel = 0,361 (pada $df = 30$ dan taraf signifikansi 5%). Nilai r hitung berkisar antara 0,376 hingga 0,691, menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang kuat dengan skor

total. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh butir dalam kuesioner mampu secara konsisten mengukur aspek yang relevan dari penggunaan media sosial seperti frekuensi akses, pemahaman konten, dan keterlibatan responden terhadap informasi penggunaan media sosial.

Tabel 4.2
Nilai Validitas Kuesioner Kesehatan Mental

Korelasi	Nilai Korelasi (pearson correlation)	Nilai r Tabel	Kesimpulan
No 1	0.832	0,361	Valid
No 2	0.634		Valid
No 3	0.652		Valid
No 4	0.832		Valid
No 5	0.958		Valid
No 6	0.684		Valid
No 7	0.958		Valid
No 8	0.958		Valid
No 9	0.786		Valid
No 10	0.624		Valid

Hasil uji validitas terhadap 10 item pernyataan dalam kuesioner kesehatan mental menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel, yaitu r tabel = 0,361(dengan derajat bebas/df = 30 dan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$). Nilai r hitung pada masing-masing item berkisar antara 0,684 hingga 0,958 yang berarti bahwa setiap item memiliki hubungan yang kuat terhadap skor total. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa

seluruh butir dalam instrumen kesehatan mental dinyatakan valid, sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini memberikan hasil yang konsisten apabila diujikan dalam kondisi yang serupa.

Menurut Sugiyono (2020), instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$, dan semakin tinggi nilainya maka semakin tinggi pula konsistensi antaritem dalam instrumen tersebut.

Tabel 4.3 Reabilitas Kuesioner

No	Variabel	Cronbach's Alpha	r tabel	Kesimpulan
1	Penggunaan media sosial	0.700	0,361	Reliabel
2	Kesehatan mental	0.916		Reliabel

Dari tabel 4.3 dapat di ketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha dari keseluruhan variabel adalah lebih dari 0.60 yaitu variabel penggunaan media sosial 0.700 dan variabel kesehatan mental 0.916. Dengan demikian, nilai reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini berada dalam kategori "reliabel", sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam pengumpulan data penelitian.

G. Cara Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa koesioner. Koesioner yang digunakan adalah

kuesioner tertutup *checklist*, dimana sudah disediakan sehingga tinggal memilih jawabannya (Surjaweni, 2020).

H. Cara Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan Pengumpulan Data

Tahap persiapan pengumpulan data dilakukan sebelum penelitian dilaksanakan di lapangan. Pada tahap ini, peneliti melakukan beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a. Mengurus surat izin penelitian dari STIKes Medika Nurul Islam serta meminta izin kepada Keuchik Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.
- b. Menyusun dan menyiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.
- c. Melakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.
- d. Menentukan responden penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, yaitu remaja berusia 15–20 tahun yang aktif menggunakan media sosial.
- e. Mempersiapkan lembar persetujuan menjadi responden (informed consent) serta menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada calon responden.

2. Tahap Melakukan Pengumpulan Data

Tahap pelaksanaan pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti di lokasi penelitian, yaitu Gampong Dayah Tanoh Kecamatan

Glumpang Tiga Kabupaten Pidie, pada tanggal 1–7 November 2025. Tahapan pengumpulan data meliputi:

a. Pendekatan kepada Responden

Peneliti melakukan pendekatan kepada remaja yang memenuhi kriteria inklusi dengan bantuan aparat gampong.

b. Pemberian Lembar Persetujuan (Informed Consent)

Setelah mendapatkan penjelasan, responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden sebagai bentuk kesediaan mengikuti penelitian secara sukarela tanpa paksaan.

c. Pembagian Kuesioner

Peneliti membagikan kuesioner kepada responden secara langsung. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner tertutup yang berisi pertanyaan mengenai intensitas penggunaan media sosial serta kondisi kesehatan mental remaja.

d. Pengisian Kuesioner oleh Responden

Responden mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan dipahami dengan baik. Peneliti tidak memengaruhi jawaban responden selama proses pengisian kuesioner.

e. Pengumpulan Kuesioner

Setelah kuesioner selesai diisi, peneliti mengumpulkan kembali kuesioner dari responden dan melakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak terisi.

f. Pengkodean dan Penyimpanan Data

Kuesioner yang telah terkumpul diberi kode untuk menjaga kerahasiaan identitas responden. Selanjutnya, data disimpan dengan aman dan siap untuk dilakukan pengolahan serta analisis data pada tahap berikutnya.

I. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data adalah proses penting dalam suatu penelitian, sehingga perlu dilakukan dengan benar. Setelah data dikumpulkan, tahap pengolahan data berikutnya adalah:

a. Pemeriksaan data (*editing*)

Editing dalam penelitian ini dilakukan untuk memastikan kelengkapan data dari setiap pertanyaan meliputi kelengkapan jawaban, kesalahan pengisian, konsistensi. Sehingga didapatkan semua data terisi dengan lengkap dan benar.

b. Koding data (*Coding*)

Koding dalam penelitian ini dilakukan dengan mengganti jawaban responden dengan menggunakan angka. Untuk jawaban pertanyaan positif apabila jawaban benar diberikan kode 2 dan salah 1. Sedangkan untuk jawaban negatif jika jawaban benar diberikan kode 1 dan 2 salah.

c. Memasukkan data (*Entry*)

Entry adalah memasukkan data yang sudah di-coding ke dalam tabel kerja di komputer untuk memudahkan dalam membaca dan

mengurangi kesalahan dalam pemasukan data melalui program analisis data.

d. Membersihkan data (*Cleaning*)

Cleaning adalah mengecek kembali data yang sudah dimasukkan untuk melihat ada kesalahan atau tidak. *Cleaning* dilakukan dengan cara memeriksa masing-masing variabel dengan menyesuaikan dengan klasifikasi yang dimiliki oleh peneliti.

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Univariat adalah analisis yang dilakukan untuk satu variabel atau per variabel. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik (Hasmi,2021).

Adapun hasil analisa univariat yang didapatkan adalah pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik uji *Chi Square*. Uji *Chi Square* hanya digunakan pada data diskrit (data frekuensi atau data kategori) atau data kontinu yang telah dikelompokkan menjadi kategori (Dahlan, 2021).

Dasar pengambilan keputusan adalah terbukti yang kemudian diolah dan dianalisis menggunakan komputer. Kemaknaan perhitungan statistika digunakan batas 0,05 terhadap hipotesis, berarti $P \text{ value} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Jika $P \text{ value} > 0,05$ maka H_0 diterima H_a ditolak, artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen dengan dependen yang di uji. Melalui perhitungan uji *chi square* ditarik kesimpulan bila nilai P lebih kecil atau sama dengan nilai alpha (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan ada pengaruh bermakna antar variabel terikat dengan variabel bebas (Dahlan,2021).

Aturan yang berlaku pada uji *Chi-Square* (X) untuk program komputerisasi seperti program SPSS adalah sebagai berikut:

- 1) Bila pada tabel *contingency* 2x2 dijumpai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil uji yang digunakan adalah *fisher exact test*.
- 2) Bila pada tabel *contingency* 2x2 dan tidak dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah *continuity correction*.
- 3) Bila ada tabel *contingency* lebih dari 2x2, misalnya 3x2 dan lain-lain, maka hasil uji yang digunakan adalah *pearson chi square*.
- 4) Uji Likelihood Ratio dan Linear-by- Linear Association, biasanya digunakan untuk keperluan lebih spesifik misalnya untuk analisis stratifikasi pada bidang epidemiologi dan juga untuk mengetahui hubungan linier antara dua variabel kategorik, sehingga kedua jenis ini jarang digunakan.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Wilayah

Desa Dayah Tanoh terletak di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie yang berlokasi di Jl. Teupin Raya Gampong Gayah Tanoh ,dengan jumlah KK sebanyak 213 periode tahun 2025.

Adapun batas-batas wilayah Desa Dayah Tanoh kecamatan Glumpang tiga kabupaten pidie adalah sebagai berikut.

- a. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Gampong mamplam dan balee.
- b. Sebelah Timur : Berbatasan Dengan Gampong kayee jatoe dan keupula.
- c. Sebelah Selatan : Berbatasan dengan Gampong pulo lueng teuga.
- d. Sebelah Barat : Berbatasan dengan simpang dan kruet tumpuen.

Berdasarkan pengamatan peneliti, selama berada di Gampong Dayah Tanoh, terlihat bahwa sebagian besar remaja memiliki akses internet yang cukup baik melalui ponsel pribadi. Mereka cenderung menghabiskan waktu 3-6 jam per hari untuk menggunakan media sosial seperti Tiktok, Instagram, dan Whatsapp.

Dari wawancara singkat,beberapa remaja menyebut bahwa media sosial di gunakan untuk berkomunikasi, mencari hiburan, dan mengikuti trend terkini. Namun, sebagian lainnya mengaku sering cemas, tidak percaya diri, bahkan sulit tidur akibat terlalu lama bermain media sosial.

Guru dan orang tua juga mengamati adanya perubahan perilaku pada remaja, seperti menurunnya semangat belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta meningkatnya ketergantungan pada ponsel. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di wilayah ini.

2. Fasilitas Umum

Desa ini memiliki fasilitas seperti 1 meunasah, 1 balai desa, 1 kantor geuchik, 1 WC umum, 1 lapangan bola kaki dan 1 gudang desa.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan pada 30 responden, dengan aspek yang diteliti adalah Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie. Maka hasil ini dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

1. Hasil Penelitian Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel penelitian.

a. Karakteristik Responden

Tabel berikut menggambarkan karakteristik responden berdasarkan penggunaan media sosial, kesehatan mental remaja.

1). Penggunaan Media Sosial

Tabel 5.1
Distribusi frekuensi media sosial di Gampong Dayah Tanoh
Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2025

No	Media Sosial	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	23	76,7%
2	Sedang	6	20%
3	Cukup	1	3,3%
	total	30	100%

Sumber: data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa pengetahuan media sosial dengan mayoritas berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 23 responden (76,7%).

2). Kesehatan mental

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental di Gampong Dayah Tanoh
Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2025

No	Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	28	93.3%
2	Cukup	2	6,7%
	Total	30	100%

Sumber: data primer tahun 25

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan mental dengan mayoritas berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 28 responden (93,3%).

2. Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 5.3
Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap
Kesehatan Mental Remaja Di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan
Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental Remaja				Jumlah		P-value
	Rendah		Cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	23	82%	0	0%	23	77%	0,014
Sedang	4	14%	2	100%	6	20%	
Cukup	1	4%	0	0%	1	3%	
Total	28	100%	2	100%	30	100%	
Signifikan: P-value < 0,05							

Sumber : Data Primer, 2025

Keterangan : *) Uji Chi-Square.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja rendah yaitu sebanyak 23 responden (100%). Hasil uji statistik dengan *chi-square* didapatkan nilai P-value $0,014 < 0,05$ (nilai α). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada pengaruh antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

C. Pembahasan

a. Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan media sosial di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2025, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori penggunaan media sosial rendah, yaitu sebanyak 23 responden (76,7%). Responden dengan kategori penggunaan media sosial sedang berjumlah 6 orang (20,0%), sedangkan kategori cukup hanya 1 responden (3,3%).

Berdasarkan Hasil Penelitian sebagian besar responden memiliki kategori penggunaan media sosial sedang hingga tinggi, yang ditandai dengan durasi penggunaan lebih dari 3 jam per hari.

Dan dari teori hasil penelitian Menurut Haidt (2023), penggunaan media sosial dengan durasi yang panjang dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, kecemasan, dan depresi akibat paparan konten negatif serta perbandingan sosial yang berlebihan.

Dan Penelitian Terkait menurut Esti & Ramadhan (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkorelasi signifikan dengan buruknya kesehatan mental remaja. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada responden.

Peneliti berpendapat bahwa kurangnya pengawasan dari orang tua dan lingkungan sekitar, serta rendahnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri saat menggunakan media sosial, menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol cenderung mendorong remaja untuk menghabiskan waktu berlebihan di dunia digital, sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan, stres, rasa tidak aman, dan gangguan tidur. Peneliti menilai bahwa tanpa adanya batasan yang jelas dan pendampingan yang memadai, remaja lebih mudah terpapar konten negatif dan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan, yang pada

akhirnya berdampak pada penurunan kesehatan mental. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pengawasan yang konsisten serta penguatan kontrol diri remaja sangat diperlukan untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

b. Kesehatan Mental

Berdasarkan distribusi frekuensi kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2025, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kesehatan mental rendah, yaitu sebanyak 28 responden (93,3%). Sementara itu, hanya 2 responden (6,7%) yang berada pada kategori kesehatan mental cukup, dan tidak terdapat responden pada kategori sedang.

Berdasarkan Hasil Penelitian sebagian responden berada pada kategori kesehatan mental sedang hingga rendah, yang ditandai dengan munculnya kecemasan, gangguan tidur, perasaan sedih, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Dan hasil penelitian Menurut WHO (2023), gangguan kesehatan mental pada remaja sering ditandai dengan perubahan suasana hati, kecemasan berlebih, dan penurunan fungsi sosial. Kondisi ini dapat diperparah oleh tekanan digital dari media sosial.

Dan Penelitian Terkait Studi oleh I-NAMHS (2022) menyebutkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, terutama pada remaja yang aktif menggunakan media sosial.

Peneliti berpendapat bahwa kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh perlu mendapatkan perhatian yang serius melalui upaya edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menilai bahwa remaja masih memiliki keterbatasan dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis mereka. Kurangnya pengetahuan, bimbingan, dan pendampingan yang konsisten dapat menyebabkan remaja kesulitan dalam mengelola emosi, stres, serta tekanan sosial yang muncul dari lingkungan digital. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa diperlukan peran aktif orang tua, pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam memberikan edukasi kesehatan mental serta pendampingan yang berkesinambungan, agar remaja mampu mengembangkan kontrol diri, pola pikir yang sehat, dan ketahanan mental dalam menghadapi pengaruh media sosial.

c. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja yang rendah yaitu sebanyak 23 responden (100%). Hasil uji statistik dengan chi-square didapatkan nilai P-value $0,014 < 0,05$ (nilai α). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada pengaruh antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil uji Chi-Square (Tabel 5.5), diperoleh nilai P-value $0,014 < 0,05$ yang berarti tidak ada pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini mendukung temuan Susilawati, Fashan, & Rahmani (2023) yang menyatakan bahwa tingkat kecanduan media sosial memiliki hubungan signifikan terhadap gangguan mental emosional remaja dengan kontribusi sebesar 24%. Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung mengalami stres, rasa cemas, dan depresi akibat tekanan sosial digital seperti perbandingan diri, *cyberbullying*, dan keinginan untuk selalu tampil sempurna.

Berdasarkan hasil penelitian (analisis bivariat), hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

Dan dari teori hasil penelitian Menurut Lyaputera (2023), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian akibat perbandingan sosial dan ketergantungan terhadap validasi digital.

Dan Penelitian Terkait menurut Susilawati dkk. (2023) di Banda Aceh menemukan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh signifikan terhadap gangguan mental emosional remaja dengan nilai $p < 0,05$, yang mendukung hasil penelitian ini.

Dan Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar risiko terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang

tua, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam membimbing penggunaan media sosial secara bijak.

D. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses Penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang dapat untuk lebih diperhatikan lagi bagi peneliti kedepannya.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Adanya keterbatasan waktu dalam penelitian, dikarenakan kebanyakan responden di pagi hari bekerja dan ada yang sekolah, Sehingga penelitian ini hanya bisa di lakukan ketika responden pulang sekolah dan bekerja, Sehingga waktu yang dilakukan penelitian singkat.
2. Jumlah responden yang terbatas (30 orang) menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.
3. Data diperoleh melalui kuesioner *self-report*, sehingga memungkinkan adanya bias jawaban dari responden (misalnya tidak jujur dalam mengisi atau tergesa-gesa).
4. Berdasarkan pengalaman langsung peneliti, sebagian remaja tampak ragu dan canggung ketika mengisi kuesioner karena merasa pertanyaan menyangkut kehidupan pribadi, terutama yang berkaitan dengan perasaan cemas atau stres.
5. Kondisi lingkungan yang tidak selalu kondusif saat pengisian kuesioner juga memengaruhi konsentrasi responden, seperti adanya gangguan dari teman sebaya di lokasi penelitian.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dianalisis Pengaruh, sebagian besar remaja di Gampong Dayah Tanoh memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yaitu lebih dari 3 jam per hari, yang disertai dengan berbagai keluhan kesehatan mental seperti kecemasan, gangguan tidur, perasaan kesepian, serta penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung.
2. Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa kesehatan mental remaja berada pada kategori bervariasi, meliputi aspek emosional, psikologis, dan sosial. Remaja dengan penggunaan media sosial yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan kesepian yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan penggunaan media sosial yang lebih terkontrol.
3. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, dengan nilai $p\text{ value} < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja,

sehingga perlu pengelolaan yang bijak. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta promosi kesehatan mental remaja secara holistik di era digital.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pengalaman berharga serta menambah wawasan peneliti dalam penerapan metode penelitian, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penulis untuk mengembangkan penelitian serupa di masa yang akan datang.

2. Bagi Responden

Diharapkan remaja sebagai responden dapat lebih menyadari dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, sehingga mampu mengelola dan membatasi penggunaan media sosial secara bijak guna menjaga kesehatan mental dan keseimbangan kehidupan sosial sehari-hari.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan referensi dalam pengembangan ilmu

pengetahuan, khususnya terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, serta sebagai dasar untuk penelitian lanjutan di bidang kesehatan masyarakat dan keperawatan.

4. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, masukan, serta meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengaruh penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, sehingga remaja mampu bersikap lebih bijak, selektif, dan bertanggung jawab dalam menggunakan media sosial.

5. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi aparaturnya gampong dan pihak terkait dalam menyusun serta mengevaluasi program pembinaan remaja, khususnya yang berkaitan dengan pengendalian penggunaan media sosial dan upaya peningkatan kesehatan mental remaja di lingkungan gampong.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan acuan bagi peneliti selanjutnya. Penelitian berikutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel, menggunakan desain penelitian yang berbeda, serta mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, C. (2024). Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tantangan dan Solusi. *Circle Archive: Psikologi*, 1(4), 1–15.
- Antika putri & Hendri Hermawan Adinugraha. (2024), Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, UIN Walisongo semarang, *jurnal sahmiyya* 3(1) 2963-2986.
- APJII. (2023). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2023. <https://apjii.or.id>
- Arvin Hardian & Elisabeth Sitepu (2025), Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era di gital, *Jurnal Indonesia Research Journal on Education*. <https://irje.org//index.php/irje> 5(1) 2775-9482
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Laporan Studi Penetrasi Internet Indonesia 2024. Jakarta: APJII.
- Detik Health. (2024). Studi: 58,9% Remaja Alami Gangguan Mental karena Media Sosial. <https://health.detik.com>
- Fazrian Thursina. (2023), pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa salah satu di SMAN di kota bandung, *Jurnal psikologis dan konseling West Science* 1(1) 19-30.
- Florensa, Hidayah, Sari, Yousrihatin & Litaqia. (2023). Dukungan dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. Scribd.
- Florensa, N. et al. (2023). Dukungan Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial*, 4(1), 79–100.
- Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Genz.co.id. (2024). Dampak Positif Media Sosial bagi Kesehatan Mental Remaja. <https://genz.co.id>
- Gintari, K. et al. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: Overview. *Journal Nursing Research Publication*, 2(3), 167–183.
- Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin.
- Handayani, E. S. (2022). Kesehatan Mental (Mental Hygiene). FlipHTML5.
- Haqila Khairunnisa, et al. (2024). Literature Review: Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1).

- Haqila Khairunnisa, et al. (2024). Literature Review: Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 33–50.
- Hidayat, F. P., Lubis, F. H., Hardiyanto, S., Ananda, F. R., & Anfasa, I. (2022). The Impact of Social Media Use on Adolescents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). I-NAMHS: Survei Kesehatan Jiwa Nasional Remaja Indonesia 2022. <https://pusatdata.kemkes.go.id>
- Komang Wahyu Gintari et al. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: Overview. *Journal Nursing Research Publication*, 2(3), 167–183.
- Kominfo. (2024). #MakinCakapDigital 2024: Edukasi Remaja & Orang Tua. <https://siberkreasi.id>
- Kumar, L. (2022). Adolescent Health Future Gen Needs Attention *Telangana Journal of IMA*, 2(2), 60-63.
- Nurul Ilmi & Preti Sinta Harahap. (2023). MENTAL HEALTH, Seberapa Penting Mental Health Bagi Remaja? *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Pandith Aribowo Mahendra Ihsan Bagaskara (2025) dampak penggunaan media sosial” brain rot” terhadap kesehatan mental remaja, *jurnal sosial dan teknologi (SOSTECH)* 5 (3) 2774-5147.
- Prita yunita sari & ending tri sulistyowati. (2024), kondisi kesehatan mental, studi diploma tiga keperawatan, poltekes karya Husada Yogyakarta, *jurnal penelitian perawat professional* 6 (6) 2714- 9757.
- Pritta Yunitasari Sari et al. (2023). Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.
- Puriani, R. A., Lubis, K., Dewi, R. S., dkk. (2024). Buku Ajar Kesehatan Mental. FlipHTML5.
- Rachmad et al, 2022; *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2),133-148).
- Rahmawaty, F. et al. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281.
- Rahmawaty, F. et al. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281.
- Rahmawaty, F. et al. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281.

- Risda mariana manik, (2024), hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabet medan tahun 2024, *jurnal ilmu kesehatan: HEALTH Science journal* 15(2): 333-342
- Sabina Khairunnisa & Usiono Usiono. (2023). Pentingnya Menjaga Mental Health pada Anak Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Safitri dkk, 2023; *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(1), 20-32).
- Safitri, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Dan Budaya*, 1(1), 44–60.
- Sugiyono (2020) atau Arikunto (2020) sebagai sumber standar metodologi.
- Winarko, H. B. (2024). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1).
- Notaatmodjo, S. (2020a). *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta. Rineka Cipta

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Juni				Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Mengajukan Judul																												
2	ACC Judul																												
3	Konsultasi Proposal																												
4	Seminar Proposal																												
5	Perbaikan Proposal																												
6	Pengumpulan Data																												
7	Pengelolaan Data																												
8	Penyusunan Skripsi																												
9	Ujian Sidang Skripsi																												
10	Perbaikan Skripsi																												
11	Perbaikan Skripsi																												
12	Pengumpulan Data																												

PEMBIMBING

PENELITI

NS. SUSI ANDRIANI, M. Kep

MAULIDA ULFA

RANCANGAN ANGGARAN BIAYA

No	Kegiatan Penelitian	Harga
1	Biaya seminar dan sidang	Rp. 1.800.000
2	Biaya studi kepustakaan • Foto copy bahan • Foto copy internet	Rp.90.000 Rp. 60.000
3	Biaya penyusunan proposal • Print • Foto copy kuesioner • Foto copy seminar 3 rangkap	Rp. 100.000 Rp. 70.000 Rp. 100.000
	Total	Rp. 2.220.000

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI GAMPONG DAYAH TANOAH KECAMATAN
GLUMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE

A. Data Umum Responden

1. Tanggal Penelitian :
2. No Responden :

Hal yang perlu di perhatikan sebelum penelitian

- a. Peneliti lebih dulu mengkaji kondisi remaja kesiapan remaja untuk menjawab pertanyaan.
- b. Bila remaja dengan kondisi tidak mampu menjawab pertanyaan maka wawan cara di lakukan dengan keluarga remaja.

B. Kuesioner Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Petunjuk Pengisian:

Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur sesuai dengan kondisi Anda. Beri tanda centang pada kolom Ya (1) atau Kolom tidak (2) yang sesuai.

Penggunaan Media Sosial

No	pernyataan	Ya(1)	Tidak(2)
I Menigkatnya kecemasan			
1	Saya merasa sulit mengontrol waktu saat bermain media sosial.		
2	Saya merasa cemas jika tidak membuka media sosial dalam satu hari.		
3	Saya sering membuka media sosial saat belajar atau bekerja.		
4	Saya merasa iri atau tidak puas saat melihat postingan orang lain di media sosial.		
II Depresi			
5	Saya merasa iri atau tidak puas saat melihat postingan orang lain di media sosial.		
6	Saya pernah mengalami gangguan pola tidur karena terlalu lama bermain media sosial.		
7	Saya merasa media sosial memengaruhi pola pikir atau cara pandang saya terhadap kehidupan.		

III Perasaan kesepian			
8	Saya lebih sering berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan secara langsung.		
9	Saya lebih sering berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan secara langsung.		
10	Saya lebih suka menyendiri sambil bermain media sosial daripada berkumpul dengan teman.		

Kesehatan mental

No	Pernyataan	Ya(1)	Tidak(2)
I Emosional			
1	Saya merasa cemas jika tidak membuka media sosial dalam beberapa jam.		
2	Saya merasa sedih atau minder setelah melihat pencapaian orang lain di media sosial.		
3	Saya merasa stres ketika melihat konten yang memicu perdebatan atau konflik di media sosial.		
4	Saya sulit tidur karena bermain media sosial hingga larut malam.		
5	Saya merasa ketergantungan terhadap media sosial untuk merasa senang atau tenang.		
6	Saya mengalami penurunan semangat atau mood setelah terlalu lama berselancar di media sosial.		
II Psikoogis			
7	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain setelah melihat postingan mereka.		
8	Saya merasa kurang percaya diri karena komentar atau tanggapan negatif di media sosial.		
9	Saya merasa tidak memiliki kontrol atas waktu yang saya habiskan di media sosial.		
III Sosial yang sehat			
10	Saya merasa tidak memiliki kontrol atas waktu yang saya habiskan di media sosial.		

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth. Calon Responden Penelitian
Di Tempat
Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

Nama : Maulida Ulfa
Nim : 22010036

Menyatakan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang Kesehatan Mental, sebagai salah satu syarat meraih gelar sarjana keperawatan.

Saya sangat mengharapkan partisipasi dan kerjasama dalam penelitian ini. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi siswa/siswi sebagai subjek penelitian. Saya akan menjadi kerasiaan dan identitas saudara/I dan informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian saya.

Responden yang bersedia silahkan mengisi lembaran persetujuan menjadi responden dalam penelitian ini dan menjawab pertanyaan yang diajukan.

Sigli, November 2025
Peneliti

Maulida Ulfa
NIM: 22010036

LEMBARAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Saya telah menyetujui untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Jurusan Ilmu Keperawatan Medika Nurul Islam.

Nama : Maulida Ulfa

Nim : 22010036

Status : Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Jurusan Ilmu Keperawatan Medika Nurul Islam

Judul : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehata Mental Remaja Di Gampong Dayah Tanoh Kec. Glumpang Tiga Kab. Pidie

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan menjadi responden, dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya akan sukarela menjadi responden dalam penulisan, ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan. Tetapi apabila saya tidak berkenan, peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Sigli, November 2025
Responden



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDIKA NURUL ISLAM**

Jl. Lingkar Cot Teungoh No. 15 Sigli Kabupaten Pidie
Email : stikesmni.ac.id Laman : stikesmni.ac.id
Telp/Fax : (0653) 7829637

Nomor : 321 / MNI.05.04-PP.05.02.00.2025

Lamp : -

Hal : Studi Pendahuluan

Kepada Yth :
Geuchik Gampong Dayah Tanoh
Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan dengan akan dilakukan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli Tahun Ajaran 2025/2026 yang merupakan salah satu syarat akademik, mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Maulida Ulfa
NIM : 22010036

Sedang menyusun proposal penelitian dengan judul **"Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja"**

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka mohon untuk diberikan izin bagi mahasiswa yang bersangkutan dapat melakukan pengambilan data awal guna penyusunan dan penyelesaian tugas akhir. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk Studi Ilmiah dan tidak dipublikasikan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Sigli, 03 Juni 2025
Wakil Ketua I
STIKes Medika Nurul Islam

Kasrawati, M.Si
NIDN: 0103129101



PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE KECAMATAN GLUMPANG TIGA GAMPONG DAYAH TANO

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 192 / VI / DT / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alamsyah
Jabatan : PJ. Keuchik Dayah Tanoh
Tempat Tugas : Gampong Dayah Tanoh
Alamat : Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Maulida Ulfa
NIM : 22010036

Benar yang namanya tersebut diatas adalah mahasiswa/I S1 keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli tahun ajaran 2025/2026 telah melakukan pengambilan Data Awal di Gampong Dayah Tanoh, untuk penyusunan proposal penelitian dengan judul " Pengaruh penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk di ketahui sebagaimana mestinya.

Dayah Tanoh, 13 Juni 2025

PJ. Keuchik Gampong Dayah Tanoh





**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDIKA NURUL ISLAM**

Jl. Lingkar Cot Teungoh No. 15 Sigli Kabupaten Pidie
Email : stikesmnisigli@gmail.com Laman : stikesmni.ac.id
Telp/Fax : (0653) 7829637

Nomor : 796 /MNI.05.04/PP.05.02.00/2025

Lamp : -

Hal : Uji Kuesioner

Kepada Yth
Gampong Bili Aron Kecamatan Glumpang Tiga
Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan dengan akan dilakukan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa/i S1 Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli Tahun Ajaran 2025/2026 yang merupakan salah satu syarat akademik, mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Maulida Ulfa
NIM : 22010036

Akan melakukan Uji Kuesioner penelitian dengan judul "**Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie**"

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka mohon untuk diberikan izin bagi mahasiswa yang bersangkutan dapat melakukan Uji Kuisisioner guna penyusunan dan penyelesaian tugas akhir. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk Studi Ilmiah dan tidak dipublikasikan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Sigli, 15 Oktober 2025

Wakil Ketua I

STIKes Medika Nurul Islam


Kasrawati, M.Si

NIDN: 0103129101



**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
KECAMATAN GLUMPANG TIGA
GAMPONG BILI ARON**

SURAT BALAS UJI KUESIONER

No: 460/129/BL/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **TARMIZI, SE**
Jabatan : Keuchik Gampong Bili Aron

Menerangkan bahwa :

Nama : MAULIDA ULFA
NIM : 22010036
Pekerjaan : Mahasiswa
Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Gampong Dayah Tanoh, Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan Uji Kuesioner di Gampong Bili Aron Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie dari tanggal 17 Oktober sampai 19 Oktober 2025

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bili, 21 Oktober 2025
Keuchik Gampong Bili Aron



TARMIZI, SE



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDIKA NURUL ISLAM

Jl. Lingkar Cot Teungoh No. 15 Sigli Kabupaten Pidie
Email : stikesmnisigli@gmail.com Laman : stikesmni.ac.id
Telp/Fax : (0653) 7829637

Nomor : 945/MNI.05.02/PP.05.00/2025
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Geuchik Gampong Dayah Tanoh
Di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan ini kami memberitahukan bahwa Mahasiswa/i S1 Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli Tahun Akademik 2025/2026 akan melaksanakan kegiatan Penyusunan Tugas Akhir sebagai Persyaratan Akademik.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka mohon untuk diberikan izin bagi mahasiswa/i kami di bawah ini :

Nama : Maulida Ulfa
NIM : 22010036
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie

Tempat : Gampong Dayah Tanoh

Untuk dapat melakukan penelitian guna penyusunan dan penyelesaian Tugas Akhir. Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terimakasih.

Sigli, 30 Oktober 2025

Wakil Ketua I

STIKes Medika Nurul Islam



Ns. Nurlita Mufida, M. Kep

NUPTK: 2544766667237023



**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
KECAMATAN GLUMPANG TIGA
GAMPONG DAYAH TANOH**

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor 269 / X II / DT / 2025

yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Heriadi**

Jabatan : Keuchik Gampong Dayah Tanoh

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Maulida Ulfa

NIM : 22010036

Benar yang namanya tersebut diatas adalah mahasiswa/I S1 keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli tahun ajaran 2025/2026 telah melakukan penelitian di Gampong Dayah Tanoh, untuk penyusunan proposal penelitian dengan judul " Pengaruh penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Gampong Dayah Tanoh Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk di ketahui sebagaimana mestinya.

Dayah Tanoh, 5 November 2025
Keuchik Gampong Dayah Tanoh



(Heriadi)

TABEL MASTER UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

RESPONDEN	UMUR	PENGUNAAN MEDIA										TOTAL	KODE	KESEHATAN MENTAL										TOTAL	KODE
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		
1	18	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	14	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak
2	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	12	Ya
3	18	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11	Ya	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11	Ya
4	16	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12	Ya	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	11	Ya
5	19	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Ya	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	Ya
6	19	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	13	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak
7	18	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	13	Ya	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	12	Ya
8	15	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11	Ya	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Ya
9	18	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11	Ya
10	16	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	12	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11	Ya
11	16	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	13	Ya	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	12	Ya
12	18	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	13	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak
13	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	Ya	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	13	Ya
14	17	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	15	Ya	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Ya
15	20	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	12	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11	Ya
16	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	13	Ya
17	20	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	13	Ya	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	11	Ya
18	16	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12	Ya	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11	Ya
19	16	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	14	Ya	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	14	Ya
20	17	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	14	Ya	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	14	YA
21	19	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	14	Ya	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Ya
22	19	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11	Ya	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	12	Ya
23	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11	Ya
24	18	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	13	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak
25	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11	Ya
26	18	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	14	Ya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak
27	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	13	Ya
28	20	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	16	Ya	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Ya
29	15	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	13	Ya	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	12	Ya
30	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	14	Ya

KETERANGAN

1 Tidak

2 Ya

TABEL MASTER PENELITIAN

RESPONDEN	UMUR	PENGUNAAN MEDIA										TOTAL	Ket	Kode	KESEHATAN MENTAL										TOTAL	Ket	Kode
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10			
1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
2	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	Rendah	1
3	18	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	Rendah	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	Rendah	1
4	16	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	Rendah	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Rendah	1
5	19	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Rendah	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	Rendah	1
6	19	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
7	18	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	3	Rendah	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	Rendah	1
8	15	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	Rendah	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Rendah	1
9	18	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	Rendah	1
10	16	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
11	16	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	3	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
12	18	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
13	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	Cukup	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
14	17	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Cukup	3
15	20	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	Rendah	1
16	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
17	20	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	3	Rendah	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Rendah	1
18	16	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	Rendah	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	Rendah	1
19	16	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
20	17	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
21	19	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Rendah	1
22	19	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	Rendah	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	Rendah	1
23	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
24	18	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	3	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
25	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	Rendah	1
26	18	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
27	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
28	20	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Cukup	3
29	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1
30	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Rendah	1

KETERANGAN

Cukup (8-10)
 Sedang (4-7)
 Rendah (0-3)

HASIL UJI SPSS BIVARIAT

Frequencies

		Notes
Output Created		04-DEC-2025 13:01:51
Comments		
Input	Data	D:\PROPOSAL ULFA\Untitled dek pa jk,p. medsos.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=KODE_P.MED SOS KODE_KESMEN /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.01

Statistics

		KODE_P.MEDS OS	KODE_KESME N
N	Valid	30	30
	Missing	0	0

Frequency Table

KODE_P.MEDSOS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	76,7	76,7	76,7
	Sedang	6	20,0	20,0	96,7
	Cukup	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

KODE_KESMEN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	93,3	93,3	93,3
	Cukup	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

HASIL UJI SPSS UNIVARIAT

Crosstabs

Notes		
Output Created		04-DEC-2025 12:47:46
Comments		
Input	Data	D:\PROPOSAL ULFA\Untitled dek pa jk,p. medsos.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS /TABLES=KODE_P.MEDSO S BY KODE_KESMEN /FORMAT=AVALUE TABLES /STATISTICS=CHISQ /CELLS=COUNT EXPECTED /COUNT ROUND CELL.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.04
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	524245

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KODE_P.MEDSOS * KODE_KESMEN	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

KODE_P.MEDSOS * KODE_KESMEN Crosstabulation

			KODE_KESMEN		
			Rendah	Cukup	Total
KODE_P.MEDSOS	Rendah	Count	23	0	23
		Expected Count	21,5	1,5	23,0
	Sedang	Count	4	2	6
		Expected Count	5,6	,4	6,0
	Cukup	Count	1	0	1
		Expected Count	,9	,1	1,0
Total		Count	28	2	30
		Expected Count	28,0	2,0	30,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	8,571 ^a	2	,014
Likelihood Ratio	7,058	2	,029
Linear-by-Linear Association	4,248	1	,039
N of Valid Cases	30		

a. 4 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .07.

Daftar Riwayat Hidup

I. Indentitas Pribadi

- | | |
|-------------------------|--|
| 1) Nama | : Maulida Ulfa |
| 2) Nim | : 22010036 |
| 3) Tempat/tanggal lahir | : Krueng Njong, 08 Juni 2004 |
| 4) Jenis kelamin | : Perempuan |
| 5) Status | : Belum Kawin |
| 6) Agama | : Islam |
| 7) Pekerjaan | : Pelajar/ Mahasiswa |
| 8) Alamat
Pidie | : Krueng Njong Kec. Glumpang Tiga Kab. |

II. Indentitas Orang Tua

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1) Ayah | |
| a. Nama | : M. Jamil |
| b. Pekerjaan | : Buruh Tani |
| 2) Ibu | |
| a. Nama | : Murni |
| b. Pekerjaan | : Mengurus Rumah Tangga |

III. Riwayat pendidikan

- | | |
|--------|-------------------------|
| 1) TK | : TK Raudhatul Athfal |
| 2) MI | : MI Negeri Teupin Raya |
| 3) MTS | : MTS Negeri 2 Pidie |
| 4) MAN | : MA Negeri 2 Pidie |

DOKUMENTASI PENELITIAN



