



---

## Hubungan Penggunaan Media Sosial (Frekuensi, Durasi, dan Jenis Media Sosial) terhadap Kesehatan Mental Remaja Kota Kendari

Hariati Lestari<sup>1</sup>, Adi Supryatno<sup>2</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo  
Jl. H.E.A Mokodompit, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara  
Email: [haryati.lestari@uho.ac.id](mailto:haryati.lestari@uho.ac.id)

---

**Abstrak.** Penggunaan media sosial pada remaja semakin meningkat dan menjadi perhatian karena potensi dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial yang meliputi frekuensi, durasi, dan jenis media sosial dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 9 Kendari. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 83 siswa kelas X, XI, dan XII yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dan kuesioner kesehatan mental. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki frekuensi penggunaan media sosial tinggi (50,6%), durasi penggunaan sedang hingga tinggi (83,2%), dan jenis media sosial yang paling banyak digunakan adalah TikTok (37,3%). Selain itu, mayoritas responden berada pada kategori kesehatan mental abnormal (75,9%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis media sosial ( $p = 0,486$ ), durasi penggunaan media sosial ( $p = 0,525$ ), maupun frekuensi penggunaan media sosial ( $p = 0,625$ ) dengan kesehatan mental siswa. Meskipun demikian, pola distribusi menunjukkan kecenderungan meningkatnya proporsi gangguan kesehatan mental pada siswa dengan penggunaan media sosial yang lebih intens. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial belum terbukti berhubungan secara statistik dengan kesehatan mental siswa SMA Negeri 9 Kendari, namun diperlukan perhatian terhadap intensitas penggunaannya.

**Keywords :**

Penggunaan media sosial, kesehatan mental, remaja

**Abstract** Social media use among adolescents continues to increase and has raised concerns regarding its potential impact on mental health. This study aimed to analyze the relationship between social media use, including frequency, duration, and type of social media, and the mental health of students at SMA Negeri 9 Kendari. This study employed an analytic observational method with a cross-sectional design. A total of 83 students from grades X, XI, and XII were selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected online using questionnaires on social media use and mental health. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results showed that most students had a high frequency of social media use (50.6%), moderate to high duration of use (83.2%), and TikTok was the most frequently used platform (37.3%). Furthermore, the majority of respondents were categorized as having abnormal mental health conditions (75.9%). Bivariate analysis indicated that there was no significant relationship between type of social media ( $p = 0.486$ ), duration of social media use ( $p = 0.525$ ), and frequency of social media use ( $p = 0.625$ ) with students' mental health status. However, the distribution pattern suggested a tendency toward poorer mental health among students with more intensive social media use. This study concludes that social media use was not statistically associated with students' mental health, although monitoring and guidance on social media use remain important

**Keywords :** Social Media Use, Mental Health, Adolescents

## **Pendahuluan**

Kondisi kesehatan mental masyarakat saat ini menunjukkan pola yang semakin kompleks akibat berbagai tekanan kehidupan modern. Individu, khususnya remaja, dihadapkan pada tuntutan akademik, perubahan sosial yang cepat, serta paparan media digital yang intens. Media sosial menjadi salah satu faktor signifikan karena paparan terhadap standar hidup ideal dan perbandingan sosial yang terus-menerus dapat memicu perasaan tidak cukup, kecemasan, serta penurunan harga diri. Meskipun konektivitas digital semakin luas, tingkat kesepian justru cenderung meningkat, yang menunjukkan berkurangnya hubungan emosional yang mendalam [1].

Kesehatan mental yang terganggu merupakan kondisi perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan penderitaan, perilaku merusak diri, serta berdampak negatif terhadap kemampuan individu dalam berfungsi dan berinteraksi sosial. Gangguan ini dapat mengganggu kinerja akademik maupun hubungan sosial, bahkan berpotensi membahayakan individu dan lingkungan sekitarnya [2]. Kesehatan mental yang buruk telah menjadi isu penting dalam kebijakan kesehatan masyarakat karena dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup, terutama pada kelompok remaja yang berada pada fase perkembangan psikologis yang rentan.

Masalah kesehatan jiwa di kalangan pemuda bisa disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti tekanan dalam belajar, perasaan sepi, kecemasan dalam interaksi dengan orang lain, kondisi ekonomi, kurangnya dukungan sosial, serta intensitas pemakaian media sosial yang tinggi. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penarikan diri dari lingkungan sosial, konflik interpersonal, hingga munculnya perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang sehat, serta akses terhadap layanan konseling menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas kesehatan mental remaja.

Deteksi dini terhadap isu kesehatan mental sangat krusial agar upaya pencegahan dapat dilakukan sedini mungkin. WHO menjelaskan bahwa kesehatan mental ditentukan oleh beragam faktor yang saling berkaitan yaitu interaksi faktor sosial, psikologis, biologis, ekonomi, dan lingkungan, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan lintas

sektor. Di Indonesia, kesehatan mental dipromosikan melalui tindakan preventif, kuratif, rehabilitatif, dan promotif yang terintegrasi oleh pemerintah pusat dan daerah, serta partisipasi masyarakat [3].

Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar 14% remaja usia 10–19 tahun hidup dengan gangguan mental, dan gangguan ini diperkirakan akan menjadi penyebab utama disabilitas dan morbiditas pada 20 tahun mendatang. Pada tahun 2022, diperkirakan sekitar 300 juta orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, bipolar, dan skizofrenia. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun merupakan kelompok dengan tingkat depresi paling tinggi, namun menjadi kelompok yang paling sedikit mengakses layanan kesehatan mental [2].

Berdasarkan hasil survei kesehatan mental remaja nasional (INAMHS) tahun 2022, ditemukan bahwa proporsi remaja di Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental tergolong cukup tinggi, yaitu sekitar sepertiga dari total remaja. Selain itu, sekitar lima persen remaja dilaporkan mengalami gangguan mental. Meskipun demikian, hanya sebagian kecil remaja yang mengakses layanan konseling atau dukungan profesional [4]. Kondisi ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara kebutuhan remaja terhadap layanan kesehatan mental dan tingkat pemanfaatan layanan tersebut.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023), tercatat sebanyak 9,162,886 individu mengalami depresi (prevalensi 3,97%), dengan lebih dari 16 juta orang berusia lebih 15 tahun terlibat dalam kasus bunuh diri terkait kecemasan dan depresi. Sekitar 34,9% remaja di Indonesia, atau setara dengan 15,5 juta jiwa, dilaporkan mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Selain itu, sekitar 5,5% remaja, atau sekitar 2,45 juta remaja, tercatat mengalami gangguan mental dalam periode waktu yang sama. Tercatat sekitar 1% remaja mengalami depresi, 3,7% mengalami kecemasan, 0,9% menunjukkan gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan 0,5% mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Namun, hanya 2,6% dari mereka yang pernah mengakses layanan konseling atau dukungan profesional dalam 12 bulan terakhir [5].

# Hariati Lestari<sup>1</sup>, Adi Supryatno<sup>2</sup>, *Hubungan Penggunaan Media Sosial (Frekuensi, Durasi, dan Jenis Media Sosial) terhadap Kesehatan Mental Remaja Kota Kendari*

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 angka rumah tangga yang memiliki anggota dengan gangguan jiwa skizofrenia mengalami peningkatan dari 1,7 per mil pada 2020 menjadi 7 per mil di tahun 2023. Diperkirakan sekitar 165.367 jiwa di Sulawesi Tenggara mengalami depresi dan sekitar 14.699 jiwa mengalami skizofrenia atau gangguan jiwa berat.

Salah satu faktor yang turut berperan dalam munculnya masalah kesehatan mental remaja adalah penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada platform berbasis visual, dapat memicu perbandingan sosial, *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), serta tekanan citra diri yang berdampak pada kecemasan dan depresi. Intensitas penggunaan *smartphone* dan media sosial juga berkaitan dengan gangguan tidur, kelelahan mental, penurunan konsentrasi, dan risiko isolasi sosial [2].

SMA Negeri 9 Kendari dipilih sebagai lokasi penelitian karena ditemukan bahwa sebagian besar siswanya berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan dalam interaksi sosial. Kondisi ini diduga berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan siswa yang dapat memicu tekanan psikologis dan ketergantungan digital. Oleh karena itu, SMA Negeri 9 Kendari dianggap representatif untuk mengkaji hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji hubungan antara pemanfaatan media sosial yang meliputi frekuensi, durasi dan jenis media sosial dengan keadaan mental remaja di SMA Negeri 9 Kendari.

## Metode

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan potong lintang (*cross sectional*). Penelitian bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental pada remaja. Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMA Negeri 9 Kendari pada tahun 2025 dengan subjek penelitian seluruh siswa kelas X hingga XII. Penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin sebanyak 83 responden, dengan *response rate* sebesar 29,5%. Meskipun jumlah responden lebih kecil dari target awal, sampel ini dinilai masih representatif untuk mewakili karakteristik populasi dalam analisis *cross sectional* menggunakan uji *Chi-*

*Square*, serta tetap memberikan gambaran yang valid mengenai fenomena yang diteliti.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemanfaatan media sosial, yang mencakup frekuensi, durasi, dan jenis media sosial yang digunakan, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kondisi kesehatan mental pada remaja. Pengumpulan data dilakukan melalui google form yang terdiri dari kuesioner untuk penggunaan media sosial dan kuesioner kesehatan mental yang berupa *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20) yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan SPSS melalui analisis univariat untuk menunjukkan distribusi variabel dan analisis bivariat dengan menerapkan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian dengan menjaga privasi identitas peserta serta memastikan bahwa partisipasi mereka bersifat sukarela melalui pengisian persetujuan informasi.

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Kelas

Variabel	<i>f</i>	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	29	34,9
Perempuan	54	65,1
<b>Usia</b>		
15	21	25,3
16	47	56,6
17	15	18,1
<b>Kelas</b>		
X	22	26,5
XI	57	58,7
XII	4	4,8

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 65,1%. Berdasarkan umur, dapat dilihat paling banyak responden berusia 16 tahun (56,6%). Responden dari kelas X, XI dan XII masing-masing sebanyak 26,5%, 58,7%, dan 4,8%.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Kategori Frekuensi Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 9 Kendari (n=83)

Kategori Frekuensi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	4	4,8
Sedang	30	36,1
Tinggi	42	50,6
Sangat Tinggi	7	8,4
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2, dari total 83 responden, sebagian besar siswa berada pada kategori frekuensi penggunaan media sosial tinggi, yaitu sebanyak 42 responden (50,6%). Sebaliknya, kategori frekuensi rendah merupakan yang paling sedikit, dengan jumlah 4 responden (4,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 9 Kendari cenderung menggunakan media sosial dengan frekuensi yang tinggi.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Kategori Durasi Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 9 Kendari (n=83)

Kategori Durasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	14	16,9
Sedang	35	42,2
Tinggi	34	41,0
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan dari 83 responden terdapat 35 responden (42,2%) yang memiliki durasi penggunaan media sosial pada kategori sedang. Jumlah ini merupakan yang tertinggi dibandingkan kategori lainnya. Sementara itu, kategori terendah terdapat pada durasi penggunaan rendah, yaitu sebanyak 14 responden (16,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 9 Kendari menggunakan media sosial dalam durasi sedang, sedangkan sebagian kecil menggunakan media sosial dalam durasi rendah.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Kategori Jenis Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 9 Kendari (n=83)

Jenis Media Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
WA	24	28,9
IG	28	33,7
TIKTOK	31	37,3
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dari 83 responden terdapat 31 responden (37,3%) yang paling banyak menggunakan media sosial TikTok. Angka ini merupakan persentase tertinggi dibandingkan jenis media sosial lainnya. Sementara itu, penggunaan media sosial terendah terdapat pada WhatsApp (WA), yaitu sebanyak 24 responden (28,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok menjadi sarana yang paling sering digunakan oleh siswa SMA Negeri 9 Kendari, sedangkan WhatsApp merupakan platform yang paling sedikit digunakan.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Responden Kategori Kesehatan Mental pada Siswa SMA Negeri 9 Kendari (n=83)

Kategori Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	6	7,2
<i>Borderline</i>	14	16,9
Abnormal	63	75,9
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan dari 83 responden terdapat 63 responden (75,9%) yang berada pada kategori kesehatan mental abnormal. Jumlah ini merupakan yang tertinggi dibandingkan kategori lainnya. Sementara itu, kategori dengan jumlah responden paling sedikit adalah kategori normal, yaitu hanya 6 responden (7,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 9 Kendari mengalami masalah kesehatan mental dalam kategori abnormal, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada dalam kondisi kesehatan mental normal.

**Tabel 6. Hubungan Frekuensi Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental SMA Negeri 9 Kendari (n=83)**

Variabel		Kesehatan Mental						p-value
		Normal		Borderline		Abnormal		
		f	%	f	%	f	%	
Media Sosial	IG	3	50,0	5	35,7	19	31,7	0,486
	WA	0	0	3	21,4	20	33,3	
	TIKTOK	3	50,0	6	42,9	21	35,0	
Durasi	Rendah	2	33,3	3	21,4	9	17,5	0,525
	Sedang	3	50,0	7	50,0	24	40,0	
	Tinggi	1	16,7	4	28,6	27	45,0	
Frekuensi	Rendah	0	0,0	0	0,0	4	100,0	0,625
	Sedang	3	50,0	5	42,9	21	35,0	
	Tinggi	3	50,0	8	57,1	28	46,7	
	Sangat Tinggi	0	0,0	0	0,0	7	100,0	

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis, diperoleh bahwa kondisi kesehatan mental yang kurang baik paling banyak ditemukan pada responden yang menggunakan media sosial TikTok, yaitu sebanyak 21 responden (35,0%). Sementara itu, pada pengguna Instagram terdapat 19 responden (31,7%) dengan kesehatan mental abnormal, dan pada pengguna WhatsApp sebanyak 20 responden (33,3%) berada dalam kategori abnormal. Responden dengan kesehatan mental normal ditemukan pada pengguna Instagram dan TikTok masing-masing sebanyak 3 responden (50,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental ditemukan pada seluruh jenis media sosial yang digunakan, meskipun proporsinya lebih tinggi pada pengguna TikTok. Pada variabel durasi penggunaan media sosial, responden dengan durasi tinggi menunjukkan proporsi kesehatan mental abnormal terbesar, yaitu sebanyak 27 responden (45,0%). Durasi sedang juga menunjukkan jumlah yang cukup besar dengan 24 responden (40,0%) berada pada kategori abnormal. Sementara itu, durasi rendah memiliki 9 responden (17,5%) pada kategori abnormal. Temuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, semakin besar pula proporsi responden dengan kesehatan mental yang kurang baik.

Frekuensi penggunaan platform media sosial juga menunjukkan pola yang sama. Dalam kategori penggunaan yang tinggi, terdapat 28 peserta (46,7%) yang mengalami masalah kesehatan mental. Pada kategori tingkat penggunaan sedang, terdapat 21 peserta (35,0%)

yang termasuk dalam kategori tidak normal. Menariknya, pada tingkat penggunaan yang sangat tinggi, semua peserta (100%) termasuk dalam kategori tidak normal. Ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa penggunaan berlebihan media sosial setiap hari berdampak buruk pada kesehatan mental.

## Pembahasan

### Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 9 Kendari

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa media sosial yang paling banyak digunakan siswa adalah TikTok, Instagram, dan WhatsApp, dengan TikTok sebagai platform dominan. Pengguna TikTok memiliki proporsi kesehatan mental abnormal tertinggi (35,0%), diikuti WhatsApp (33,3%) dan Instagram (31,7%), sejalan dengan tren nasional yang menunjukkan tingginya penggunaan platform visual dan berbasis hiburan pada remaja.

Dominasi TikTok dan Instagram berkaitan dengan karakteristik remaja yang membutuhkan hiburan cepat dan interaksi sosial, serta algoritma yang mendorong penggunaan lebih lama. WhatsApp cenderung digunakan untuk komunikasi sehingga lebih terarah. Mayoritas siswa berada pada kategori durasi sedang dan tinggi, dengan proporsi kesehatan mental abnormal tertinggi pada durasi tinggi (45,0%), menunjukkan risiko paparan emosional negatif akibat penggunaan berkepanjangan [10]

## **Hariati Lestari<sup>1</sup>, Adi Supryatno<sup>2</sup>, Hubungan Penggunaan Media Sosial (Frekuensi, Durasi, dan Jenis Media Sosial) terhadap Kesehatan Mental Remaja Kota Kendari**

Pada frekuensi penggunaan, mayoritas siswa termasuk dalam kategori sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori yang berbeda. sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan tinggi, bahkan seluruh responden dengan frekuensi sangat tinggi berada pada kategori kesehatan mental abnormal (100%). Hal ini menggambarkan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu sering berpotensi meningkatkan ketegangan emosional pada remaja.

### **Gambaran Kesehatan Mental Siswa di SMA Negeri 9 Kendari**

Mayoritas siswa SMA Negeri 9 Kendari menunjukkan kategori kesehatan mental abnormal (75,9%), sedangkan kategori *borderline* dan normal masing-masing sebesar 16,9% dan 7,2%. Temuan ini menunjukkan tingginya *psychological distress* pada remaja, yang ditandai gejala kecemasan, stres, dan suasana hati negatif.

Kerentanan remaja terhadap gangguan mental dipengaruhi faktor biologis, sosial, dan lingkungan digital, termasuk tekanan akademik dan rendahnya dukungan sosial. Sebaliknya, *psychological well-being* berperan sebagai faktor protektif, dengan dukungan sosial, resiliensi, dan penggunaan media sosial adaptif sebagai penentu utama [9]. Selain itu, keterlibatan berlebihan di media sosial meningkatkan risiko kecanduan digital dan *cyberbullying* yang berdampak negatif pada kesehatan mental remaja [9].

### **Hubungan Frekuensi, Durasi dan Jenis Media sosial yang digunakan dengan Kesehatan Mental siswa SMA Negeri 9 Kendari**

Analisis bivariat menunjukkan bahwa jenis media sosial, durasi, dan frekuensi penggunaan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan kesehatan mental siswa ( $p > 0,05$ ). Namun, secara deskriptif, seluruh *platform* menunjukkan proporsi kesehatan mental abnormal yang tinggi.

Siswa dengan durasi dan frekuensi penggunaan tinggi memperlihatkan proporsi gangguan kesehatan mental yang lebih besar, bahkan mencapai 100% pada frekuensi sangat tinggi. Pola ini menunjukkan kecenderungan risiko meskipun tidak signifikan secara statistik. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian

sebelumnya yang menyebutkan bahwa kecanduan media sosial, khususnya TikTok, dapat mengganggu kesehatan mental dan fokus belajar remaja [11].

Dengan demikian, meskipun tidak terbukti adanya hubungan yang signifikan antara jenis, durasi, dan frekuensi serta pola distribusi. Sehingga pada penelitian ini tetap menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi cenderung diikuti oleh proporsi kesehatan mental yang kurang baik pada siswa SMA Negeri 9 Kendari. Temuan ini menguatkan pentingnya pendampingan dan pengawasan dalam penggunaan media sosial pada remaja, terutama dalam mengelola waktu penggunaan dan memilih jenis konten yang lebih positif.

### **Simpulan Dan Saran**

#### **Simpulan**

Berdasarkan temuan penelitian yang mengkaji keterkaitan penggunaan media sosial meliputi frekuensi, lama penggunaan, serta jenis platform dengan kondisi kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 9 Kendari, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel-variabel penggunaan media sosial tersebut dengan kesehatan mental siswa. Walaupun demikian, sebagian besar responden tercatat memiliki intensitas penggunaan media sosial yang relatif tinggi dan berada pada kategori kondisi kesehatan mental tidak normal. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial tetap memerlukan perhatian khusus serta pengelolaan yang bijaksana.

#### **Saran**

Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Selain itu, disarankan penggunaan rancangan penelitian yang lebih bervariasi serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar, dengan demikian yang dihasilkan mampu merepresentasikan kondisi secara lebih komprehensif.

**Daftar Rujukan**

- [1] Hidayah N, Sari L, Yousrihatin F, Litaqia W. Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Keperawatan*. 2023;12(1):112–117.
- [2] Asri AH, Selatan K, Mental K. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja: literature review. 2025;6.
- [3] Haryanti AN, Larasati N. Analisis kondisi kesehatan mental di Indonesia dan strategi penanganannya. 2024;3:28–40.
- [4] Lisvira TA, Faslih A, Sjamsu AS. Pusat kesehatan mental anak dan remaja. hlm. 32–37.
- [5] Arfandi MA, Rahman RA, Gah RL, Asma N, Mahendra AZ, Nadhif A. Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *Mental Health Care*. 2025;4(2):102–111. doi:10.56922/mhc.v4i2.1194.
- [6] Generation HY, Ode L, Sety M, H SN, Handayani L, Salsabila S. Self love education on to maintain mental health in adolescents. 2024;8(4):1700–1708.
- [7] Nurhayati. Tekanan psikologis dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Skala Kesehatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*. 2022;13(2):139–145.
- [8] Lestari I, Hafnidar, Astuti W, Mazrura L. Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja panti asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2024;2(4):854–866.
- [9] Alfaridzi GR, Putri EM. Sosial media effect terhadap mental health adolescent di tengah transformasi digital: studi komprehensif tentang psikologis dan risiko terkait. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. 2024;2(3).
- [10] Permadi RB, Widyasari C. Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap intensitas waktu belajar siswa sekolah dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*. 2025;14(3):4953–4966.
- [11] Putri TA, Nova JG, Puriani RA, Novirson R. Tren penelitian dampak kecanduan media sosial bagi remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan*. 2025;3:227–239.