

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia Pelajar di Desa Kertosono Nganjuk” ditulis Raden Mochammad Ilman Indana Fajri Ardikusuma selaku mahasiswa program studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial (TIPS), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Dosen pembimbing Bagus Setiawan, M. Pd.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Durasi, Sosial, Remaja

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah memberikan dampak besar terhadap kehidupan sosial remaja, tidak terkecuali di wilayah perdesaan. Di Desa Kertosono, penetrasi media sosial seperti TikTok dan Instagram sangat tinggi di kalangan remaja, dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai 4,2 jam per hari. Kondisi ini mengkhawatirkan karena paparan berlebihan terhadap media sosial berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, gangguan tidur, dan menurunnya konsentrasi belajar. Minimnya literasi digital serta kurangnya edukasi dari orang tua dan institusi pendidikan memperparah kerentanan remaja terhadap dampak psikologis media sosial. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian ilmiah yang mendalam mengenai hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, terutama di wilayah rural yang tengah mengalami percepatan digitalisasi seperti Desa Kertosono.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono, dan (2) seberapa besar kontribusi durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi penelitian adalah seluruh remaja usia 12–18 tahun di Desa Kertosono berjumlah 117 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling sehingga diperoleh 54 responden. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner tertutup berupa Google Form yang memuat instrumen GHQ-12 untuk mengukur gejala gangguan kesehatan mental. Data sekunder dikumpulkan dari observasi lapangan dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh durasi terhadap kondisi psikologis responden, dengan uji signifikansi dan koefisien determinasi untuk mengetahui kekuatan hubungan antarvariabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono. Dari hasil pengujian analisis regresi linier sederhana diperoleh sebesar 0,863 dan *paired sample T-test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap

kesehatan mental remaja. 2) Durasi penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono. Dari hasil pengujian koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,457 atau 45,7%, yang berarti durasi penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 45,7% terhadap variasi kondisi kesehatan mental remaja dan 54,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

ABSTRACT

Thesis with the title “The Effect of the Duration of Social Media Use on the Mental Health of Adolescent Students in Kertosono Nganjuk Village” written by Raden Mochammad Ilman Indana Fajri Ardikusuma as a student of the Tadris Social Science (TIPS) study program, Faculty of Tarbiyah and Keguruan Science (FTIK), Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University, supervisor Bagus Setiawan, M. Pd.

Keywords: Social Media, Mental Health, Duration, Social, Teenagers

The development of digital technology, especially social media, has had a major impact on the social lives of teenagers, including in rural areas. In Kertosono Village, the penetration of social media such as TikTok and Instagram is very high among teenagers, with the average duration of use reaching 4.2 hours per day. This condition is worrying because excessive exposure to social media has the potential to cause various mental health disorders, such as anxiety, sleep disorders, and decreased concentration on learning. The lack of digital literacy and lack of education from parents and educational institutions exacerbate adolescents' vulnerability to the psychological impact of social media. Therefore, it is necessary to conduct in-depth scientific studies on the relationship between the duration of social media use and adolescent mental health, especially in rural areas that are experiencing accelerated digitalization such as Kertosono Village.

This study aims to determine (1) whether there is a significant influence between the duration of social media use on adolescent mental health in Kertosono Village, and (2) how much the duration of social media use contributes to adolescent mental health in Kertosono Village.

This study uses a quantitative approach with an associative research type. The study population was all adolescents aged 12-18 years in Kertosono Village, totaling 117 people, with the sampling technique using purposive sampling method so that 54 respondents were obtained. Primary data was obtained through the distribution of a closed questionnaire in the form of a Google Form containing the GHQ-12 instrument to measure symptoms of mental health disorders. Secondary data were collected from field observations and documentation. The data analysis technique used simple linear regression to test the effect of duration on the psychological condition of respondents, with a significance test and coefficient of determination to determine the strength of the relationship between variables.

The results showed that: 1) There is a significant influence between the duration of social media use on adolescent mental health in Kertosono Village. From the test results of simple linear regression analysis, it was obtained equal to 0.863 and paired sample T-test obtained Sig value. (2-tailed) 0.000 <0.05, which means that there is a

significant influence between the duration of social media use on adolescent mental health. 2) The duration of social media use contributes to the mental health of adolescents in Kertosono Village. From the test results the coefficient of determination (R^2) is 0.457 or 45.7%, which means that the duration of social media use contributes 45.7% to variations in adolescent mental health conditions and the other 54.3% is influenced by other factors.

الملخص

أطروحة بعنوان "تأثير مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للطلاب المراهقين في قرية كرتوسونو نجانجوك" من إعداد رادن محمد إيلمان إندانا إندانا فجري أريديكوسوما، طالب برنامج دراسة العلوم الاجتماعية في تادريس العلوم الاجتماعية، كلية التربية وعلوم الكيجوروان، جامعة سيد علي رحمة الله تولونجانونج الإسلامية الحكومية، المشرف باغوس سيتياوان، دكتوراه في العلوم الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، المدة الزمنية، الاجتماعية، المراهقون

كان لتطور التكنولوجيا الرقمية، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي، تأثير كبير على الحياة الاجتماعية للمراهقين، بما في ذلك في المناطق الريفية. في قرية كرتوسونو، يعد انتشار وسائل التواصل الاجتماعي مثل تيك توك وإنستجرام مرتفعًا جدًا بين المراهقين، حيث يصل متوسط مدة الاستخدام إلى ٤.٢ ساعة يوميًا. هذه الحالة تبعث على القلق لأن التعرض المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يسبب اضطرابات صحية عقلية مختلفة، مثل القلق واضطرابات النوم وانخفاض التركيز في التعلم. ويؤدي نقص المعرفة الرقمية ونقص التثقيف من قبل الآباء والمؤسسات التعليمية إلى تفاقم تعرض المراهقين للتأثير النفسي لوسائل التواصل الاجتماعي. ولذلك، من الضروري إجراء دراسات علمية متعمقة حول العلاقة بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للمراهقين، خاصة في المناطق الريفية التي تشهد تسارعًا في التحول الرقمي مثل قرية كرتوسونو.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد (١) ما إذا كان هناك تأثير كبير بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين في قرية كيرتوسونو، و(٢) مدى إسهام مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين في قرية كيرتوسونو.

تستخدم هذه الدراسة منهجاً كمياً بنوع بحثي ترابطي. وشمل مجتمع الدراسة جميع المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٨ سنة في قرية كيرتوسونو والبالغ عددهم ١١٧ شخصاً، مع استخدام أسلوب أخذ العينات باستخدام أسلوب أخذ العينات الانتقائي بحيث تم الحصول على ٥٤ مستجيباً. تم الحصول

على البيانات الأولية من خلال توزيع استبيان مغلق على شكل استمارة جوجل تحتوي على أداة غهق- ١٢ لقياس أعراض اضطرابات الصحة النفسية. وتم جمع البيانات الثانوية من الملاحظات الميدانية والتوثيق. واستخدمت تقنية تحليل البيانات أسلوب الانحدار الخطي البسيط لاختبار تأثير المدة على الحالة النفسية للمبحوثين، مع اختبار الدلالة ومعامل التحديد لتحديد قوة العلاقة بين المتغيرات.

أظهرت النتائج ما يلي: (١) هناك تأثير كبير بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين في قرية كيرتوسونو. من نتائج اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط، تم الحصول على 0.863 ، وحصل اختبار العينة المزدوجة طء تيست على صيغ. (ثنائية الذيل) $0.000 > 0.005$ ، مما يعني أن هناك تأثيراً كبيراً بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين. (٢) تساهم مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين في قرية كيرتوسونو. من نتائج الاختبار، فإن معامل التحديد هو 0.457 أو 45.7% ، مما يعني أن مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تساهم بنسبة 45.7% في التغيرات في حالات الصحة النفسية للمراهقين وتتأثر نسبة 54.3% الأخرى بعوامل أخرى.