

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media merupakan sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan, informasi, atau pengetahuan dari satu pihak ke pihak lain. Media menjadi perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang telah menghadirkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam cara berkomunikasi, memperoleh informasi, hingga membangun relasi sosial. Salah satu perubahan signifikan tersebut ditandai oleh hadirnya berbagai bentuk media yang semakin adaptif terhadap kebutuhan masyarakat modern. Media sebagai sarana penyampaian pesan dan informasi telah berkembang dari media cetak, elektronik, hingga digital yang kini mendominasi interaksi masyarakat sehari-hari. Menurut Sadiman dkk., media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat siswa dalam belajar.¹ Artinya, media berfungsi bukan hanya sebagai alat bantu visual, tetapi juga sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran, komunikasi, dan interaksi sosial.

Seiring dengan berkembangnya era digital, media sosial telah menjadi medium utama dalam proses interaksi sosial remaja, yang pada gilirannya turut

¹ Arief S. Sadiman, dkk., *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010), hal. 6.

membentuk pola pikir, perilaku, dan nilai-nilai sosial mereka. Dalam konteks pendidikan IPS, media sosial memiliki potensi sebagai sarana pembelajaran yang membentuk kesadaran kritis terhadap dinamika sosial di masyarakat. IPS bertujuan membentuk warga negara yang aktif, kritis, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosialnya, sehingga penting untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi pola interaksi dan pembentukan identitas remaja di era digital saat ini.²

Transformasi tersebut yang paling menonjol adalah kemunculan dan penetrasi media sosial yang sangat cepat ke berbagai lapisan masyarakat. Media sosial menjadi medium utama dalam berkomunikasi, membentuk identitas diri, hingga mencari informasi secara real-time dan interaktif. Tidak hanya kalangan dewasa, penetrasi ini juga merambah pada kelompok usia muda, termasuk remaja, yang menjadi pengguna aktif dan intensif berbagai platform digital seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Menurut Kaplan dan Haenlein, media sosial adalah sekumpulan aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas landasan ideologi dan teknologi Web 2.0 dan memungkinkan terjadinya penciptaan serta pertukaran isi oleh pengguna.³

² M. Gilang Ardiansyah, et al., “Pengaruh social media terhadap perubahan sosial di lingkungan pelajar”, *Jurnal SosioReligi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, Vol. 22 No. 1 (2024), hal. 27.

³ Elly Rahayu & Uswatun Hasanah, *Sosial Media dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Mahasiswa Memilih STMIK Royal*, Journla of Science and Sosial Research, Vol. 3 No. 1, (2020), hal. 34.

Meningkatnya durasi paparan media sosial telah menimbulkan kekhawatiran terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dalam laporan WHO terbaru, diperkirakan bahwa 10–20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai keluhan paling umum.⁴ Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa sekitar 9,8% remaja berusia 13–18 tahun menunjukkan gejala gangguan mental, dengan 34% di antaranya mengaku mengalami tekanan akibat aktivitas daring yang berlebihan, seperti tuntutan untuk selalu aktif di media sosial, perbandingan sosial, dan cyberbullying.⁵

Kesehatan mental, menurut Zakiah Daradjat, adalah kondisi batin yang memungkinkan individu berkembang secara optimal secara jasmani, rohani, dan sosial, serta mampu menghadapi tekanan hidup dan menyadari potensinya secara maksimal.⁶ WHO juga mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu untuk menyadari potensinya, mengatasi tekanan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas.⁷ Artinya, kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencerminkan keadaan positif yang mendukung keberfungsian individu, terutama di masa remaja yang penuh dinamika emosional dan sosial. Remaja, menurut WHO, adalah individu

⁴ Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia*, (Jakarta: Kemenkes, 2023).

⁵ Utami Niki Kusaini, dkk., “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kelas XI di SMAN 5 Kota Jambi”, *CONSILIUM: Journal Education and Counseling*, Vol. 4 No. 2, (2024), hal. 40.

⁶ Zakiah Daradjat, *Islam dan kesehatan mental*, (Jakarta: Yayasan Mitra Netra, 2017), hal. 11.

⁷ Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia*, (Jakarta: Kemenkes, 2023).

berusia 10–19 tahun yang berada dalam masa transisi kompleks dari anak-anak menuju dewasa.⁸ Pada fase ini, kesehatan mental menjadi aspek krusial karena berkaitan erat dengan kemampuan remaja dalam menghadapi stres, membangun hubungan sosial, dan mengambil keputusan yang tepat.⁹

Fenomena ini semakin kompleks ketika kita memasuk konteks lokal Indonesia, di mana penggunaan media sosial bukan hanya terjadi di kota besar, tetapi juga telah merambah ke wilayah-wilayah rural. Penetrasi internet dan meningkatnya kepemilikan smartphone membuat batas geografis antara desa dan kota menjadi kabur dalam hal akses digital. Di sisi lain, kesenjangan literasi digital tetap menjadi tantangan, karena penetrasi teknologi tidak selalu diiringi dengan kemampuan kritis dalam mengelola informasi dan menjaga kesehatan mental. Kondisi ini menempatkan remaja pedesaan dalam posisi rentan, karena mereka lebih mudah terpapar dampak negatif media sosial tanpa pendampingan yang memadai dari orang tua atau lingkungan pendidikan.¹⁰

Desa Kertosono, yang terletak di wilayah perdesaan namun mengalami percepatan integrasi digital, merupakan representasi nyata dari fenomena tersebut. Berdasarkan data observasi lapangan pada hari rabu di sore hari, ditemukan bahwa 68% remaja di Desa Kertosono mengakses media sosial menggunakan smartphone

⁸ Ibid.

⁹ Utami Niki Kusaini, dkk., *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kelas XI di SMAN 5 Kota Jambi*, CONSILIUM: Journal Education and Counseling, Vol. 4 No. 2, (2024), hal. 40.

¹⁰ Dana Boyd, *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*, (London: Yale University Press, 2014), hal. 4.

pribadi, dan menghabiskan rata-rata 4,2 jam per hari untuk beraktivitas daring bahkan di hari sekolah. Data ini dikumpulkan melalui kombinasi metode survei kuantitatif dan observasi partisipatif yang dilakukan terhadap 117 remaja usia 13–19 tahun sebagai populasi sasaran. Kuesioner tertutup dan wawancara singkat digunakan untuk menggali intensitas penggunaan media sosial serta platform yang paling sering diakses. Hasil rekapitulasi data lapangan ditampilkan dalam tabel berikut:¹¹

Tabel 1.1

Rekapitulasi Durasi dan Akses Media Sosial Remaja Desa Kertosono

No	Indikator Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Remaja dengan smartphone pribadi	80	68,4%
2	Durasi penggunaan rata-rata \geq 4 jam/hari	74	63,2%
3	Penggunaan aktif saat hari sekolah	69	58,9%
4	Platform yang paling sering digunakan: TikTok	82	70,1%
5	Platform yang paling sering digunakan: Instagram	65	55,6%

Sumber: Data primer hasil survei dan observasi lapangan, 2025

Observasi di atas menunjukkan bahwa perilaku digital remaja di Desa Kertosono secara kuantitatif mendekati karakteristik digital native di wilayah urban, terutama dalam hal frekuensi akses dan durasi keterlibatan dengan media sosial. Namun, terdapat perbedaan mencolok pada aspek literasi digital dan sistem pendampingan dari orang tua maupun institusi pendidikan. Remaja di desa ini

¹¹ Pra Observasi pada Tanggal 15 Januari 2025

sebagian besar tidak mendapatkan bimbingan khusus dalam mengelola aktivitas daring mereka, baik dari aspek manajemen waktu maupun pemahaman risiko psikologisnya. Dengan demikian, Desa Kertosono menjadi wilayah penting untuk dikaji sebagai locus penelitian tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja dalam konteks perdesaan yang tengah mengalami digitalisasi.

Penggunaan media sosial dalam durasi yang tinggi terbukti berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental. Sebuah studi internasional oleh Ernawati menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari memiliki risiko 1,55 kali lebih besar untuk mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang menggunakan dalam waktu moderat. Hasil serupa ditemukan dalam studi tersebut yang menyimpulkan bahwa durasi penggunaan yang tinggi menjadi prediktor signifikan terhadap gangguan psikologis seperti insomnia, penurunan konsentrasi, dan perasaan isolasi sosial.¹²

Dampak psikologis di Desa Kertosono dari media sosial mulai terlihat dalam bentuk gejala gangguan tidur, perasaan cemas, dan rendahnya konsentrasi belajar. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, ditemukan bahwa 72% remaja di desa ini mengaku menghabiskan lebih dari 3 jam sehari di platform seperti TikTok dan Instagram, dan 58% di antaranya melaporkan

¹² Ernawati, "Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional", *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 12 No. 1, (2024), hal. 78.

mengalami gangguan tidur secara rutin serta penurunan motivasi belajar.¹³ Ini menunjukkan adanya implikasi langsung antara pola konsumsi media sosial dan kondisi psikologis remaja.

Masalah ini diperparah oleh minimnya literasi digital di kalangan keluarga dan institusi pendidikan. Dalam observasi yang sama pada hari sabtu siang di Desa Kertosono, dengan melibatkan dua kelompok responden: orang tua remaja dan para remaja itu sendiri. Survei kepada orang tua (n=50) dilakukan melalui kuesioner tertutup yang menyertakan butir mengenai pemahaman terhadap fitur *parental control* (kontrol orang tua) di perangkat anak. Responden diminta menjawab dengan pilihan “sangat paham”, “cukup paham”, “pernah mendengar tetapi tidak tahu cara menggunakannya”, dan “tidak tahu sama sekali”. Data kemudian dikategorikan dan diolah menggunakan tabulasi frekuensi, lalu dihitung persentase keterpaparan dan pemahaman aktual. Hasilnya menunjukkan bahwa hanya 6 dari 50 orang tua (12%) yang menyatakan “sangat paham” dan “cukup paham” mengenai cara kerja fitur tersebut.¹⁴

Kelompok remaja (n=117), digunakan instrumen kuesioner tertutup dengan skala ya/tidak untuk menjawab pertanyaan: “*Apakah kamu pernah mendapatkan edukasi dari sekolah, guru, orang tua, atau lembaga lain mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab?*” Hasil tabulasi menunjukkan bahwa 104 dari 117 remaja (89%) menjawab “tidak pernah”. Hal ini menunjukkan

¹³ Pra Observasi pada Tanggal 15 Januari 2024

¹⁴ Pra Observasi pada Tanggal 15 Januari 2025

adanya defisit literasi digital struktural yang cukup serius di lingkungan desa, baik dari sisi rumah tangga maupun lembaga pendidikan. Ketidaktahuan orang tua terhadap teknologi pengawasan digital, dikombinasikan dengan minimnya inisiatif edukatif dari sekolah, menciptakan ruang interaksi digital yang tidak terkontrol bagi remaja. Dalam kondisi tersebut, remaja menjadi lebih rentan terpapar konten negatif, mengalami tekanan sosial daring, dan menginternalisasi standar kehidupan digital yang tidak realistik, seperti budaya perbandingan sosial, pencitraan, dan ekspektasi validasi daring yang berlebihan.¹⁵ Ketiadaan intervensi sistemik ini menyebabkan remaja desa lebih rentan terpapar konten negatif, mengalami tekanan sosial daring, dan menginternalisasi standar kehidupan digital yang tidak realistik.¹⁶

Kondisi tersebut menuntut adanya pendekatan ilmiah dan berbasis data untuk memahami hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di desa. Studi yang bersifat kuantitatif dan sistematis dibutuhkan agar dapat mengukur hubungan kausal secara objektif serta menghasilkan temuan yang dapat dijadikan dasar kebijakan. Dalam konteks ini, instrumen terstandar seperti GHQ-12 (*General Health Questionnaire*) digunakan untuk menyaring kondisi stres dan kecemasan yang dialami remaja, terutama yang mengandalkan

¹⁵ Pra Observasi pada Tanggal 15 Januari 2025

¹⁶ Aisyah Fitriah, dkk., “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Padamahasiswa di Perguruan Tinggi”, *Educate: Journal Of Education and Learning*, Vol. 1 No. 1, (2023), hal. 33.

media sosial sebagai ruang interaksi sosial utama. Hal ini menunjukkan bahwa GHQ-12 sangat adaptif untuk konteks sosial digital modern.¹⁷

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji aspek ini, namun sebagian besar berfokus pada populasi remaja di wilayah urban atau semi-urban. Misalnya, penelitian oleh Kusaini dkk. di SMAN 5 Kota Jambi menemukan bahwa 50% responden mengalami tekanan untuk selalu terhubung secara daring, dan 45% mengaku merasa kesepian setelah menggunakan media sosial.¹⁸ Meski temuan ini penting, studi tersebut tidak menyertakan pengukuran durasi penggunaan yang objektif maupun pengaruh konteks geografis pedesaan.

Studi oleh Hastuti dkk. di Jawa Barat yang berfokus pada Twitter menemukan bahwa penggunaan platform tersebut berkontribusi terhadap 28% gangguan kesehatan mental emosional remaja¹⁹ Namun, penelitian ini hanya mengkaji satu jenis media sosial dan tidak mengakomodasi kompleksitas ekosistem digital modern yang melibatkan berbagai platform dengan karakteristik algoritmik yang berbeda-beda, serta tidak mempertimbangkan pengaruh latar belakang budaya pedesaan yang memiliki norma sosial tersendiri.

¹⁷ Denia Rahmayanthi, dkk., “Adolescents mental health during Covid-19 pandemic. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi”, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 23. No. 1, (2021), hal. 94.

¹⁸ Utami Niki Kusaini, dkk., “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kelas XI di SMAN 5 Kota Jambi”, *CONSILIUM: Journal Education and Counseling*, Vol. 4 No. 2, (2024), hal. 42-44.

¹⁹ Emma Aprilia Hastuti, dkk., “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja”, *Jurnal Kepersiapan ‘Aisyiyah*, Vol. 10 No. 1, (2023), hal. 1.

Penelitian sebelumnya memang telah mengkaji dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, namun sebagian besar penelitian tersebut belum menyentuh secara mendalam konteks remaja di wilayah pedesaan seperti Desa Kertosono. Peneliti melihat bahwa permasalahan utama yang muncul bukan hanya pada lamanya durasi penggunaan media sosial, tetapi juga pada rendahnya literasi digital, kurangnya edukasi tentang kesehatan mental, serta minimnya keterlibatan orang tua dalam pengawasan aktivitas daring anak.

Kondisi ini menyebabkan remaja di desa tersebut lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti gangguan tidur, kecemasan, hingga perasaan keterasingan sosial. Selain itu, lingkungan pedesaan yang tengah mengalami percepatan digitalisasi belum sepenuhnya siap dalam menyediakan sistem pendukung yang memadai, baik dari sisi pendidikan maupun pelayanan kesehatan mental. Oleh karena itu, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian kuantitatif yang secara khusus menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja di Desa Kertosono. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang kuat sebagai dasar penyusunan intervensi preventif dan kuratif yang relevan, berbasis pada data lokal dan mempertimbangkan dinamika sosial kultural desa.

Penelitian ini mengintegrasikan data subjektif dari kuesioner GHQ-12 dengan data objektif berupa durasi penggunaan yang diambil langsung dari log aktivitas digital remaja secara umum. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari bias persepsi dan meningkatkan validitas hasil. Dengan demikian, penelitian ini tidak

hanya mampu mengidentifikasi hubungan, tetapi juga menjelaskan pola dan tingkat keparahan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja di desa, yang selama ini kurang terungkap dalam literatur akademik nasional.

Nilai praktis dari penelitian ini terletak pada potensinya untuk digunakan sebagai dasar intervensi kesehatan masyarakat berbasis bukti (*evidence-based policy*) di tingkat desa. Temuan empiris ini dapat dijadikan rujukan oleh pihak sekolah, puskesmas, dan lembaga pemerintah desa dalam menyusun program literasi digital, pelatihan kesehatan mental, serta pengawasan media daring yang lebih adaptif terhadap kebutuhan remaja dan nilai-nilai lokal.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan mengintegrasikan pendekatan kuantitatif berbasis data objektif pada konteks pedesaan yang sedang mengalami transisi digital, yakni Desa Kertosono. Tidak seperti studi sebelumnya yang umumnya berfokus pada remaja urban, penelitian ini memanfaatkan kombinasi instrumen GHQ-12 dan data durasi aktual penggunaan media sosial, serta mempertimbangkan variabel kontekstual lokal seperti literasi digital dan nilai-nilai budaya desa. Dengan demikian, penelitian ini mampu memberikan gambaran empiris yang lebih relevan dan komprehensif mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja pedesaan di era digital. Berdasarkan hal tersebut, penulis mengambil judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono.”

B. Identifikasi dan Batsan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, beberapa masalah diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Tingginya durasi penggunaan media sosial di kalangan remaja Desa Kertosono yang mencapai rata-rata 4,2 jam per hari, bahkan di hari sekolah.
- b. Munculnya gejala gangguan kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan konsentrasi belajar pada sebagian besar remaja pengguna aktif media sosial.
- c. Minimnya literasi digital dan pendampingan orang tua dalam mengatur penggunaan media sosial, yang menyebabkan remaja rentan terhadap tekanan sosial daring dan konten negatif.
- d. Belum adanya data empiris yang mengukur secara spesifik hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan dimensi kesehatan mental pada remaja pedesaan.
- e. Kesenjangan penelitian sebelumnya yang mayoritas berfokus pada remaja urban dan belum menjangkau konteks lokal desa seperti Kertosono yang sedang mengalami transisi digital.

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, kemudian dilakukan pembatasan masalah dengan tujuan agar tidak terjadi pelebaran pembahasan. Batasan masalah sebagai berikut:

- a. Durasi penggunaan media sosial oleh remaja di Desa Kertosono, durasi dalam konteks ini merujuk pada total waktu yang dihabiskan individu dalam sehari untuk mengakses dan menggunakan platform media sosial, yang diukur dalam satuan jam. Penelitian ini hanya mencakup platform media sosial yang paling dominan digunakan oleh remaja di wilayah tersebut, yakni TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Durasi penggunaan dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah (kurang dari 2 jam per hari), sedang (antara 2 hingga 4 jam per hari), dan tinggi (lebih dari 4 jam per hari). Pengukuran durasi akan dilakukan berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner dan laporan penggunaan digital. Indikator yang digunakan meliputi jumlah rata-rata jam penggunaan harian, frekuensi akses dalam sehari, pola penggunaan pada malam hari menjelang tidur, dan kecenderungan mengakses media sosial secara terus-menerus tanpa tujuan yang jelas. Penelitian ini tidak membahas lebih jauh mengenai jenis konten yang diakses atau motif penggunaan, melainkan hanya berfokus pada durasi sebagai bentuk intensitas keterlibatan waktu dengan media sosial.
- b. Kesehatan Mental, dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi psikologis dan emosional individu yang mencakup kemampuan untuk mengelola stres, menjaga kestabilan perasaan, mempertahankan fokus dan konsentrasi, serta menjaga harga diri dan relasi sosial yang sehat. Batasan usia remaja yang menjadi subjek penelitian adalah antara 13 hingga 19 tahun, sesuai dengan klasifikasi usia remaja menurut WHO. Kesehatan

mental akan diukur menggunakan instrumen GHQ-12 (*General Health Questionnaire*), yang mencakup indikator-indikator seperti gejala kecemasan, depresi ringan, gangguan tidur, dan masalah interaksi sosial. Penelitian ini tidak membahas kesehatan mental dalam dimensi klinis atau gangguan berat yang membutuhkan diagnosis psikiatri, melainkan hanya membatasi pada gejala umum yang dapat diukur melalui kuesioner *self-report* dalam skala yang lebih ringan hingga sedang.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono?
2. Seberapa besar kontribusi durasi penggunaan media sosial terhadap variasi kesehatan mental remaja di Desa Kertosono?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono, khususnya dalam aspek stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi durasi penggunaan media sosial dibandingkan faktor lain dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti faktor sosial, lingkungan, dan pola aktivitas sehari-hari.

E. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis penelitian dianggap sebagai komponen yang penting. Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.²⁰ Berdasarkan deskripsi diatas maka penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis dalam memahami dan mengatasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, sosiologi, dan komunikasi digital dalam beberapa aspek berikut:

²⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 110.

- a. Memperkaya kajian literatur tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pedesaan yang masih jarang diteliti.
- b. Mengembangkan teori atau model konseptual mengenai pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis remaja.
- c. Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang dapat mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental dalam era digital, termasuk jenis konten yang dikonsumsi dan pola interaksi di media sosial.
- d. Menguji validitas teori sebelumnya tentang dampak media sosial terhadap remaja dengan memberikan data empiris yang lebih spesifik dalam lingkup komunitas lokal.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang berkepentingan dalam meningkatkan kesejahteraan remaja, antara lain:

- a. Bagi Orang Tua dan Keluarga:
 - 1) Memberikan wawasan tentang batas aman durasi penggunaan media sosial bagi remaja.
 - 2) Membantu dalam membentuk pola pengasuhan yang lebih bijak terkait regulasi penggunaan media sosial di rumah.

b. Bagi Sekolah dan Pendidik:

- 1) Memberikan landasan ilmiah dalam menyusun kebijakan terkait penggunaan media sosial di lingkungan sekolah.
- 2) Menjadi referensi dalam menyusun program edukasi literasi digital dan kesehatan mental bagi siswa.

c. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan:

- 1) Menjadi dasar dalam merancang kebijakan atau program intervensi terkait kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial.
- 2) Mendorong kebijakan edukasi digital yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi dan sosial.

d. Bagi Masyarakat Umum dan Remaja Itu Sendiri:

- 1) Meningkatkan kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan.
- 2) Memberikan panduan bagi remaja dalam mengelola waktu penggunaan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan tetapi juga memberikan dampak nyata bagi masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial.

G. Penegasan Istilah

Penelitian ini penting untuk memberikan penegasan istilah secara kontekstual dan operasional guna memperjelas pemahaman serta aplikasi dari konsep yang digunakan. Hal ini bertujuan agar penelitian memiliki kejelasan konseptual dan metodologis dalam mengkaji pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

1. Penegasan Istilah Secara Kontekstual

a. Media sosial

Istilah "media sosial" merujuk pada platform digital yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, berbagi konten, serta membangun jaringan sosial. Dalam konteks remaja, media sosial mencakup aplikasi seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter, yang sering digunakan untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Penggunaan media sosial di kalangan remaja terus meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.²¹ Penelitian oleh Septiana mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap masalah

²¹ Nila Z. Septiana, "Dampak Pergunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19", Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, Vol. 8 No. 1 (2021), hal. 1–13.

kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, terutama selama pandemi COVID-19.²²

b. Kesehatan mental

Istilah "kesehatan mental" dalam penelitian ini merujuk pada keadaan emosional dan psikologis remaja yang mencakup kemampuan mereka dalam mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, serta mengambil keputusan yang sehat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 16% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental emosional.²³ Selain itu, penelitian oleh Yunanto menegaskan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.²⁴ Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial, dapat memengaruhi kesehatan mental individu.

c. Durasi penggunaan media sosial

Istilah "durasi penggunaan media sosial" mengacu pada waktu yang dihabiskan remaja dalam mengakses dan berinteraksi dengan platform media sosial. Studi menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan

²² Ibid.

²³ F. N. Azizah, Ratna Lestari & Suwarno, "Pemberdayaan Kader Remaja Parikesit Dalam Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja", Journal of Innovation in Community Empowerment, Vol. 4 No. 1, (2022), hal. 37–46.

²⁴ Taufik A. R. Yunanto, "Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja", Jurnal Ilmu Perilaku, Vol.2 No. 2, (2019), hal. 75.

mental.²⁵ Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Hilmawan dan Putri menemukan bahwa pengelolaan waktu yang efektif dalam penggunaan media sosial dapat membantu menjaga kesehatan mental remaja.²⁶

2. Penegasan Istilah Secara Operasional

a. Media Sosial

Secara operasional, "media sosial" dalam penelitian ini didefinisikan sebagai platform digital yang diakses melalui perangkat elektronik, di mana remaja dapat berinteraksi dengan pengguna lain dan mengonsumsi berbagai konten. Dalam penelitian ini, penggunaan media sosial akan diukur berdasarkan frekuensi dan durasi akses terhadap platform tersebut. Penelitian oleh Indriani et al. menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, sehingga penting untuk mengetahui seberapa sering dan berapa lama remaja menggunakan media sosial setiap harinya.²⁷

b. Kesehatan mental

"Kesehatan mental" akan diukur menggunakan kuesioner standar yang menilai beberapa aspek gejala kecemasan, depresi ringan, gangguan tidur, kehilangan konsentrasi, dan rendahnya harga diri. Penelitian oleh

²⁵ R. Al Yasin et al., "Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: A Systematic Review", Jurnal Kesehatan Tambusai, Vol.3 No. 2, (2022), hal. 83–90.

²⁶ R. Hilmawan & D. A. Putri, "Pemberdayaan Remaja Melalui Poster Kesehatan Online Di Desa Pulau Harapan Kabupaten Kutai Kartanegara", Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM), Vol. 1, No. 2, (2021), hal. 113–119.

²⁷ F. Indriani et al., "Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja", Psikologi Konseling, Vol. 20 No. 1 2022, hal. 1367.

Gunawan et al. menemukan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, sehingga pengukuran ini akan memberikan gambaran lebih jelas mengenai dampak yang ditimbulkan.²⁸

c. Durasi penggunaan media sosial

"Durasi penggunaan media sosial" akan diukur dalam satuan jam per hari, yang dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Rendah: < 2 jam/hari
- 2) Sedang: 2–4 jam/hari
- 3) Tinggi: > 4 jam/hari

Kategorisasi ini didasarkan pada penelitian oleh Esti, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan remaja mengalami gangguan kesehatan mental.²⁹ Oleh karena itu, pengukuran ini akan membantu dalam menganalisis dampak durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

Adanya penegasan istilah secara kontekstual dan operasional ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas

²⁸ Heri Gunawan, Ike Anggraeni, and Annisa Nurrachmawati, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19", Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol.12 No. 2 2021, hal. 282.

²⁹ A. Esti & R. Ramadhan, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga", Nan Tongga Health And Nursing, Vol. 16 No. 1 2021, hal. 25–33.

mengenai pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, serta memberikan rekomendasi yang relevan bagi berbagai pihak untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di desa tersebut.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pembaca melihat cakupan pembahasan dalam penelitian ini maka penulis merumuskan sistematika pembahasan sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari: halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan penguji, halaman pernyataan keaslian, motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar lampiran dan abstrak.

2. Bagian Utama (Inti)

Bagian utama atau bagian inti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, hipotesis penelitian, penegasan istilah dan sistematika pembahasan

b. BAB II: LANDASAN TEORI

Dalam bab ini memuat deskripsi teoritis dari variabel-variabel penelitian yaitu tentang durasi penggunaan media sosial, kesehatan mental remaja, hasil belajar penelitian terdahulu dan kerangka berpikir.

c. BAB III: METODE PENELITIAN

Dalam bab ini dijelaskan tentang rancangan penelitian, variabel penelitian, populasi, sample, sampling, acuan pembuatan instrumen, instrumen penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

d. BAB IV: HASIL PENELITIAN

Pada bab ini berisi tentang deskripsi karakteristik data pada masing-masing variabel dan uraian tentang hasil pengujian hipotesis.

e. BAB V: PEMBAHASAN

Dalam pembahasan bab ini akan dijelaskan temuan-temuan penelitian yang telah dipaparkan pada hasil penelitian

f. BAB VI: PENUTUP

Bab ini berisi dua hal pokok yaitu kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir akan dipaparkan daftar rujukan, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup penulis.