

Hubungan Keaktifan dalam Bermedia Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa

Riska Rahmayanti
rahmayantiriska10@gmail.com

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu

Abstrak

Kata kunci:
Social Media,
Kesehatan
Mental

Menurut Efendi remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi, interaksi sosialnya menjadi bersifat tak langsung yaitu sosiabilitasnya cenderung rendah dan kepekaan sosialnya cenderung rendah disebut dengan sikap apatis. Remaja hanya peduli dengan dunianya yaitu asyik bermain dengan media sosial sampai tidak peka dengan yang terjadi di lingkungan sekitar mereka. Intensitas penggunaan media sosial yang tidak terbatas berakibat pada sikap apatis remaja yang tidak peduli terhadap keadaan kondisi lingkungan sekitar. (Pratama & Sari, 2020) Dampak negatif dari media sosial adalah dapat menimbulkan masalah gangguan kesehatan mental terhadap remaja yang berlebihan menggunakan media sosial, sehingga kebanyakan anak jaman sekarang mempunyai sikap yang berbeda seperti biasanya. Selain itu penggunaan media sosial berlebihan lebih berdampak langsung pada kesehatan fisik, seperti gangguan penglihatan pada mata (rabun jauh), tekanan darah tinggi, nyeri punggung bawah, hingga obesitas. Hal tersebut sangatlah berbahaya untuk kesehatan dalam tubuh kita dan membuat kita tidak bersemangat dalam hal apapun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan kesehatan mental terhadap media digital pada siswa SMP Provinsi Bengkulu. Metode penelitian ini menggunakan korelasional dengan pengambilan sampel berjumlah 102 siswa terdiri dari laki-laki 40 orang dan perempuan 62 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi sebesar 0,891 dengan taraf sigifikasi 0,00 menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental yang cukup kuat dengan nilai R square 0,793 atau 79,3% media sosial memberikan sumbangsih terhadap peningkatan terhadap kesehatan mental.

Abstract

Keywords:
Social Media,

According to Efendi, adolescents with a high intensity of social media use, their social interactions become indirect, that is, their sociability

Mental Health

tends to be low and their social sensitivity tends to be low, which is called apathy. Teenagers only care about their world, that is, they are engrossed in playing with social media to the point where they are not sensitive to what is happening in their environment. The intensity of unlimited use of social media results in the apathy of adolescents who do not care about the condition of the surrounding environment. (Pratama & Sari, 2020) The negative impact of social media is that it can cause mental health problems in adolescents who overuse social media, so that most children today have a different attitude than usual. In addition, excessive use of social media has a more direct impact on physical health, such as impaired vision in the eyes (nearsightedness), high blood pressure, low back pain, and obesity. This is very dangerous for the health of our bodies and makes us not excited about anything. This study aims to see whether there is a relationship between mental health and digital media in SMP students in Bengkulu Province. This research method uses correlation with a sample of 102 students consisting of 40 men and 62 women. The results showed that there was a correlation of 0.891 with a significance level of 0.00 indicating that there was a significant positive relationship between the use of social media on mental health which was quite strong with an R square value of 0.793 or 79.3% social media contributed to an increase in mental health .

PENDAHULUAN

Media sosial adalah suatu media yang banyak digunakan kalangan remaja maupun dewasa untuk mencari suatu informasi yang sangat viral dan bisa digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat, seperti kebanyakan orang menggunakan whatsapp untuk membuat grub agar bisa mengetahui informasi-informasi yang sangat penting. Dalam bermedia sosial kita bisa juga mencari pengetahuan tentang suatu pelajaran dan kita harus mempunyai batasan yang harus dihindari seperti tidak boleh menggunakan media sosial yang bisa menjerumuskan mereka di dalam hal yang buruk.

Suatu hal buruk dapat membuat kesehatan mental seseorang melemah sehingga mereka tidak bisa beraktivitas dalam kegiatan apapun. Akibatnya itu berdampak buruk bagi mental mereka, maka dari itu kita harus bisa menggunakan media sosial dengan baik. Kesehatan mental seseorang sangatlah penting dan bisa berpengaruh dalam diri kita. Setiap melakukan sesuatu kita harus bisa memikirkan sesuatu yang baik untuk kita atau tidak kedepannya. Dalam hal tersebut media sosial bisa membawa kita ke dampak positif dan negatif, disini kita bisa mengontrol diri agar tidak menimbulkan permasalahan.

Dampak positif dari media sosial adalah kita dapat mencari sesuatu informasi secara cepat yang membantu dalam perkembangan teknologi yang semakin luas pada jaman sekarang. Perkembangan media sosial dengan berbagai fitur yang dapat

diakses dimanapun membuat semakin banyak pengguna media sosial dari berbagai kalangan. Banyak juga menggunakannya untuk mengembangkan bisnis mereka yaitu dengan cara mereka mempromosikan jualannya di berbagai aplikasi seperti facebook, instagram, whatsapp dan berbagai aplikasi lainnya. Dengan cara tersebut mereka mendapatkan penghasilan yang bisa membantu kebutuhan ekonomi mereka.

Dampak negatif dari media sosial adalah dapat menimbulkan masalah gangguan kesehatan mental terhadap remaja yang berlebihan menggunakan media sosial, sehingga kebanyakan anak jaman sekarang mempunyai sikap yang berbeda seperti biasanya. Selain itu penggunaan media sosial berlebihan lebih berdampak langsung pada kesehatan fisik, seperti gangguan penglihatan pada mata (rabun jauh), tekanan darah tinggi, nyeri punggung bawah, hingga obesitas. Hal tersebut sangatlah berbahaya untuk kesehatan dalam tubuh kita dan membuat kita tidak bersemangat dalam hal apapun.

Pengguna media sosial di antaranya adalah di kalangan para remaja. Dalam penggunaan media sosial, remaja biasanya menggunakannya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya dan foto-foto bersama temannya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar serta menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir. Hal tersebut dikarenakan penggunaan media sosial seseorang penggunaanya dapat memalsukan dirinya dan juga sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan. Padahal dalam fase perkembangannya, remaja berada dalam fase dimana individu berusaha mencari jati dirinya dengan bergaul bersama teman sebayanya. (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021)

Menurut Lukita media sosial memiliki berbagai macam platform salah satunya instagram. Di Indonesia instagram berada pada peringkat empat dari data Hootsuite and We Are Social yang paling banyak digunakan. Media sosial instagram merupakan media yang dapat mengupload atau melihat foto dan video di feed atau stories, serta memberikan like atau komentar. Akan tetapi, posting-an instagram kerap menimbulkan perdebatan melalui komentar seperti pada salah satu akun instagram milik Anita Permata (@anita_permata). Dalam salah satu posting-an instagramnya terdapat akun yang mengomentari foto yang di-posting Ayu dengan kata "Sebenarnya yang buat bagus itu hpnya ;)" yang membuat Ayu marah dan kesal. (Lim, Purnomo, & Sari, 2021)

Menurut Efendi remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi, interaksi sosialnya menjadi bersifat tak langsung yaitu sosiabilitasnya cenderung rendah dan kepekaan sosialnya cenderung rendah disebut dengan sikap apatis. Remaja hanya peduli dengan dunianya yaitu asyik bermain dengan media sosial sampai tidak peka dengan yang terjadi di lingkungan sekitar mereka. Intensitas penggunaan media sosial yang tidak terbatas berakibat pada sikap apatis remaja

yang tidak peduli terhadap keadaan kondisi lingkungan sekitar. (Pratama & Sari, 2020)

Diterimanya konsep penggunaan sosial media secara global, tidak menutup kemungkinan untuk berbagai negara di dunia juga ikut membuat perangkat lunak yang memiliki konsep serupa dan menggunakan berbagai macam aplikasi sosial media dalam satu gadget. Tidak terkecuali Indonesia, banyaknya penduduk membuat Indonesia menjadi salah satu sasaran beberapa pembuat aplikasi sosial media untuk dapat memasarkan aplikasi baru. Pada dasarnya pengguna sosial media tidak dibatasi oleh usia dan waktu. Semua orang, baik anak-anak hingga dewasa dapat memiliki akun sosial medianya masing-masing, terutama para remaja. Kebanyakan para remaja menggunakan sosial media untuk mendapatkan informasi terbaru mengenai gaya hidup. Semakin canggihnya gadget penggunaan internet menjadi hal yang tidak dapat dihindari, kapanpun dan dimanapun semua orang dapat berselancar secara bebas di dunia maya. (Yasin, Anjani, Salsabil, Rahmayanti, & Amalia, 2022)

Menurut World Health Organization kesehatan mental ialah suatu kondisi yang menggambarkan seseorang tersebut merasa damai dan juga ia bertindak sesuai dengan keinginannya, mempunyai kesadaran atas kemampuan dalam dirinya, menjadi seseorang yang tangguh dalam menghadapi masalah, mampu melakukan suatu pekerjaan secara maksimal dan juga turut andil berperan dalam lingkungan di sekitarnya. Dalam menyelesaikan masalah mereka juga mencari solusi yang tepat untuk bisa mengatasi permasalahan tersebut dengan baik. Begitu juga dalam dunia pekerjaan ketika kita mengalami suatu permasalahan sebaiknya berdiskusi dengan karyawan lain agar menemukan solusi yang terbaik untuk meningkatkan kemajuan perusahaan tersebut. Kesehatan mental secara fisik sangat juga berpengaruh dalam perilaku seseorang yang bisa berubah. Perilaku tersebut termasuk gangguan kesehatan mental yang terjadi pada dirinya. (karinta, 2020)

Menurut Kaplan & Haenliem media sosial ialah kelompok aplikasi dengan basis internet yang menyangkut jaringan yang sangat kuat untuk mengaksesnya dan teknologi web yang dapat menciptakan pertukaran konten yang beragam macam bentuk-bentuknya yang dibuat oleh penggunaanya. Menurut Carlsson dalam media sosial terjadi interaksi sosial sesama pengguna yang saling berkomunikasi dan memungkinkan penggunaanya dapat memberikan pendapat yang lebih bagus, ide yang sangat cemerlang untuk dijadikan suatu konten serta pengetahuan di dalam forum secara global dengan waktu dan tempat yang tidak signifikan. Begitu juga dengan media sosial facebook, instagram biasanya digunakan penggunaanya untuk mengirimkan foto atau video, berkomunikasi dengan teman, mencari suatu informasi yang sangat viral dan bisa juga informasi tersebut dijadikan suatu bahan untuk diskusikan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh pelajar, mahasiswa. (Sari, Delvira, Wirdaniza, & Ashali, 2020)

Menurut Li, Hou, Yang, Jian, & Wang mengakses media sosial sangat berguna bagi kalangan remaja mereka bisa mencari suatu pengetahuan yang terkait dalam pembelajaran yang mereka lakukan dan media sosial juga berisiko terhadap remaja yang dapat meningkatkan kecanduan pada internet, seperti kecanduan bermain game online yang tidak mengenal waktu yang akan berdampak pada munculnya masalah kesehatan mental. Bermain media sosial secara berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan bisa menyebabkan kepala pusing dan menimbulkan mata sakit. Menurut Zong et al & Budury selain itu bisa menyebabkan depresi, kecemasan dan stress pada diri kita yang tidak bisa di kontrol sehingga membuat seseorang hilang akal dan berdampak buruk kepada kesehatan mentalnya. Kondisi mental yang sedang tidak sehat ditambah rasa bosan saat di rumah membuat seseorang merasa jenuh dan berpikiran melakukan kegiatan diluar tetapi tidak memungkinkan untuk kondisi kesehatannya. Oleh karena itu media sosial sangat berpengaruh bagi kesehatan mental seseorang, kita harus menghindari menggunakan media sosial terlalu lama agar menjaga kesehatan di dalam tubuh kita. (Budury, Fitriarsi, & Sari, 2020)

Namun, dibalik banyaknya manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan media sosial, tidak jarang ditemukan berbagai hal negatif seperti komentar buruk yang diberikan oleh seseorang terhadap orang lain, baik kepada publik figur atau bahkan kepada orang yang dikenali. Hal tersebut dapat dilakukan secara terang-terangan melalui akun pribadi ataupun akun anonim. Komentar buruk yang diberikan dapat berupa penghinaan fisik, hinaan yang menyangkut SARA, bahkan fitnah yang dapat merugikan seseorang. Hal itu dapat menyakiti seseorang bahkan dapat membahayakan nyawa jika seseorang tersebut memiliki mental yang tidak cukup kuat dikarenakan perbuatan orang-orang yang tidak bertanggung jawab dan tidak bijak dalam menggunakan media sosial. (Yulieta, Syafira, Alkautsar, Maharani, & Audrey, 2021)

Tingkat keseriusan penggunaan media sosial yang tidak terbatas mengakibatkan remaja menjadi lebih acuh tak acuh dan tidak peduli terhadap kondisi lingkungan sekitarnya. Dampak lain yang mungkin dirasakan dalam kecenderungan bermain media sosial, yaitu menjadi lebih sering membandingkan dirinya dengan keberhasilan yang diperoleh orang lain. Penggunaan media sosial pada saat ini di dominasi oleh kalangan para remaja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) depresi adalah gangguan mental yg generik terjadi pada masyarakat. Hal ini tidak jarang ditandai dengan kesedihan yg terus-menerus, dan kurangnya minat ataupun kesenangan pada saat melakukan aktifitas yang sebelumnya menyenangkan. depresi juga dapat mengganggu tidur, mengurangi nafsu makan seorang, bahkan dapat membuat orang tersebut gampang kelelahan dan mempunyai konsentrasi yang buruk. (Indriani, Nuzlan, Shofia, & Ralya, 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Adapun subjek dari penelitian ini adalah siswa SMP Provinsi Bengkulu dengan jumlah 102 siswa yang terdiri dari laki-laki 40 orang dan Perempuan 62 orang. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur media digital berupa kuesioner. Kuesioner media digital berjumlah 24 butir pernyataan dan kesehatan mental berjumlah 14 butir pernyataan. Penelitian ini berfokus pada keaktifan bermedia sosial terhadap kesehatan mental yang terjadi pada remaja SMP di Provinsi Bengkulu, dimana subjek dipilih berdasarkan tujuan atau kriteria tertentu yakni subjek masuk dalam kategori remaja berusia sekitar 12-16 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Uji reliabilitas menggunakan teknik formula cronbach's alpha, dan pengolahan data yang dilakukan menggunakan analisis korelasi yaitu pearson correlation. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti di adaptasi dari penelitian sebelumnya dengan tingkat reliabilitas lebih besar dari 0,70. Kuesioner dibuat dalam bentuk *google form* yang mana akan diisi oleh siswa SMP Provinsi Bengkulu dengan cara membagikan link *google form* kepada siswa SMP yang ada di Provinsi Bengkulu yang kemudian meminta mereka untuk menyebarkan melalui grup whatsapp kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi r hitung sebesar 0,891 sementara nilai r_{table} pada taraf signifikansi 8% atau 0,08 dengan N 102 sebesar 0,000, dengan keputusan H_a diterima jika $r_{hitung} > r_{table}$. Berdasarkan nilai r_{hitung} *pearson correlation* yaitu 0,891 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variable media sosial dan kesehatan mental cukup besar dan kuat. Serta nilai R Square sebesar 0,793 atau sebesar 79,3% media social memberikan sumbangsih terhadap kesehatan siswa.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

<i>Model Summary^b</i>									
<i>Model</i>	<i>R</i>		<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>R Square Change</i>	<i>Change Statistics</i>			<i>Sig. F Change</i>
	<i>R</i>	<i>Square</i>				<i>F Change</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	
1	.891 ^a	.793	.791	6.445	.793	383.984	1	100	.000

a. Predictors: (Constant), TOTMD

b. Dependent Variable: TOTKS

Berikut hasil olah data yang diperoleh dari keseluruhan siswa SMP Bengkulu dengan jumlah 102 siswa.

Tabel 2. Uji Validitas Media digital
Item-Total Statistics

No	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Keterangan
1	.825	.819	Valid
2	.684	.664	Valid
3	.829	.819	Valid
4	.848	.852	Valid
5	.829	.826	Valid
6	.863	.925	Valid
7	.661	.782	Valid
8	.833	.860	Valid
9	.855	.829	Valid
10	.879	.872	Valid
11	.647	.705	Valid
12	.814	.736	Valid
13	.897	.917	Valid
14	.803	.795	Valid
15	.869	.898	Valid
16	.825	.829	Valid
17	.853	.863	Valid
18	.725	.790	Valid
19	.683	.808	Valid
20	.871	.855	Valid
21	.869	.851	Valid
22	.751	.756	Valid
23	.847	.829	Valid
24	.841	.899	Valid

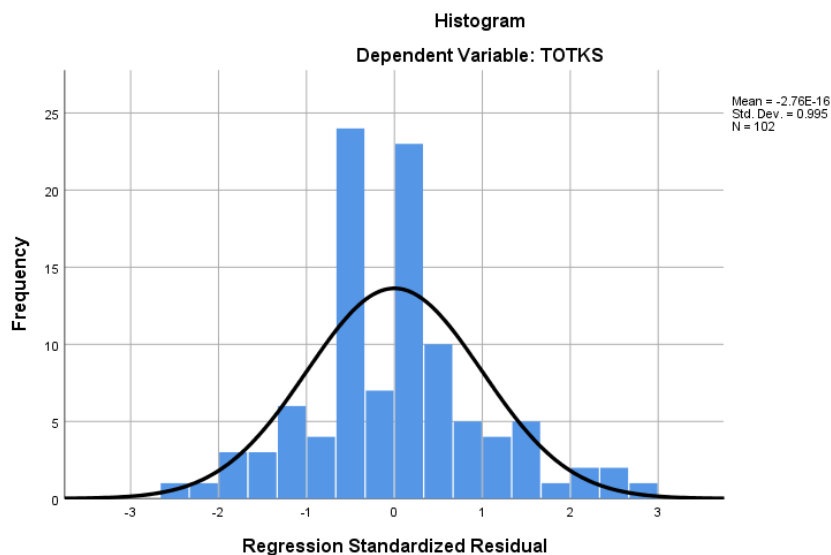
Uji validitas terhadap media digital yang diolah oleh program SPSS dengan jumlah kuesioner 24 dan 100 responden. Maka dapat dinyatakan korelasi semuanya positif dengan nilai Corrected Item-total Correlation bergerak antara 0,684 sampai 0,897 yang telah diuji normalitas seluruh item valid lebih besar dari 0,06 maka dapat disimpulkan bahwa seluruh jumlah item valid.

Tabel 3. Uji Validitas Kesehatan Mental
Item-Total Statistics

No	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Keterangan
1	.823	.755	Valid
2	.792	.685	Valid
3	.812	.706	Valid
4	.779	.745	Valid

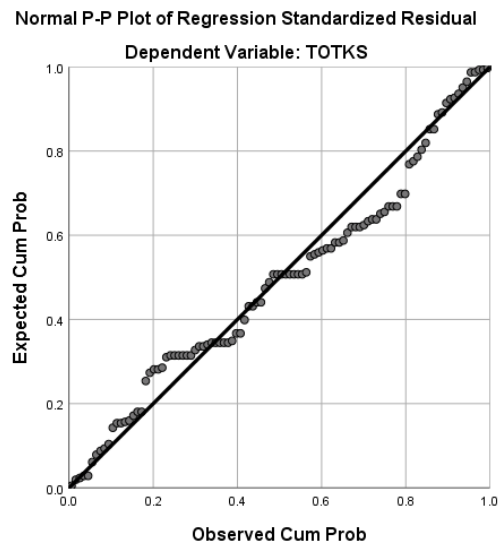
5	.859	.841	Valid
6	.828	.743	Valid
7	.859	.831	Valid
8	.840	.752	Valid
9	.809	.766	Valid
10	.784	.668	Valid
11	.870	.848	Valid
12	.730	.741	Valid
13	.824	.787	Valid
14	.816	.815	Valid

Uji validitas terhadap kesehatan mental yang diolah oleh program SPSS dengan jumlah 14 item kuesioner dengan yang sudah teruji normalitas seluruh item valid dalam penelitian ini. Maka dalam penentuan uji 0,779 sampai 0,870 dalam uji normalitas kesehatan mental terdapat seluruh item valid.



Gambar 1. Kurva Normal

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan kurva normal dengan jumlah sampel sebanyak 102 dengan data terdistribusi normal.



Berdasarkan gambar P-Plot terlihat titik-titik mengikuti garis diagonalnya sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4. Uji Reliabilitas Media Digital
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.980	.980	24

Hasil uji reliabilitas media sosial dengan cronbach's alpha sebesar 0,980 sehingga data kuesioner yang diperoleh bisa dikatakan kuat dan reliable karena nilai cronbach's alpha lebih besar dari 0,60.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Kesehatan Mental
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.969	.969	14

Hasil uji reliabilitas kesehatan mental dengan cronbach's alpha sebesar 0,969 dan dapat dikatakan kuat sehingga data kuesioner yang diperoleh bisa dikatakan reliable karena nilai cronbach's alpha lebih besar dari 0,60.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Septiana, 2021) menjelaskan hasil dari analisis kontingensi yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil koefisien kontingensi $r = 0,288$ terkait tingkat kecanduan remaja terhadap media sosial yang hasilnya sebesar 48,6% dan masuk dalam kategori tinggi (Aprilia, dkk., 2020) dapat berpotensi menghambat pengembangan

diri remaja jika tidak ada kebijakan dalam penggunaannya. Maka media sosial yang menjadi trend saat ini hendaknya dapat dimanfaatkan dengan bijak agar memperoleh keuntungan dalam hidup seperti pencapaian prestasi dan pengembangan potensi diri. Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan diatas maka dapat diperoleh hasil penelitian ini dengan uji korelasi dapat dikatakan bahwa H_a diterima dengan uji *hopitesis pearson correlation* 0,891 dengan signifikansi $0,00 < 0,08$, hasil yang akan di uji lebih besar dari 0,2 dengan nilai *Corrected Item-total Correlation* media digital bergerak antara 0,684 sampai 0,897 yang telah diuji normalitas seluruh item valid, serta nilai *Corrected Item- total kesehatan mental* bergerak antara 0,779 sampai 0,870 dalam uji normalitas kesehatan mental seluruh item valid. Maka dalam hasil analisis dalam penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara media digital dan kesehatan mental.

Dengan begitu siswa SMP Provinsi Bengkulu dalam menggunakan media sosial sebagian digunakan untuk mencari informasi-informasi tentang pelajaran, mendengar musik dan menonton video di youtube dan ada juga sebagian menggunakannya untuk bermain game seperti *mobile legend*, *fire fair*, dll. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental jika mereka menggunakannya terlalu lama dan terus menerus dengan begitu juga bisa berdampak buruk bagi siswa SMP Provinsi Bengkulu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sholeh, Rachmawati, & Andayati, 2022) sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa dampak negatif penggunaan gadget terhadap anak-anak dapat berakibat fatal pada perkembangan anak tersebut. Ketergantungan pada internet dapat berakibat fatal seperti mengganggu kesehatan mata dan gangguan jiwa. Salah satu penyebab yang dapat berakibat anak-anak terdampak konten negatif internet adalah kurangnya pengawasan dari orang tua. Bahkan banyak orang tua yang merasa tidak terganggu dalam melakukan aktivitasnya jika anak diberi gadget dan anak melakukan asyik dengan permainannya dengan gadget.

Kebanyakan siswa SMP Provinsi Bengkulu sekarang menggunakan media sosial tidak mengenal waktu mereka banyak menggunakannya dengan bermain game sampai larut malam demi mendapat uang dari game tersebut. Mereka tidak memperdulikan tugas di sekolah dan sampai tidak mengerjakannya karena kecanduan bermain game online yang menghasilkan uang.

Berdasarkan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hamu, Nurwela, & Kedang, 2022) yang menjelaskan dampak dari gangguan mental emosional dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktifitas dan kualitas hidup. Gangguan mental emosional bukanlah diagnosis gangguan jiwa sehingga upaya pencegahan dan pengendaliannya fokus pada promosi kesehatan jiwa dan perevensi gangguan jiwa.

Pada saat ini kesehatan mental pada siswa SMP tersebut sangat berpengaruh dalam diri mereka yang tidak bisa mengontrol menggunakan gadget sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Sehingga menimbulkan kesehatan yang menurun seperti sakit kepala, sakit mata hal tersebut sangat mengganggu dalam kesehatan tubuh. Maka dari itu siswa tersebut sebagian menggunakan media sosial dengan hal

bermanfaat bagi mereka dan sebagian juga menggunakan media sosial dengan bermain game online yang berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif pada siswa SMP Provinsi Bengkulu antara media digital dan kesehatan mental yang telah di uji dengan SPSS 26.0. Dengan yang sudah di uji reliabilitas media digital dengan cronbach's alpha sebesar 0,980 dan reliabilitas kesehatan mental dengan cronbach's alpha sebesar 0,969 serta sebaran data-data dinyatakan homogen yang telah di uji homogenitasnya yang lebih besar dari 0,08 dengan sebaran yang sama dan populasi yang sama. Serta uji normalitas pada variabel perilaku prokrastinasi bergerak pada Corrected Item-total Correlation media digital bergerak antara 0,684 sampai 0,897 yang telah diuji normalitas seluruh item valid, serta nilai Corrected Item-total Correlation kesehatan mental bergerak antara 0,779 sampai 0,870 dalam uji normalitas kesehatan mental seluruh item valid. Dengan begitu siswa SMP Provinsi Bengkulu dalam menggunakan media sosial sebagian digunakan untuk mencari informasi-informasi tentang pelajaran, mendengar musik dan menonton video di youtube dan ada juga sebagian menggunakannya untuk bermain game seperti mobile legend, fire fair, dll. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental jika mereka menggunakannya terlalu lama dan terus menerus dengan begitu juga bisa berdampak buruk bagi siswa SMP Provinsi Bengkulu. Adapun saran pada penelitian ini yaitu agar penelitian ini mampu memberikan acuan penelitian yang lebih luas dan lebih besar serta memberikan pengetahuan pada penelitian yang akan mendatang. Semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan saya mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan, tutur kata karena saya adalah manusia yang tak luput dari dosa. Dengan melihat banyaknya pengguna media sosial yang berdampak positif dan negatif disini sangat penting peran antara orang tua dan pihak sekolah dalam mengawasi penggunaan media sosial oleh remaja agar dapat mencegah hal-hal yang bersifat negatif, orang tua juga harus memberi perhatian kepada anak-anak agar mereka tidak terfokus dengan bermain media sosial.

REFERENSI

- Hamu, A. H., Nurwela, T. S., & Kedang, S. B. (2022, April). Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial Melalui Pendekatan Media Sosial Terhadap Perilaku Kebiasaan Baru. *Jurnal Flobamora Nursing*, 1(2), 59-68.
- Indranila, A. (2022, Juni). Media Sosial Sebagai Ruang Tandingan Bagi Komunitas Keibuan Dalam Menciptakan Counter-Hegemony. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 8527-8547.
- Indriani, F., Nuzlan, D. N., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022, Juni). Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial. *Jurnal Psikologi Konseling*, 20(1), 1367-1376.

- karinta, a. (2020). pengaruh negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *pengabdian masyarakat multidisiplin*, 134-144.
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021, Maret). Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety Pada Remaja di Kota Salatiga. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47-66.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020, Februari). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis Di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021, Juni). Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja. *Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.
- Sari, T. H., Delvira, W., Wirdaniza, D., & Ashali, S. S. (2020, Februari). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di SMPN 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 134-144.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1), 1-13.
- Sholeh, M., Rachmawati, Y., & Andayati, D. (2022, Maret). Edukasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Internet Yang Berlebihan Bagi Anak-Anak. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat*, 3(1), 69-77.
- Yasin, R. A., Anjani, R. R., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022, Juni). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 82-90.
- Yulieta, F. T., Syafira, H. N., Alkautsar, M. H., Maharani, S., & Audrey, V. (2021, Agustus). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 1(8), 8-14.