

ABSTRAK

Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja

Latar Belakang

Pada era modern ini, remaja merupakan generasi digital native yang telah terpapar teknologi informasi digital sejak lahir, salah satunya adalah media sosial. Selain dampak positif, media sosial juga dapat memberikan dampak negatif jika penggunaannya bermasalah, seperti berlebihan dan adiksi, hingga menyebabkan masalah seperti masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental (Depresi, Kecemasan dan Stres) pada Remaja Usia 14-18 tahun.

Metode

Jenis penelitian ini adalah studi cross-sectional. Penelitian dilakukan di salah satu sekolah unggulan dengan menggunakan Media Habits, Social Networking Addiction Scale & kuesioner DASS-42. Analisis statistik terdiri dari Korelasi Spearman, Analisis Odds Ratio, dan Regresi Logistik.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, variabel utama yang menunjukkan odds ratio yang signifikan adalah Adiksi Media Sosial (OR Depresi = 1,9; OR Kecemasan = 3,3; dan OR stres = 2,6) dan Durasi Penggunaan Media Sosial (OR Depresi = 2,0; OR Stres = 1,8). Jumlah responden yang memiliki skor normal pada kategori stres dan ansietas kurang dari 50% sementara pada kategori depresi lebih dari 50%. Salah satu faktor confounding yang menunjukkan odds ratio signifikan adalah Kondisi Keluarga (OR Depresi = 4,0; OR Kecemasan = 1,6; dan OR stres = 2,0).

Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan antara adiksi media sosial dengan tingkat depresi, kecemasan, dan skor stres yang lebih tinggi. Ada hubungan yang signifikan antara peningkatan durasi penggunaan media sosial dan peningkatan skor depresi dan stres. Faktor confounding tiap skor berbeda namun kondisi keluarga menjadi faktor confounding untuk ketiga skor gangguan kesehatan mental.

Kata kunci : kesehatan mental, remaja, media sosial

ABSTRACT

The Relationship of Social Media Use to Mental Health in Adolescents

Background

In this modern times, adolescents are digital native generation who have been exposed to digital information technology since birth, including social media. Despite of its positive impact, social media could give negative impact when overused and made addiction, then caused mental health problems. This study aims to determine the relationship between social media use to mental health (Depression, Anxiety and Stress) in Adolescents (14-18 years).

Methods

The type of research is cross-sectional study. The research was conducted in one of leading school using Media Habits, Social Networking Addiction Scale & DASS-42 questionnaire. Statistical analysis of this research consisted of Spearman Correlation, Odds Ratio (OR) Analysis, and Logistic Regression.

Results

Based on the results, the main variables that showed a significant OR are Social Media Addiction (OR Depression = 1.9; OR Ansietas = 3.3; and OR stress = 2.6) and Duration of Social Media Use (OR Depression = 2, 0; OR Stress = 1.8). Respondent who got normal score in the stress and anxiety category is <50%, while in depression >50%. Family Condition (counfounding factor) showed a significant OR (OR Depression = 4.0; OR Anxiety = 1.6; and OR Stress = 2.0).

Conclusion

There is a significant relationship between social media addiction and higher levels of depression, anxiety, and stress scores. There is a significant relationship between increasing duration of social media use with depression and stress scores. The confounding factors for each score is different, but family condition is the confounding factor for depression, anxiety and stress score.

Keywords : mental health, adolescent, social media