



Ranah Research :

Journal of Multidisciplinary Research and Development

+62 821-7074-3613



ranahresearch@gmail.com



<https://jurnal.ranahresearch.com/>



Hubungan Penggunaan Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Mental Remaja: Perspektif Siswa Sekolah SMA di Jakarta Barat

Fanny Apriyani Daeli¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara,
fanny.705210115@stu.untar.ac.id

Corresponding Author: fanny.705210115@stu.untar.ac.id¹

Abstract: *This study aims to explore the correlation between social media usage and the mental well-being of teenagers in Senior High Schools (SMA) in West Jakarta. The research is grounded in psychological theories that link social media usage to adolescent mental well-being. The choice of SMA in West Jakarta is to investigate the extent of the impact of social media usage on the well-being of teenagers in that area. The research method involves the use of two quantitative measurement instruments: the Internet Addiction Test to measure smartphone technology usage in the context of social media, and the Depression Anxiety Stress Scales to measure the level of students' mental well-being. This study employs a quantitative method with nonparametric analysis using SPSS. Data were collected through a questionnaire technique with random sampling. The respondents consist of 150 SMA students in West Jakarta. The research findings show a correlation coefficient of 0.838**, indicating a very strong and positive correlation between social media usage and adolescent mental well-being, as well as a significant relationship between these two variables. These findings suggest that high social media usage has the potential to affect students' mental well-being. The implications of this research provide a deeper understanding of the importance of mental well-being and the impact of excessive social media usage, particularly among school-going adolescents. Furthermore, these findings encourage future education, parenting, and interventions related to the importance of mental health and the consequences of excessive social media usage among teenagers.*

Keyword: *Social Media Usage; Mental Well-Being; Highschool Student.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta Barat. Penelitian ini didasarkan pada teori-teori psikologi yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan mental remaja. Alasan pemilihan SMA di Jakarta Barat adalah untuk mengetahui seberapa besar dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan remaja di wilayah tersebut. Metode penelitian melibatkan penggunaan dua instrumen pengukuran kuantitatif: Internet Addiction Test untuk mengukur penggunaan teknologi smartphone dalam konteks media sosial, dan Depression Anxiety Stress Scales untuk

mengukur tingkat kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis nonparametris menggunakan SPSS. Data dikumpulkan melalui teknik kuisioner dengan random sampling. Responden terdiri dari 150 siswa SMA di Jakarta Barat. Hasil penelitian menunjukkan angka korelasi sebesar 0,838**, menandakan adanya korelasi yang sangat kuat dan positif antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental remaja, serta hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental siswa. Implikasi penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya kesejahteraan mental dan dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada kalangan remaja yang masih bersekolah. Temuan ini juga memberikan dorongan untuk pendidikan, pengasuhan, dan intervensi di masa depan terkait pentingnya kesehatan mental dan dampak penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja.

Kata Kunci: Penggunaan Sosial Media; Kesejahteraan Mental; Siswa SMA.

PENDAHULUAN

Ditengah arus perkembangan teknologi digital yang terus melaju, terutama di kalangan remaja Indonesia, penggunaan teknologi berbasis smartpone menjadi semakin merajalela. Salah satu kegiatan yang paling populer adalah penggunaan media sosial, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) Maret 2023 mengungkapkan fakta menarik bahwa hampir seluruh remaja Indonesia berusia 16-30 tahun telah mengakses internet dalam tiga bulan terakhir, mencapai angka mencengangkan sebesar 94,16% (Muhamad, 2024). Dari kelompok tersebut, mayoritas besar menggunakan internet untuk mengakses media sosial, mencari berita, mencari hiburan, dan berbagai keperluan lainnya. Selain itu, survei ini juga menunjukkan bahwa hampir semua remaja menggunakan telepon seluler sebagai alat utama untuk mengakses internet, sementara penggunaan komputer menunjukkan angka yang lebih rendah. Fenomena ini mencerminkan keterikatan yang kuat remaja terhadap teknologi, khususnya melalui smartpone, serta beragamnya aktivitas yang mereka lakukan secara daring.

Namun, di balik angka yang mengesankan ini, kita perlu mempertimbangkan dampak yang lebih dalam dari penggunaan teknologi ini terhadap kesejahteraan mental remaja. Perkembangan media sosial memang memberikan manfaat, seperti memudahkan komunikasi jarak jauh, memperluas wawasan, dan memfasilitasi pertukaran informasi. Namun, penggunaan yang tidak seimbang atau berlebihan dapat membawa dampak negatif yang serius bagi kesejahteraan mental mereka. Semakin sering remaja terpaku pada layar smartpone mereka, semakin jauh mereka terisolasi dari interaksi sosial nyata. Ini dapat mengakibatkan masalah seperti kesepian, kecemasan, dan depresi. Terlebih lagi, tekanan untuk terus aktif dan terhubung di media sosial dapat memperburuk perasaan tidak aman dan kurangnya harga diri di antara remaja. Mereka mungkin merasa terjebak dalam siklus perbandingan sosial dan berjuang untuk mencocokkan citra diri mereka dengan standar yang ditetapkan oleh media sosial. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami lebih dalam bagaimana penggunaan teknologi ini memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Selain itu, kita perlu memikirkan implikasi jangka panjang dari tren ini bagi kehidupan mereka di masa depan. Dengan memahami tantangan dan risiko yang terkait dengan penggunaan media sosial, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk membantu remaja mengelola penggunaan teknologi mereka dengan bijak, serta menyediakan sumber daya dan dukungan yang diperlukan bagi mereka untuk tetap sehat secara mental di dunia.

Semakin banyak remaja yang terjerat dalam kegiatan online di media sosial, semakin timbul pertanyaan tentang dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa fenomena baru ini, dipicu oleh perkembangan

teknologi dan media sosial, memiliki semadampak signifikan pada kesehatan pikiran remaja (WHO, 2019). Dengan lebih dari 204,7 juta pengguna internet dan 191,4 juta pengguna media sosial aktif di Indonesia, statistik dari Pew Research Center (PRC) menunjukkan bahwa 92% remaja usia 13 hingga 17 tahun menghabiskan waktu online setiap hari, di mana sekitar 45% dari mereka bahkan online secara konstan atau terus-menerus (PRC, 2018). Berbagai masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan rasa kesepian telah diidentifikasi sebagai dampak langsung dari penggunaan media sosial (Bashir & Bhat, 2017).

Penggunaan media sosial tidak hanya memengaruhi kesehatan mental remaja, tetapi juga menciptakan fenomena arogansi di kalangan mereka. Contohnya, remaja yang hidup dalam kemewahan karena orang tua mereka memiliki kekayaan dan kekuasaan mungkin menampilkan perilaku arogansi di media sosial, terlihat hidup hedon dan menunjukkan ketidakpedulian terhadap orang dengan status sosial yang berbeda. Mereka mungkin menolak untuk berteman dengan orang yang dianggap "rendah" menurut standar mereka sendiri, menciptakan kesenjangan sosial yang dapat merugikan kesehatan mental mereka dan orang lain di sekitarnya. Hal ini menambah kompleksitas dalam dinamika hubungan sosial remaja, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan perasaan kesepian. Fenomena seperti kasus viral yang memperlihatkan perilaku negatif seperti seks bebas dengan banyak pasangan yang dianggap "keren" oleh beberapa remaja, juga dapat mempengaruhi pola pikir remaja dengan menciptakan model perilaku yang tidak sehat dan menimbulkan pandangan yang keliru tentang norma sosial dan moralitas. Hal ini menunjukkan perlunya kesadaran dan pendidikan yang lebih baik tentang penggunaan media sosial dan dampaknya pada pola pikir dan perilaku remaja.

Dalam menghadapi tantangan yang semakin meresahkan dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental remaja, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena ini serta menawarkan solusi yang efektif. Melalui analisis data yang menggambarkan dampak signifikan penggunaan media sosial pada kesehatan pikiran remaja, kami berkomitmen untuk menghasilkan rekomendasi konkret yang dapat membimbing kebijakan, program, dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi digital, mendorong perilaku positif di media sosial, dan menyediakan dukungan yang diperlukan bagi remaja agar tetap sehat secara mental di era digital ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam cara remaja mengelola penggunaan teknologi mereka, dan membangun landasan yang kokoh untuk masa depan yang lebih baik bagi generasi mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma kuantitatif dengan pengambilan data random sampling. Teknik analisis data menggunakan SPSS atau studi kuantitatif yang melibatkan analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019: 206). Data dikumpulkan dalam satu periode waktu dan oleh karena itu bersifat lintas-seksi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2023. Desain korelasional dan analisis digunakan dalam penelitian ini untuk menyelidiki hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya dari perspektif siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta Barat.

Penggunaan alat ukur Internet Addiction Test (IAT) yang telah dikembangkan Indeks Kecanduan Internet (IAT) digunakan untuk mengukur tingkat keparahan penggunaan Internet yang kompulsif, dirancang untuk individu yang sering menggunakan teknologi ini, dan disarankan untuk diberikan kepada siapa pun yang telah mengindikasikan penggunaan Internet dalam seminggu terakhir untuk menyaring perilaku Internet yang adikti (Young, 2017).

Penelitian ini menggunakan alat ukur IAT untuk menilai tingkat kecanduan internet pada responden yang terdiri dari 20 pertanyaan yang telah diadaptasi dari Internet Addiction

Test (IAT) milik Young (1998) dan disusun berdasarkan aspek yang disusun oleh Griffiths (2008) sebagai dasarnya ditambah dengan adaptasi fenomena saat ini yang berkembang di lingkungan siswa SMA di Jakarta Barat. Alat ukur IAT telah diuji coba dan memiliki reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,759 serta reliabilitas dari 20 butir item memiliki r hitung $> r$ tabel, yaitu semuanya di atas 0,44.

Alat ukur kedua adalah Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) yang telah dikembangkan dan terbukti bahwa studi ini menegaskan bahwa DASS-21 adalah alat yang handal untuk mengukur kecemasan, depresi, dan stres (Al-Kalbani et al., 2022). DASS-21 sendiri telah dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang terdiri dari 42 butir item yang telah diadaptasi sehingga dapat diterima secara umum terutama untuk remaja. Alat ukur DASS-21 sudah dapat digunakan karena telah teruji valid dan reliable dengan koefisien cronbach alpha 0,84. Analisis faktor konfirmatori menunjukkan CFI dan TLI lebih tinggi dari 0,90 dan nilai RMSEA dan SRMR kurang dari 0,08 dengan muatan faktor dari setiap item butir DASS-21 berkisar antara 0,49-0,75.

Penelitian ini mengambil kedua alat ukur tersebut karena telah teruji kredibilitasnya. Kedua alat ukur juga mendukung penelitian ini untuk melihat nilai dari seberapa besar penggunaan internet untuk bermain sosial media terhadap tingkat kesejahteraan mental. Hal ini menjadi pertimbangan untuk melihat hasil dari permasalahan terhadap kedua variabel penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental remaja SMA. Melalui alat ukur ini juga peneliti dapat meninjau nilai data yang didapatkan untuk menarik kesimpulan atau hasil yang dapat dipercaya dan diterima secara umum.

Dalam penelitian ini, kedua alat ukur yang disebutkan akan diterapkan pada 150 remaja Indonesia yang masih bersekolah di SMA di Wilayah Jakarta Barat dengan hanya beberapa populasi siswa dan sekolah yang diambil secara random sampling. Kualifikasi penelitian berusia antara 15 hingga 18 tahun dengan kualifikasi yang dipilih adalah siswa yang masih menempuh pendidikan di bangku sekolah SMA dari kelas 1 hingga 3 dan memiliki media sosial. Peserta akan diundang untuk berpartisipasi melalui tautan website yang akan disediakan untuk mengisi kuesioner secara online. Kuesioner tersebut akan terbagi menjadi tiga bagian, yaitu persetujuan informasi dan informed consent, informasi demografis, dan pertanyaan mengenai penggunaan media sosial serta kesehatan mental, serta bagian penutup. Data kuantitatif yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial, seperti uji reliabilitas, validitas, korelasi, dan regresi, dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel yang sedang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini secara khusus difokuskan pada populasi sebanyak 150 siswa SMA di wilayah Jakarta Barat. Pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan rentang usia responden, yang menunjukkan bahwa mayoritas pengisi kuesioner berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun. Dalam konteks ini, analisis data akan memberikan gambaran yang lebih khusus tentang preferensi penggunaan media sosial di kalangan remaja di wilayah tersebut, yang dapat menjadi dasar penelitian yang relevan dan informatif mengenai interaksi sosial dan perilaku online di era digital saat ini. Terutama dalam kalangan remaja yang menjadi topik permasalahan yang ingin diteliti.

Data yang terkumpul menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mayoritas responden yang mengisi kuisisioner penelitian ini berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun. Dimana data diperoleh terlihat 44% remaja yang berusia 18 tahun, 34 % remaja yang berusia 17 tahun 16,7% remaja berusia 16 tahun dan 5,3% remaja berusia 15 tahun. Data tersebut bisa terlihat bahwa kebanyakan remaja yang menggunakan internet berada diusia 17 hingga 18 tahun. Angka data diperoleh dari siswa SMA di Jakarta Barat yang telah sesuai dengan kualifikasi peneliti. Penelitian sebelumnya yang dilakukan juga mengungkapkan bahwa mayoritas pengguna media sosial berasal dari kalangan generasi milenial, mencapai angka 93,5%

(Anggraini, 2018) Dari hasil observasi, terlihat bahwa remaja cenderung menggunakan media sosial untuk memamerkan aspek-aspek kehidupan sehari-hari mereka, seperti makanan yang mereka konsumsi, perjalanan yang mereka lakukan, aktivitas berbelanja, serta berbagai kegiatan lain yang mereka anggap menarik dan layak untuk dibagikan dengan publik, dengan harapan mendapatkan pengakuan dan popularitas lebih luas. Proses analisis data penelitian ini dilakukan menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), sebuah perangkat lunak yang umum digunakan untuk menganalisis data dan menghitung berbagai statistik baik yang bersifat parametrik maupun non-parametrik (Fauziah & Karhab, 2019). Pada penelitian ini menggunakan 20 indikator butir pertanyaan IAT yang valid bersifat favorable dan 35 indikator butir pertanyaan DASS yang valid bersifat favorable. Sebagai langkah awal dalam menilai kualitas penelitian maka akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Menurut Nisfiannoor (2013), validitas merupakan suatu uji dalam penelitian yang digunakan untuk mengukur sejauh mana hasil penelitian mencerminkan atau sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Dalam hal ini, untuk mengukur valid atau tidaknya suatu penelitian, maka digunakan patokan 0.2 dan patokan ini dibandingkan dengan angka yang berada pada kolom Corrected Item-Total Correlation. Jika angka korelasi berada dibawah 0.2, maka dinyatakan gugur. Namun jika angka korelasi di atas 0,2 maka dinyatakan valid. Langkah kedua adalah uji reliabilitas digunakan untuk mengukur keandalan alat ukur secara internal. Reliabilitas alat ukur adalah sejauh mana alat ukur tersebut konsisten dalam pengukuran yang dilakukannya, sehingga dapat diandalkan untuk digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach, dengan nilai Alpha Cronbach dianggap reliabel jika nilainya melebihi 0,60 (Anggraini et al., 2022). Dengan demikian, nilai reliabilitas yang tinggi tersebut menegaskan bahwa alat ukur yang digunakan dapat diandalkan dan konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti, memberikan validitas yang kuat terhadap hasil penelitian ini.

Tabel 1. Uji Validitas Penggunaan Internet (Sosial Media)

Correlations		T_IAT
VAR00001	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00002	Pearson Correlation	.785**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00003	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00004	Pearson Correlation	.694**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00005	Pearson Correlation	.561**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00006	Pearson Correlation	.618**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00007	Pearson Correlation	.663**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00008	Pearson Correlation	.786**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00009	Pearson Correlation	.605**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00010	Pearson Correlation	.627**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150

	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00011	Pearson Correlation	.487**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00012	Pearson Correlation	.623**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00013	Pearson Correlation	.695**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00014	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00015	Pearson Correlation	.602**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00016	Pearson Correlation	.481**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00017	Pearson Correlation	.473**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00018	Pearson Correlation	.684**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00019	Pearson Correlation	.772**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00020	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
T_IAT	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	150
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		

Untuk menguji validitas dari suatu data penelitian dapat menggunakan analisis pearson correlation dimana jika total dari analisis menunjukkan nilai < 0.01 atau < 0.05 maka data dikatakan valid. Dari tabel 1.1 dapat terlihat bahwa semua variable IAT baik karena bisa dilihat nilai signifikansinya dari semua variable r hitungnyanya berada diatas r tabel 0,468 berdasarkan uji signifikan 0,05 artinya semua item- item tersebut valid.

Tabel 2. Uji Validitas DASS – 21

Correlations	T_DASS
VAR0001	Pearson Correlation .707**
	Sig. (2-tailed) 0.000
	N 150
VAR0002	Pearson Correlation .743**
	Sig. (2-tailed) 0.000
	N 150
VAR0003	Pearson Correlation .889**
	Sig. (2-tailed) 0.000
	N 150
VAR0004	Pearson Correlation .729**

	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR0005	Pearson Correlation	.739**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR0006	Pearson Correlation	.614**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR0007	Pearson Correlation	.594**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR0008	Pearson Correlation	.744**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR0009	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00010	Pearson Correlation	.789**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00011	Pearson Correlation	.740**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00012	Pearson Correlation	.685**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00013	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00014	Pearson Correlation	.796**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00015	Pearson Correlation	.676**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00016	Pearson Correlation	.676**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00017	Pearson Correlation	.688**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00018	Pearson Correlation	.719**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00019	Pearson Correlation	.751**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00020	Pearson Correlation	.888**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00021	Pearson Correlation	.821**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00022	Pearson Correlation	.613**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00023	Pearson Correlation	.715**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	150
VAR00024	Pearson Correlation	.684**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00025	Pearson Correlation	.623**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00026	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00027	Pearson Correlation	.656**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00028	Pearson Correlation	.828**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00029	Pearson Correlation	.684**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00030	Pearson Correlation	.800**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00031	Pearson Correlation	.697**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00032	Pearson Correlation	.766**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00033	Pearson Correlation	.789**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00034	Pearson Correlation	.838**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00035	Pearson Correlation	.653**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00036	Pearson Correlation	.470**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00037	Pearson Correlation	.714**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00038	Pearson Correlation	.773**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00039	Pearson Correlation	.528**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00040	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00041	Pearson Correlation	.754**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150
VAR00042	Pearson Correlation	.727**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	150

T_DASS	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	150

Untuk menguji validitas dari suatu data penelitian dapat menggunakan analisis pearson correlation dimana jika total dari analisis menunjukkan nilai < 0.01 atau < 0.05 maka data dikatakan valid. Dari tabel 2. dapat terlihat bahwa semua variable DASS – 21 baik karena bisa dilihat nilai signifikansinya dari semua variable r hitungnya berada diatas r tabel 0,312 berdasarkan uji signifikan 0,05 artinya semua item- item tersebut valid.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Penggunaan Internet (Sosial Media)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	20

Hasil analisis reliabilitas yang terdokumentasi dalam Tabel 1, merujuk pada kuesioner yang dirancang oleh peneliti, menunjukkan bahwa nilai Alpha’s Cronbach pada variabel penelitian mencapai 0.919. Nilai ini melebihi ambang batas standar yang ditetapkan sebesar 0.60, menandakan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap variabel yang terkandung dalam kuesioner tersebut dapat dipercaya sebagai bersifat reliabel. Temuan ini menegaskan kehandalan dan konsistensi alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Secara khusus, hal ini mengindikasikan bahwa kuesioner yang digunakan memiliki reliabilitas yang sangat baik, dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel-variabel terkait secara konsisten dan akurat dalam konteks penelitian ini.

Tabel 4. Uji Reabilitas Butir Soal IAT

Item-Total Statistics		
	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	0.657	0.914
VAR00002	0.748	0.911
VAR00003	0.545	0.916
VAR00004	0.644	0.914
VAR00005	0.508	0.917
VAR00006	0.565	0.916
VAR00007	0.610	0.915
VAR00008	0.752	0.912
VAR00009	0.554	0.916
VAR00010	0.572	0.916
VAR00011	0.382	0.919
VAR00012	0.567	0.916
VAR00013	0.648	0.914
VAR00014	0.510	0.917
VAR00015	0.549	0.916
VAR00016	0.269	0.922
VAR00017	0.412	0.919
VAR00018	0.632	0.914
VAR00019	0.733	0.912
VAR00020	0.647	0.914

Berdasarkan hasil analisis dari Tabel 2. terkait dengan butir alat ukur IAT, dapat disimpulkan bahwa setiap butir pernyataan dari masing-masing variabel dalam kuesioner penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang dapat dipercaya dan diandalkan. Hal ini mengindikasikan bahwa alat ukur tersebut dapat dianggap sebagai handal dan stabil dalam

mengukur konstruk yang diteliti. Analisis reliabilitas dilakukan dengan memperhatikan nilai koefisien alfa Cronbach untuk setiap variabel. Hasilnya menunjukkan bahwa reliabilitas setiap variabel dalam IAT melebihi ambang batas minimal yang ditetapkan, yaitu 0.2. Oleh karena itu, setiap variabel dapat diterima sebagai reliabel, menegaskan keandalan dan konsistensi alat ukur yang digunakan. Dengan demikian, instrumen penelitian ini dapat digunakan untuk uji lebih lanjut dalam penelitian yang sedang dilakukan.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Kesejahteraan Mental (DASS) Dimensi Setres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	14

Hasil analisis reliabilitas yang tercatat dalam Tabel 3, yang merujuk kepada kuesioner yang disusun oleh peneliti, mengungkapkan bahwa nilai Alpha's Cronbach pada variabel penelitian mencapai 0.923. Angka ini menandakan adanya tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, melebihi ambang batas standar yang ditetapkan sebesar 0.60. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa setiap variabel yang terdapat dalam kuesioner tersebut layak diterima sebagai bersifat reliabel. Temuan ini menegaskan kehandalan dan konsistensi alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Hal ini berarti bahwa kuesioner yang digunakan memiliki reliabilitas yang sangat baik, yang memberikan legitimasi pada penggunaannya dalam mengukur variabel-variabel yang terkait dalam konteks penelitian ini secara konsisten.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Butir Soal Kesejahteraan Mental (DASS) Dimensi Stres

Item-Total Statistics		
	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0001	0.661	0.917
VAR0006	0.577	0.920
VAR0008	0.693	0.916
VAR00011	0.708	0.916
VAR00012	0.669	0.917
VAR00014	0.764	0.913
VAR00018	0.647	0.918
VAR00019	0.580	0.920
VAR00022	0.621	0.918
VAR00027	0.680	0.916
VAR00029	0.705	0.916
VAR00032	0.611	0.919
VAR00033	0.732	0.915
VAR00035	0.435	0.924

Berdasarkan analisis dari Tabel 5. terkait dengan butir alat ukur DASS dimensi pertama, yaitu kesejahteraan mental pada tingkat stres, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan dari masing-masing variabel dalam kuesioner penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang dapat dipercaya dan diandalkan. Hal ini menandakan bahwa alat ukur tersebut dapat dianggap sebagai handal dan stabil dalam mengukur konstruk yang diteliti. Analisis reliabilitas dilakukan dengan memperhatikan nilai koefisien alfa Cronbach untuk setiap variabel. Temuan tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas dari setiap variabel dalam DASS dimensi Stres melebihi ambang batas minimal yang ditetapkan, yaitu 0.2. Oleh karena itu, setiap variabel dapat diterima sebagai reliabel, menegaskan keandalan dan konsistensi alat ukur yang digunakan. Dengan demikian, instrumen penelitian ini dapat diandalkan dan digunakan untuk uji lebih lanjut dalam penelitian yang sedang dilakukan.

Tabel 6. Uji Reliabilitas Kesejahteraan Mental (DASS) Dimensi Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.932	14

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas yang dipresentasikan dalam Tabel 6, khususnya terkait dengan kuesioner yang dirancang oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa nilai Alpha's Cronbach pada variabel penelitian mencapai 0.932. Hal ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, melebihi batas standar yang ditetapkan sebesar 0.60. Dengan demikian, setiap variabel dalam kuesioner tersebut dapat diterima sebagai reliabel, menegaskan kehandalan dan konsistensi alat ukur yang digunakan. Hasil ini mengindikasikan bahwa kuesioner memiliki reliabilitas yang sangat baik (*excellent reliability*), memvalidasi penggunaannya dalam mengukur variabel-variabel terkait dalam penelitian ini.

Tabel 7. Uji Reliabilitas Butir Soal Pada Kesejahteraan Mental (DASS) Dimensi Kecemasan.

Item-Total Statistics		
	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0002	0.683	0.927
VAR0004	0.662	0.927
VAR0007	0.574	0.930
VAR0009	0.723	0.925
VAR00015	0.638	0.928
VAR00019	0.712	0.926
VAR00020	0.848	0.921
VAR00023	0.662	0.927
VAR00025	0.797	0.923
VAR00028	0.762	0.924
VAR00030	0.465	0.932
VAR00036	0.611	0.929
VAR00040	0.594	0.929
VAR00041	0.725	0.926

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap Tabel 7. mengenai butir alat ukur DASS dimensi pertama, khususnya terfokus pada kesejahteraan mental pada tingkat stres, dapat disimpulkan bahwa semua butir pernyataan dari masing-masing variabel dalam kuesioner penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan kebenarannya. Analisis reliabilitas dilakukan dengan memperhatikan nilai koefisien alfa Cronbach untuk setiap variabel. Hasilnya menunjukkan bahwa semua variabel reliabilitas pada DASS dimensi Stres memiliki nilai di atas 0.2, yang menandakan bahwa masing-masing variabel dapat diterima sebagai bersifat reliabel dan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi (*excellent reliability*). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini dapat diandalkan dan digunakan untuk uji lebih lanjut dalam penelitian yang dilakukan, memberikan kepercayaan pada validitas dan konsistensi alat ukur yang digunakan dalam mengukur kesejahteraan mental terkait dengan tingkat stres pada populasi remaja yang diteliti.

Tabel 8. Uji Reliabilitas Kesejahteraan Mental (DASS) Dimensi Depresi

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.942	14

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas yang tercantum dalam Tabel 8, terkait dengan kuesioner yang disusun oleh peneliti, ditemukan bahwa nilai Alpha's Cronbach pada variabel penelitian adalah sebesar 0.942. Hal ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, melebihi ambang batas standar yang ditetapkan sebesar 0.60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap variabel dalam kuesioner tersebut dapat dianggap sebagai reliabel, menunjukkan kehandalan dan konsistensi alat ukur yang digunakan. Temuan ini menggarisbawahi bahwa kuesioner memiliki reliabilitas yang sangat baik (excellent reliability), memberikan validasi terhadap penggunaannya dalam mengukur variabel-variabel yang relevan dalam konteks penelitian ini.

Tabel 9. Uji Reliabilitas Butir Soal Pada Kesejahteraan Mental(DASS) Dimensi Depresi.

Item-Total Statistics		
	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0003	0.846	0.933
VAR0005	0.716	0.938
VAR00010	0.715	0.937
VAR00013	0.511	0.943
VAR00016	0.791	0.935
VAR00017	0.674	0.939
VAR00021	0.679	0.939
VAR00024	0.688	0.938
VAR00026	0.809	0.935
VAR00031	0.682	0.938
VAR00034	0.743	0.937
VAR00037	0.720	0.937
VAR00038	0.694	0.938
VAR00042	0.655	0.939

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap Tabel 9. yang mengenai butir alat ukur DASS dimensi pertama, khususnya dalam mengukur kesejahteraan mental pada tingkat stres, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan dari masing-masing variabel dalam kuesioner penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang dapat dipercaya dan diandalkan. Temuan ini menandakan bahwa alat ukur tersebut dapat dianggap handal dan stabil dalam mengukur konstruk yang sedang diteliti. Analisis reliabilitas dilakukan dengan memperhatikan nilai koefisien alfa Cronbach untuk setiap variabel. Hasilnya menunjukkan bahwa reliabilitas dari setiap variabel dalam DASS dimensi Stres melebihi ambang batas minimal yang ditetapkan, yaitu 0.2. Dengan demikian, setiap variabel dapat diterima sebagai reliabel, menegaskan keandalan dan konsistensi alat ukur yang digunakan. Hal ini menyiratkan bahwa instrumen penelitian ini dapat diandalkan dan cocok untuk digunakan dalam uji lebih lanjut dalam penelitian yang sedang dilakukan.

Tabel 10. Uji Validitas Spearman Alat Ukur DASS dan IAT

		T_ DASS	T_ IAT
Spearman's rho	T	Correlation	1.000
	-	Coefficient	.823**
	D	Sig. (2-tailed)	0.000
S	S	N	150
	T	Correlation	.823**
	-	Coefficient	1.000
IAT	I	Sig. (2-tailed)	0.000
	T	N	150

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan output "*correlations*" dalam Tabel 10, nilai Sig. (2-tailed) untuk hubungan atau korelasi semua item dengan skor total menunjukkan angka 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, dan Spearman Correlation menunjukkan nilai positif, yaitu semuanya di bawah 0,500. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa semua 62 item dalam penelitian tersebut memiliki validitas yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap item soal dapat diandalkan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam penelitian untuk mengukur penggunaan media sosial serta kesejahteraan mental pada remaja di Jakarta Barat. Penelitian ini menegaskan temuan yang signifikan mengenai hubungan positif antara penggunaan internet sosial media dan kesehatan mental remaja. Kuisisioner yang disebarikan kepada 150 siswa SMA di Jakarta Barat dengan total 62 item butir soal DASS dan IAT mengungkapkan bahwa semakin tinggi skor penggunaan sosial media, semakin rendah skor kesehatan mental remaja, seperti tergambar dari nilai 1.000 dan 0.823 secara berurutan. Validitas alat ukur ini terbukti signifikan dalam mengukur penggunaan sosial media terhadap kesejahteraan mental remaja, sejalan dengan temuan dari teori dan penelitian sebelumnya yang menyoroti hubungan positif antara dampak negatif penggunaan media sosial dan kesehatan jiwa remaja (Zamora et al., 2021). Implikasi dari hasil penelitian ini mencakup pentingnya meningkatkan kesadaran akan risiko kesehatan mental yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial berlebihan pada remaja, serta perlunya pengembangan strategi pencegahan yang tepat untuk mengurangi risiko tersebut.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan tujuan utama untuk memberikan kontribusi dalam upaya membantu remaja meminimalisir dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental mereka. Dalam rangka menggapai tujuan tersebut, kajian ini bertujuan untuk memberikan pencerahan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental remaja, terutama dilihat dari perspektif siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak-dampak yang mungkin muncul dari interaksi mereka dengan media sosial, diharapkan dapat mengidentifikasi serta merancang strategi.

Intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penting untuk diakui bahwa menjaga keseimbangan antara manfaat dan risiko penggunaan media sosial dalam kehidupan remaja modern menjadi fokus utama dalam upaya ini. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya sekadar menjadi langkah awal, namun juga merupakan komitmen yang kuat dalam memahami secara menyeluruh tantangan yang dihadapi oleh remaja dalam era digital ini. Harapannya, hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berarti dalam merumuskan kebijakan serta memberikan panduan praktis bagi individu, keluarga, dan lembaga pendidikan dalam menghadapi dinamika penggunaan media sosial pada remaja saat ini.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, menemukan bahwa banyak remaja di Jakarta Barat menggunakan media sosial sebagai salah satu cara utama untuk berinteraksi dan bersantai. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, perasaan kesepian, dan menimbulkan perilaku negatif seperti iri serta membandingkan dirinya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan remaja itu sendiri untuk memahami bahwa media sosial tidak hanya menyenangkan, tetapi juga dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan mental.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa semua 62 item dalam penelitian tersebut memiliki validitas yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap item soal dapat diandalkan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam penelitian untuk mengukur penggunaan media sosial serta kesejahteraan mental pada remaja di Jakarta Barat. Penelitian ini menegaskan temuan yang signifikan mengenai hubungan positif antara penggunaan internet

sosial media dan kesehatan mental remaja. Kuisisioner yang disebarakan kepada 150 siswa SMA di Jakarta Barat dengan total 62 item butir soal DASS dan IAT mengungkapkan bahwa semakin tinggi skor penggunaan sosial media, semakin rendah skor kesehatan mental remaja, seperti tergambar dari nilai 1.000 dan 0.823 secara berurutan.

Penelitian ini secara khusus difokuskan pada populasi sebanyak 150 siswa SMA di wilayah Jakarta Barat. Pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan rentang usia responden, yang menunjukkan bahwa mayoritas pengisi kuisisioner berada dalam rentang usia 17 hingga 18 tahun. Dalam konteks ini, analisis data akan memberikan gambaran yang lebih khusus tentang preferensi penggunaan media sosial di kalangan remaja di wilayah tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa interaksi sosial dan perilaku penggunaan media sosial, seperti yang dijelaskan dalam fenomena arogansi dan perilaku negatif, dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental remaja. Temuan ini menyoroti urgensi untuk mengambil langkah-langkah yang lebih efektif dalam mengelola penggunaan media sosial di kalangan remaja guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

REFERENSI

- Al-Kalbani, M., Al-Adawi, S., & Alshekaili, W. (2022). Psychometric properties of the depression, anxiety, stress scales-21 (DASS-21) in a sample of health care workers in Oman. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100451>
- Anggraini, A. D. (2018). Pengguna Media Sosial di Indonesia #19. *Indonesiabaik.Id*. <https://indonesiabaik.id/infografis/pengguna-media-sosial-di-indonesia-19>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *JURNAL BASICEDU*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Bashir, Hilal, and Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *The International Journal of Indian Psychology* ISSN 2348-5396
- Griffiths, M. (2008). Internet and Video-game Addiction. In C. Essau, *Adolescent addiction: Epidemiology, assesment, and treatment*.
- Griffiths, M. (2008). Internet and Video-game Addiction. In C. Essau, *Adolescent addiction: Epidemiology, assesment, and treatment*.
- Muhamad, N. (2024). Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/11/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>
- Nisfiannoor, Muhammad. *Pendekatan Statistika Modern (Aplikasi dengan Software SPSS dan E-Views)*. Jakarta: Universitas Trisakti, 2013.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- WHO (2019). *Contraception*. World Health Organization The Global Health
- Young, D. K. S. (2017). Internet Addiction Test. In Stoelting. <https://books.google.co.id/books?id=vaRaDwAAQBAJ&lpg=PA5&ots=h0vUkZnEaG&lr&pg=PA3#v=onepage&q&f=true>
- Zamora, A. A., Regencia, Z. J. G., Crisostomo, M. E., Van Hal, G., & Baja, E. S. (2021). Effect of daily social media exposure on anxiety and depression disorders among cargo seafarers: a cross-sectional study. *International Maritime Health*, 72(1), 55–63. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0008>.