

Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental

The Impact of Social Media Addiction on Mental Health

*Adhisty Bayuningtias Putri, Waluyo Budi Atmoko

Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Setia Budi Surakarta, Indonesia

Correspondence*: Adhisty Bayuningtias Putri
Address: Pakel RT 1, Gebang, Sukodono, Sragen, Indonesia, Postal Code: 57263 | e-mail: 171904681@mhs.setiabudi.ac.id

Indexing

Keyword:
Depression, Anxiety,
Social Media
Addiction, Mental
Health, Stress

Abstract

Background: Mental health is important in human life because it affects the ability to think and act. Declining mental health can interfere with human life. Social media addiction and excessive use of devices can cause a decline in mental health.

Aims: This research was conducted to predict mental health. Mental health is predicted by depression, anxiety and stress-mediated by fatigue constructs. Decline in mental health is influenced by social media addiction experienced by users.

Methods: This research is quantitative research was conducted using a survey design. Data collection used a questionnaire to respondents who use social media more than seven hours per day. The sampling technique used purposive sampling and total sample size 235 respondents. This research was tested using SEM (Structural Equation Modeling) analysis and regression analysis.

Results: Based on the analysis, the research results show: fatigue has a significant effect on depression, fatigue has a significant effect on anxiety, fatigue has a significant effect on stress, fatigue mediates the relationship between social media addiction and mental disorders, and social media addiction has a significant effect on fatigue that the five hypotheses proposed are supported.

Conclusion: The decline in mental health is caused by the high intensity of social media use mediated by fatigue from using devices for too long.

Abstrak

Kata kunci:
Depresi, Kecemasan,
Kecanduan Media
Sosial, Kesehatan
Mental, Stres

Submitted: 01 September 2023
Revised: 18 September 2023
Accepted: 01 Maret 2023

Latar Belakang: Kesehatan mental penting dalam kehidupan manusia karena mempengaruhi kemampuan berpikir dan bertindak. Penurunan kesehatan mental dapat mengganggu kehidupan manusia. Kecanduan media sosial dan penggunaan gawai secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan mental.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk memprediksi kesehatan mental. Kesehatan mental diprediksi oleh konstruk depresi, kecemasan dan stres dimediasi oleh variabel kelelahan. Penurunan kesehatan mental dipengaruhi kecanduan media sosial yang dialami pengguna.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain survei. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepada responden yang menggunakan media sosial lebih dari tujuh jam per hari. Teknik penyampelan menggunakan teknik purpose sampling dan ukuran sampel berjumlah 235. Penelitian ini menggunakan analisis SEM (Structural Equation Modelling) dan analisis regresi.

Hasil: Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, terlihat hasil penelitian: kelelahan berpengaruh signifikan pada depresi, kelelahan berpengaruh signifikan pada kecemasan, kelelahan berpengaruh signifikan pada stres, kelelahan memediasi hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental, dan kecanduan media sosial berpengaruh signifikan pada kelelahan.

Kesimpulan: Kesehatan mental menurun diakibatkan oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial dimediasi kelelahan karena menggunakan gawai terlalu lama.

PENDAHULUAN

Media sosial adalah salah satu *platform* pada sistem informasi yang diciptakan untuk memberikan kemudahan dalam kehidupan manusia. Kemudahan yang diberikan dalam hal komunikasi dan mengakses informasi bagi para pengguna. Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok menjadi media sosial yang paling banyak digunakan saat ini. Fitur dan kemudahan yang diberikan media sosial menyebabkan peningkatan jumlah pengguna. Di Indonesia juga terjadi peningkatan jumlah penggunaan media sosial setiap tahunnya. Jumlah pengguna media sosial mencapai 191 juta pada tahun 2022 (Katadata., 2022).



Gambar 1. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia

Sumber : Katadata.id (2022)

Peningkatan jumlah penggunaan media sosial menyebabkan peningkatan kecanduan media sosial para pengguna. Penggunaan media sosial yang tinggi berisiko terhadap penyebaran konten negatif, pemberitaan palsu dan ujaran kebencian (Kominfo., 2018). Selain itu, media sosial juga dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental dengan mempengaruhi citra diri dan berpotensi menimbulkan interaksi negatif seperti tindakan melukai diri sendiri dan *cyberbullying* (Viner et al., 2019; Abi-Jaoude et al., 2020). Kesehatan mental penting dalam kehidupan manusia pada cara berfikir dan bertindak. Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) terdapat sekitar 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres. Kesehatan mental yang terganggu memengaruhi kemampuan berpikir dan bertindak, menimbulkan suasana hati yang tidak stabil serta kesulitan mengontrol emosi. Studi literatur terdahulu sudah ada yang membahas tentang kecanduan media sosial dan kesehatan mental. Dari studi terdahulu ditemukan kesenjangan hasil penelitian, yaitu pengguna yang kecanduan media sosial akan mengakses media sosial secara terus menerus dan mengurangi durasi tidur menyebabkan penurunan kesehatan mental yang ditandai dengan munculnya gejala depresi, cemas dan stres. Namun, terdapat hasil berbeda dari penelitian terdahulu oleh Berryman et al (2017) dan Coyne et al (2020) bahwa penggunaan media sosial tidak memprediksi terjadinya penurunan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres. Perbedaan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa diperlukan variabel mediasi guna memperjelas hubungan antara kecanduan media sosial dan penurunan kesehatan mental.

Penelitian ini mengajukan variabel kelelahan sebagai variabel mediasi dalam memperjelas hubungan antara kecanduan media sosial dan penurunan kesehatan mental. Dhir et al (2018) mengungkapkan dalam studinya bahwa pengguna media sosial yang kecanduan akan mengalami kelelahan akibat terlalu lama mengakses media sosial. Kelelahan yang dirasakan pengguna menyebabkan muncul gejala menurunnya kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan mengonfirmasi studi terdahulu mengenai dampak kecanduan media

sosial terhadap kesehatan mental agar para pengguna dapat mengontrol dan membatasi penggunaan media sosial.

Metode

Penelitian ini didasarkan pada rumusan masalah dengan bentuk hubungan sebab akibat kausal pada masing-masing variabel yang diteliti. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Studi ini menguji variabel yang menjadi penyebab penurunan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan nonprobability sampling di mana setiap anggota populasi tidak mempunyai peluang sama untuk masuk menjadi anggota sampel. Teknik penyampelan yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik penyampelan *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan kriteria atau karakteristik tertentu (Mukhsin et al, 2017). Karena pada studi ini responden yang digunakan adalah individu yang sudah pernah menggunakan media sosial. Penelitian ini menggunakan persamaan struktural dan analisis regresi sebagai teknik analisis data. Survei dilakukan secara daring. Kuesioner dibuat dengan menggunakan Google Form dan disebarluaskan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Twitter kepada responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 235 responden. Data diolah menggunakan Amos dengan metode *Structural Equatuion Modelling* (SEM) dan analisis regresi bertingkat variabel mediasi menggunakan SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden terbagi dalam enam kriteria yaitu jenis kelamin, umur, pekerjaan, pendidikan terakhir, penggunaan media sosial dan jumlah aplikasi media sosial yang digunakan. Karakteristik responden ditunjukkan pada Tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden

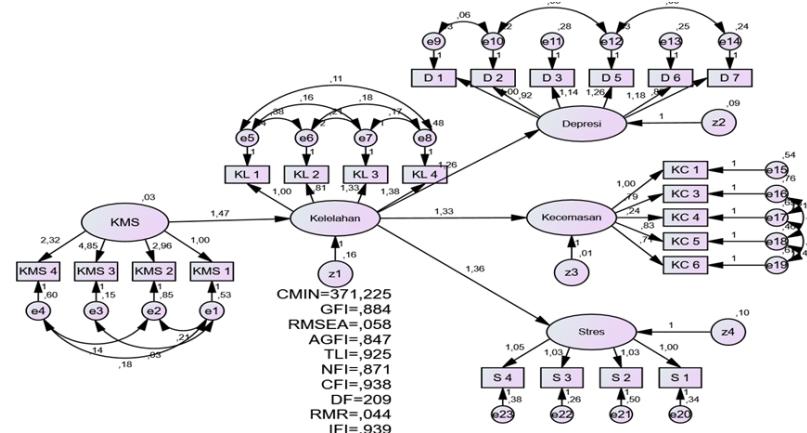
Karakteristik	Klasifikasi	%	Karakteristik	Klasifikasi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	18,7%	Pekerjaan	Pelajar/siswa	1%
	Perempuan	81,3%		Mahasiswa	61%
				PNS/ASN	1%
				Dosen	0%
				Karyawan Swasta	16%
				Wirausaha	4%
				Ibu Rumah Tangga	2%
				Lainnya	15%
Umur (tahun)	13-17	1%	Penggunaan Media Sosial	Iya	100%
	18-22	68%		Tidak	0%
	23-27	26%			
	28-32	3%			
	33-37	1%			
	>37	1%			
Pendidikan Terakhir	SD/Sederajat	0%	Jumlah	1	1,7%
	SMP/Sederajat	0,4%	Aplikasi Media	2	5,5%
	SMA/Sederajat	49,4%	Sosial yang Digunakan	>3	92,8%
	Sarjana (S1)	42,1%			
	S2	0%			
	Lainnya	8,1%			

Dapat dilihat hasil dari kriteria responden dimana perempuan lebih banyak mengalami kecanduan media sosial dibandingkan laki-laki. Pekerjaan yang banyak terkena kecanduan

media sosial adalah mahasiswa. Tingkat pendidikan terakhir SMA/Sederajat. Usia 18-22 tahun menjadi tingkat usia yang banyak mengalami kecanduan media sosial. Semua responden dalam penelitian ini menggunakan media sosial dengan lebih dari 3 aplikasi yang digunakan.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menganalisis hubungan kausalitas antar variabel dengan model berdasarkan nilai probabilitasnya (*p*). Jika arah hubungan sesuai dengan hipotesis penelitian dan didukung oleh nilai *p* yang memenuhi syarat, maka dapat disimpulkan hipotesis terdukung. Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis SEM dengan program AMOS yang ditunjukkan pada Gambar 2 dan Tabel 2.



Gambar 2. Hasil Uji Hipotesis

Sumber : Adhisty Bayuningtias Putri (2023)

Berdasarkan hasil pengujian model, dapat dilihat bahwa kelima kriteria Goodness of Fit memiliki hasil sangat baik (CMIN/DF, CFI, RMSEA, TLI, TFI) dan dua kriteria mempunyai hasil marginal (GFI dan AGFI). Hasil tersebut sudah memenuhi standar Goodness of Fit, sehingga dapat dimaknai bahwa model yang digunakan sudah sesuai dengan data.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	Standar Estimate	c.r	Probabilitas (<i>p</i>)	Keterangan
Kelelahan → Depresi	1,256	<u>0,196</u>	***	H1 Terdukung
Kelelahan → Kecemasan	1,331	0,209	***	H2 Terdukung
Kelelahan → Stres	1,359	0,205	***	H3 Terdukung
Kecanduan Media Sosial → Kelelahan	1,470	0,714	0,039	H5 Terdukung

Keterangan:

*** = signifikan pada $\alpha = 0,001$; * = signifikan pada $\alpha = 0,05$

Sumber: data primer yang telah diolah (2023)

Pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa keempat hipotesis yang diajukan berpengaruh signifikan dan terdukung.

Analisis regresi juga digunakan untuk menganalisis peran mediasi kelelahan dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan konstruk kesehatan mental. Hasil pengujian

hipotesis menggunakan analisis regresi dengan program SPSS yang ditunjukkan pada Tabel 3 berikut

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi

Variabel bebas	Variabel terikat	Koefisien determinasi	Uji signifikansi model		Uji signifikansi koefisien regresi parsial		Keterangan
			R Square	F	Sig.	Beta	
Kecanduan media sosial	Depresi	0,122	32,472	0,000	0,350	0,000	Signifikan
Kecanduan media sosial	Depresi	0,388	73,473	0,000	0,189	0,001	Signifikan
Kelelahan	Depresi				0,540	0,000	Signifikan
Kecanduan media sosial	Kecemasan	0,098	25,404	0,000	0,314	0,000	Signifikan
Kecanduan media sosial	Kecemasan	0,358	64,814	0,000	0,154	0,006	Signifikan
Kelelahan	Kecemasan				0,534	0,000	Signifikan
Kecanduan media sosial	Stres	0,176	49,860	0,000	0,420	0,000	Signifikan
Kecanduan media sosial	Stres	0,365	66,576	0,000	0,284	0,000	Signifikan
Kelelahan	Stres				0,455	0,000	Signifikan
Kecanduan Media Sosial	Kelelahan	0,089	22,735	0,000	0,298	0,000	Signifikan

Keterangan: * = signifikan pada $\alpha= 0,05$

Sumber: data primer yang telah diolah (2023)

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan kelelahan membawa peran sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan konstruk kesehatan mental dan dapat dimaknai bahwa hipotesis empat yang diajukan terdukung. Dan dari hasil analisis regresi terlihat bahwa variabel kecanduan media sosial tetap berpengaruh signifikan dan positif setelah variabel kelelahan ditambahkan dalam analisis. Hal ini menunjukkan bahwa

kelelahan berperan sebagai mediasi sebagian (*partial mediation*) dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental.

Hasil studi ini menunjukkan bahwa kelelahan memiliki pengaruh pada depresi. Hasil ini mengonfirmasi penelitian terdahulu yang menyatakan kelelahan setelah menggunakan media sosial terlalu lama dapat menyebabkan terjadinya depresi (Cao *et al.*, 2018). Pengguna yang kecanduan akan kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial yang dapat mengakibatkan kelelahan dan menyebabkan terjadinya depresi (Dhir *et al.*, 2018). Depresi dapat terjadi karena ketidakpuasan dan tekanan yang dialami individu dalam kehidupannya. Kelelahan yang dialami penderita depresi setelah menggunakan media sosial dapat meningkatkan depresi (Naslud *et al.*, 2020).

Hasil dari pengaruh kelelahan terhadap kecemasan menunjukkan hubungan positif. Studi ini didukung penelitian dari Dhir *et al* (2018) yang mengungkapkan bahwa pengguna yang mengalami kelelahan setelah menggunakan media sosial meningkatkan gejala kecemasan. Pengguna yang kelelahan setelah menggunakan media sosial terlalu lama menyebabkan timbulnya perasaan tidak nyaman. Pengguna juga mengalami kecemasan yang berlebihan ketika rahasia pribadi tersebar (Yang dan Zhang., 2022), mendapatkan komentar negatif (Liu dan Ma., 2018) dan interaksi berlebihan dengan orang lain di media sosial.

Hasil studi menyatakan bahwa kelelahan berpengaruh pada stres. Hasil ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Pang (2021) yang mengatakan bahwa kelelahan setelah mengakses media sosial terlalu lama akan mengakibatkan terjadinya stres dan gangguan emosional. Stres yang dialami pengguna akibat informasi berlebihan yang diakses setelah kelelahan menggunakan media sosial terlalu lama. Pengguna saat menggunakan media sosial memerlukan kognitif yang baik untuk dapat mengelola emosional dengan baik, sehingga kelelahan yang dialami akan menyebabkan kesulitan mengelola emosi dan mengakibatkan stres (Salo *et al.*, 2018).

Hasil studi ini menyatakan bahwa kelelahan memiliki peran mediasi dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan konstruk kesehatan mental yaitu depresi, kecemasan dan stres. Pengguna yang mengalami kelelahan setelah menggunakan media sosial terlalu lama dapat menyebabkan gangguan mental dan emosional yaitu depresi, kecemasan dan stres (Dhir *et al.*, 2018; Salo *et al.*, 2018; Pang., 2021). Kelelahan mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif dan meningkatkan perasaan cemas dan stres yang dialami pengguna setelah menggunakan media sosial. Penelitian ini memberikan hasil bahwa peran mediasi kelelahan sebagai mediasi sebagian. Pengguna yang mengalami kecanduan media sosial juga dapat mengalami depresi, kecemasan dan stres tanpa adanya kelelahan (Haand dan Shuwang., 2020; Malak *et al.*, 2021). Hal ini disebabkan penggunaan media sosial secara berlebihan tanpa dikelola dengan baik dapat mengakibatkan pengguna mengakses informasi secara berlebihan dan berkurangnya interaksi dengan dunia luar.

Hasil studi ini mengonfirmasi bahwa kecanduan media sosial menyebabkan terjadinya kelelahan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan juga diketahui bahwa rata-rata penggunaan media sosial 6 jam per hari. Hasil penelitian ini mendukung studi terdahulu yang mengatakan bahwa pengguna yang kecanduan media sosial dapat mengalami kelelahan (Liu *et al.*, 2018; Malik *et al.*, 2020). Hal ini disebabkan pengguna yang kecanduan media sosial cenderung mengakses media sosial terlalu lama dan mengurangi durasi tidur yang mengakibatkan kelelahan baik fisik maupun mental. Kelelahan yang dialami oleh pengguna tentu akan berdampak buruk dalam kehidupan. Pengguna akan kesulitan berkonsentrasi dan mengontrol emosional. Pengguna juga dapat mengalami kelelahan fisik seperti pada mata, bahu, lengan, dan jari-jari setelah mengakses media sosial terlalu lama (Bachelda dan Darhiri., 2018). Zhang *et al* (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kelelahan yang dialami pengguna juga disebabkan oleh informasi berlebihan dan masalah privasi di media sosial. Informasi yang berlebihan dan masalah privasi saat mengakses media sosial terlalu lama juga dapat memprediksi terjadinya gangguan emosional yang berakibat pada kelelahan.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini dilakukan untuk memprediksi penurunan kesehatan mental yang disebabkan oleh kecanduan media sosial dan dimediasi kelelahan. Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa kelima hipotesis yang diajukan terdukung. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa penurunan kesehatan mental yang meliputi depresi, kecemasan dan stres disebabkan oleh kecanduan media sosial. Masyarakat yang kecanduan media sosial akan mengalami penurunan kesehatan mental. Tingkat kecanduan media sosial di masyarakat yang paling tinggi berada pada usia 18 - 28 tahun. Penurunan kesehatan mental juga disebabkan oleh kelelahan yang diakibatkan penggunaan media sosial secara berlebihan. Banyaknya informasi yang diterima dari penggunaan media sosial menyebabkan penurunan kemampuan kognitif yang mengakibatkan individu merasa lelah. Kelelahan yang dialami individu berdampak pada penurunan kesehatan mental dimana individu mudah merasa cemas, stres dan depresi karena banyaknya informasi yang diterima. Faktor lain diluar kecanduan media sosial dan kelelahan juga dapat memperburuk kesehatan mental pengguna. Pengguna yang mengalami kesulitan dalam kehidupan nyata memungkinkan penggunaan media sosial secara berlebihan dan menyebabkan penurunan kesehatan mental ditandai dengan terjadinya depresi, kecemasan dan stres.

Hasil analisis regresi pengaruh kelelahan dan kecanduan media sosial kepada konstruk kesehatan mental menghasilkan koefisien determinasi yang relatif rendah (0,388, 0,358, dan 0,365). Hal ini mengindikasi bahwa konstruk kelelahan dan kecanduan media sosial tidak cukup untuk menjelaskan variasi yang terjadi pada konstruk kesehatan mental. Agar konstruk kesehatan mental dapat diprediksi lebih baik, maka penelitian di masa mendatang perlu mengidentifikasi konstruk lain selain kelelahan dan kecanduan media sosial sebagai penjelas penurunan kesehatan mental.

Acknowledgment

Ucapan terima kasih kami ucapkan terutama kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian khususnya para responden dan Universitas Setia Budi serta rekan-rekan seangkatan yang telah berkontribusi dan membantu banyak dalam terlaksananya penelitian ini.

References

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 192(6), E136-E141.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89, 307-314.
- Cao, X., Khan, A. N., Zaigham, G. H., & Khan, N. A. (2019). The stimulators of social media fatigue among students: Role of moral disengagement. *Journal of Educational Computing Research*, 57(5), 1083-1107.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in human behavior*, 104, 106160.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141152.
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786.

- Katadata.id (2022). *Berapa lama masyarakat global akses medsos setiap hari?* <https://databooks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medios-setiap-hari>
- Kominfo (2018). Diakses 18 September 2022 dari *Angka penggunaan media sosial orang Indonesia tinggi potensi konflik juga amat besar.* https://www.kominfo.go.id/content/detail/14136/angka-penggunaan-media-sosial-orang-indonesia-tinggi-potensi-konflik-juga-amat-besar/0/sorotan_media
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883-1891.
- Malak, M. Z., Shubaiber, A. H., Al-amer, R. M., Abuadas, M. H., & Aburoomi, R. J. (2022). Correlation between psychological factors, academic performance and social media addiction: model-based testing. *Behaviour & Information Technology*, 41(8), 1583-1595.
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557-580.
- Mukhsin, R., Mappigau, P., & Tenriawaru, A. N. (2017). Pengaruh orientasi kewirausahaan terhadap daya tahan hidup usaha mikro kecil dan menengah kelompok pengolahan hasil perikanan di Kota Makassar. *Jurnal Analisis*, 6(2), 188-193.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5, 245-257.
- Salo, M., Pirkkalainen, H., & Koskelainen, T. (2019). Technostress and social networking services: Explaining users' concentration, sleep, identity, and social relation problems. *Information Systems Journal*, 29(2), 408-435.
- Yang, H., & Zhang, S. (2022). Social media affordances and fatigue: The role of privacy concerns, impression management concerns, and self-esteem. *Technology in Society*, 71, 102142.
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696.