

HUBUNGAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI 3 KOTA SERANG

Yuda Nabella Prameswari^{1*}

¹Departemen Biologi Medis, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Banten, Indonesia
Email: yuda.nabella@untirta.ac.id

ABSTRACT

The level of social media addiction has been increasing, particularly among adolescents. Approximately 75% of individuals addicted to the social media are influenced by issues in their social relationships. One of the contributing factors is emotional mental disorders. This study aims to explore the relationship between emotional mental disorders and social media addiction among students of SMA Negeri 3 in Serang City. The sample used in this study consists of 170 respondents. Data were collected using a sociodemographic questionnaire, the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and the Self Reporting Questionnaire 20 (SRQ20). It was then analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most subjects had normal emotional mental disorders (76.47%) and normal levels of social media addiction (67.06%). Meanwhile, 23.53% were indicated to have emotional disorders, and 32.94% exhibited alert levels of social media addiction. Analysis revealed a significant relationship between emotional mental disorders and social media addiction (p -value = 0.009, OR = 2.61, 95% CI: 1.259–5.414). This suggests that emotional mental disorders may contribute to an increased risk of social media addiction.

Keywords: BSMAS, Knowledge, Emotional Mental Disorders, Social Media Addiction, Adolescent, SRQ20.

ABSTRAK

Tingkat kecanduan media sosial saat ini semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Sekitar 75% individu yang kecanduan media sosial dipengaruhi oleh masalah dalam hubungan sosial mereka. Salah satu faktor yang berperan adalah gangguan mental emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gangguan mental emosional dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 3 Kota Serang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 170 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sosiodemografi, *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS), dan *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ20), kemudian dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian adalah mayoritas subjek memiliki gangguan mental emosional normal (76,47%) dan tingkat kecanduan media sosial normal (67,06%). Sementara yang terindikasi gangguan emosional adalah 23,53% dan kecanduan media sosial *alert* adalah 32,94%. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gangguan mental emosional dan kecanduan media sosial (p -value = 0,009, OR=2,61, 95% CI: 1,259–5,414). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan mental emosional dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko kecanduan media sosial.

Kata kunci: BSMAS, Gangguan Mental Emosional, Kecanduan Media Sosial, Remaja, SRQ20.

*Corresponding Author: yuda.nabella@untirta.ac.id

INTRODUCTION

Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia, dengan lebih dari 185 juta pengguna pada Januari 2024. Hingga saat ini, Indonesia menduduki peringkat kelima secara global, setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat, dan Brasil. Angka tersebut mencerminkan pesatnya adopsi teknologi digital di Indonesia, yang terus berkembang seiring dengan semakin luasnya akses internet di berbagai sektor kehidupan (Ani Petrosyan, 2024).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2024 telah mencapai 221 juta jiwa, yang mencakup sekitar 79,5% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 279 juta jiwa pada 2023. Angka ini menunjukkan adanya kenaikan penetrasi media sosial sebesar 1,4% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Penetrasi media sosial di Indonesia telah mengalami peningkatan signifikan dalam lima tahun terakhir. Pada 2018, penetrasi media sosial tercatat sebesar 64,8%, kemudian meningkat menjadi 78,19% pada 2023 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Kenaikan ini menunjukkan pergeseran signifikan dalam akses media sosial yang semakin merata di berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Dari segi demografi, survei APJII menunjukkan bahwa distribusi pengguna media sosial berdasarkan gender cukup seimbang, dengan 50,7% pengguna laki-laki dan 49,1% pengguna perempuan. Selain itu, pengguna internet di Indonesia didominasi oleh generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini berkontribusi sebesar 34,40% dari total pengguna media sosial di Indonesia. Angka ini menunjukkan dominasi remaja dalam memanfaatkan media sosial untuk berbagai aktivitas (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

Remaja menurut World Health Organization (WHO) berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, yang merupakan kelompok usia sangat rentan terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial (Kanthi & Johnson, 2021). Pada tahap ini, mereka mengalami periode transisi yang penting, di mana tubuh dan pikiran mereka berkembang pesat, serta menghadapi tantangan dalam membentuk identitas diri. Perubahan-perubahan ini membuat remaja lebih sensitif terhadap berbagai faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka (Fortuna, 2024). Salah satu fenomena yang semakin mendapat perhatian adalah kecanduan media sosial, yang kini banyak dialami oleh remaja. Kecanduan ini tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga dapat berdampak pada keseimbangan emosional dan psikologis mereka (In & Students, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial sering kali terkait dengan gangguan mental emosional, seperti kecemasan, penurunan energi, depresi, atau gangguan suasana hati, gangguan kognitif dan somatik, yang dapat memengaruhi aspek-aspek penting dalam kehidupan mereka, termasuk kinerja akademik, hubungan sosial, dan

kesehatan mental secara keseluruhan (Mahardhika et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gangguan mental emosional dan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 3 Kota Serang. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami faktor psikologis yang dapat memengaruhi perilaku kecanduan media sosial di usia remaja akibat dari peningkatan penggunaan media sosial pada generasi muda. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan baru yang berguna dalam merancang intervensi yang tepat di bidang pendidikan maupun kesehatan, untuk mengurangi dampak negatif kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Intervensi yang terintegrasi dan berbasis bukti akan sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja, serta membantu mereka mengelola penggunaan media sosial dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

METHOD

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional yang dilaksanakan pada November hingga Desember tahun 2024 di SMA Negeri 3 Kota Serang. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas X, XI, dan XII. Total populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 1.774 orang. Kriteria inklusi untuk partisipasi dalam penelitian ini adalah (1) berusia antara 15 hingga 18 tahun, (2) aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, Twitter, Facebook dan TikTok, serta (3) bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Adapun kriteria eksklusi mencakup individu yang (1) memiliki riwayat gangguan psikiatri, (2) mengonsumsi obat-obatan tertentu, dan (3) tidak bersedia mengikuti penelitian. Berdasarkan acuan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini membutuhkan sampel minimal sebanyak 120 responden (Mahardhika et al., 2022). Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 170 responden yang memenuhi seluruh persyaratan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh melalui dua kuesioner. Kuesioner pertama adalah *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) versi Bahasa Indonesia, yang terdiri dari 18 pertanyaan dengan skala penilaian 1 hingga 5. Hasil dari BSMAS dikategorikan *addict* jika skor lebih dari 80, *alert* untuk skor antara 50 hingga 79, dan normal jika skor kurang dari 50. Kuesioner kedua adalah *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ-20), yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan dua opsi jawaban (Ya/Tidak) untuk menilai gangguan mental emosional. Hasil dari SRQ-20 dibagi menjadi dua kategori, yaitu normal atau tidak ada indikasi gangguan mental emosional, dan terindikasi gangguan mental emosional. Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS IBM Versi 23. Dalam menganalisis data prevalensi dan karakteristik responden, digunakan analisis deskriptif.

Sementara uji analisis hubungan dilakukan dengan uji *Chi-Square*.

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara gangguan mental emosional dengan kecanduan media sosial pada remaja, khususnya di kalangan siswa SMA Negeri 3 Kota Serang, yang termasuk dalam kelompok usia remaja. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami karakteristik sosiodemografi, seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan dapat memengaruhi kondisi mental emosional siswa dan pola penggunaan media sosial mereka.

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi, Gangguan Mental Emosional dan Tingkat Kecanduan Media Sosial

Kelompok	Jumlah (n=170)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	62	36,47
Perempuan	108	63,53
Usia		
15 tahun	36	21,17
16 tahun	41	24,12
17 tahun	40	23,53
18 tahun	53	31,18
Tingkat Pendidikan		
Kelas X	52	30,58
Kelas XI	57	33,53
Kelas XII	61	35,89
Gangguan Mental Emosional		
Terindikasi	40	23,53
Normal	130	76,47
Kecanduan Media Sosial		
Alert	56	32,94
Normal	114	67,06

Tabel 1. menunjukkan bahwa total subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 170 responden. Hasil analisis menjelaskan bahwa subjek berjenis kelamin perempuan, sebanyak 108 responden (63,53%), sementara 62 responden (36,47%) merupakan laki-laki. Berdasarkan distribusi usia, mayoritas subjek berusia 18 tahun, dengan jumlah 53 responden (31,18%), diikuti oleh 41 responden (24,12%) yang berusia 16 tahun. Subjek yang berusia 17 tahun tercatat sebanyak 40 orang (23,53%), diikuti oleh 36 orang (21,17%) yang berusia 15 tahun.

Sementara itu, berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas subjek merupakan siswa kelas XII, yang berjumlah 61 responden (35,89%), sedangkan 57 responden (33,53%) merupakan siswa kelas XI dan 52 responden (30,58%) siswa kelas X. Data dari kondisi psikologis, sebagian besar subjek tergolong dalam kategori normal, dengan jumlah 130 responden (76,47%), sedangkan 40

responden (23,53%) menunjukkan indikasi gangguan mental emosional. Untuk tingkat kecanduan media sosial, mayoritas subjek berada pada kategori normal, dengan 114 responden (67,06%), sedangkan 56 responden (32,94%) teridentifikasi berada pada kategori *alert*.

Tabel 2. Karakteristik Demografi dengan Tingkat Kecanduan Media Sosial

Kelompok	Kecanduan Media Sosial				Total	
	Alert		Normal		Jumlah	Persentase (%)
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)		
Jenis Kelamin						
Laki-laki	21	33,87	41	66,13	62	100
Perempuan	35	32,40	73	67,60	108	100
Usia						
15 tahun	10	27,78	26	72,22	36	100
16 tahun	9	21,95	32	78,05	41	100
17 tahun	18	45	22	55	40	100
18 tahun	19	35,86	34	64,16	53	100
Tingkat Pendidikan						
Kelas X	16	30,77	36	69,23	52	100
Kelas XI	17	29,82	40	70,18	57	100
Kelas XII	23	37,70	38	62,30	61	100

Data yang diperoleh dari Tabel 2. merupakan hasil tabulasi silang yang menunjukkan distribusi kecanduan media sosial berdasarkan jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan. Di antara subjek laki-laki, terdapat 21 responden (33,87%) yang teridentifikasi dengan tingkat kecanduan media sosial kategori *alert*, sedangkan 41 responden (66,13%) berada pada kategori *normal*. Sementara itu, di antara subjek perempuan, 35 responden (32,40%) berada pada kategori *alert*, dan 73 responden (67,60%) termasuk dalam kategori *normal*. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan pola kecanduan media sosial pada remaja berdasarkan jenis kelamin, yang dipengaruhi oleh faktor emosional dan perilaku (Li et al., 2019). Selain itu, penelitian lain juga melaporkan dominasi dalam penggunaan media sosial lebih tinggi pada subjek perempuan, yaitu sebesar 66,7%, dibandingkan dengan laki-laki yang mencapai 33,3% (Choudhury & Ali, 2020). Remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial karena menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengatur emosi. Media sosial berperan sebagai strategi pengaturan emosi dengan memberikan rasa nyaman sementara melalui interaksi daring yang konstan dan validasi sosial. Melalui *platform* ini, perempuan dapat melakukan berbagai aktivitas, seperti *online shopping*, membangun jejaring sosial dan mencari informasi. Aktivitas-aktivitas tersebut membantu mereka dalam mengatasi emosi negatif atau stres secara instan, meskipun dampaknya hanya bersifat jangka pendek (Choudhury & Ali, 2020). Di sisi lain, remaja laki-laki lebih cenderung terlibat dalam aktivitas yang menawarkan tingkat

pencarian sensasi lebih tinggi, seperti bermain video *game* (*video gaming*), mengakses pornografi (*cyber-pornography*), dan judi *online* (*online gambling*) (Varchetta et al., 2024).

Berdasarkan distribusi usia, dilaporkan bahwa pada usia 18 tahun, terdapat 19 responden (35,86%) memiliki tingkat kecanduan media sosial *alert* dan 34 responden (64,16%) berada pada kategori normal. Pada usia 17 tahun, sebanyak 18 responden (45%) teridentifikasi dengan tingkat kecanduan media sosial *alert*, sedangkan 22 responden (55%) berada pada kategori normal. Untuk subjek berusia 16 tahun, 9 responden (21,95%) terdeteksi dengan tingkat kecanduan media sosial *alert*, sedangkan 32 responden (78,05%) berada pada kategori normal. Pada usia 15 tahun, terdapat 10 responden (27,78%) menunjukkan kecanduan media sosial pada kategori *alert*, sementara 26 responden (72,22%) berada pada kategori normal. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa faktor demografis berdasarkan usia berperan signifikan dalam kecanduan penggunaan media social (Chemnad et al., 2023). Individu yang tergolong dalam usia remaja akhir, memiliki potensi kecanduan yang lebih tinggi terhadap media sosial (Chung et al., 2019).

Menurut teori Hurlock, masa akhir remaja merupakan periode pencarian identitas diri, di mana individu sangat bergantung pada peran teman sebaya. Pada tahap ini, mereka juga cenderung memiliki sifat narsistik, di mana rasa cinta terhadap diri sendiri dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam berinteraksi dengan dunia luar, termasuk dalam penggunaan media sosial (Sari, 2021). Remaja pada usia akhir seringkali menghadapi kebingungan dalam pengambilan keputusan, yang turut memperburuk kecenderungan mereka untuk terlibat dalam penggunaan media sosial yang berlebihan (Daulay et al., 2022). Dalam tahapan perkembangan psikososial Erikson, remaja berada dalam fase pencarian jati diri, di mana mereka memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi dan kecenderungan untuk mencoba berbagai hal baru (Mcleod, 2023). Remaja yang berada dalam fase ini cenderung menerima informasi secara langsung dari media sosial tanpa mempertimbangkan potensi dampak negatif yang mungkin timbul. Penggunaan media sosial juga seringkali menjadi sarana utama bagi mereka untuk memenuhi rasa ingin tahu terhadap hal-hal baru, tanpa melakukan verifikasi yang mendalam terhadap informasi yang diterima (Jalal, N. & Sari, 2023).

Data terakhir dari tingkat pendidikan yang ditempuh, pada mahasiswa kelas XII terdapat 23 responden (37,70%) dengan tingkat kecanduan media sosial *alert*, dan 38 responden (62,30%) dengan tingkat kecanduan normal. Pada siswa kelas XI, 17 responden (29,82%) menunjukkan kecanduan media sosial kategori *alert*, sedangkan 40 responden (70,18%) berada dalam kategori normal. Untuk siswa kelas X, 16 responden (30,77%) terdeteksi dengan tingkat kecanduan media sosial *alert*, sedangkan 36 responden (69,23%) berada pada kategori normal. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebanyak 73% siswa kelas XII cenderung menggunakan internet dengan intensitas tinggi (Mindajao, 2021). Berdasarkan teori

Hierarki Kebutuhan Maslow, kebutuhan manusia pada tingkatan yang lebih tinggi dalam piramida, seperti kebutuhan akan cinta, rasa memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri, dapat dipenuhi melalui penggunaan media sosial (Trived & Metha, 2019). Pada siswa kelas XII, peningkatan intensitas penggunaan internet ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai respons terhadap stres, kebutuhan untuk bertukar informasi guna meringankan masalah, serta pencarian hiburan. Keterlibatan mereka dalam dunia maya semakin intensif seiring dengan upaya untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial tersebut (Ghaleb, 2024).

Tabel 3. Frekuensi Gangguan Mental Emosional

Kelompok	Frekuensi	Persentase (%)
Depresi		
Tidak Depresi	153	90
Depresi	17	10
Cemas		
Tidak Cemas	150	88,23
Cemas	20	11,77
Somatik		
Tidak Somatik	146	85,88
Somatik	24	14,12
Kognitif		
Tidak Kognitif	142	83,52
Kognitif	28	16,48
Penurunan Energi		
Tidak Penurunan Energi	149	92,94
Penurunan Energi	21	12,36

Berdasarkan Tabel 3, gejala spesifik Gangguan Mental Emosional untuk masing-masing subjek dinilai berdasarkan hasil pengisian setiap komponen pada *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ 20), yang mengacu pada penelitian sebelumnya. Mayoritas subjek tidak menunjukkan gejala depresi, dengan 153 responden (90%) tercatat tidak mengalami depresi, sedangkan 17 responden (10%) terindikasi depresi. Dalam hal kecemasan, mayoritas subjek tidak menunjukkan tanda-tanda kecemasan, dengan 150 responden (88,23%) tidak cemas, sementara 20 responden (11,77%) terdeteksi mengalami kecemasan. Dari gejala somatik, mayoritas subjek tidak mengalami keluhan somatik, yaitu sebesar 146 responden (85,88%), sementara 24 responden (14,12%) menunjukkan gejala somatik. Pada aspek gangguan kognitif, mayoritas subjek tidak mengalami gangguan kognitif, dengan 142 responden (83,52%) dalam kategori ini, sementara 28 responden (16,48%) terindikasi mengalami gangguan kognitif. Terakhir, dalam hal penurunan energi, mayoritas subjek tidak mengalami penurunan energi, dengan 149 responden (92,94%) tidak menunjukkan gejala ini, sedangkan 21 responden (12,36%) mengalami penurunan energi. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan mental emosional memiliki dua sisi akibat dari

penggunaan media sosial.

Pada satu aspek, sebagian siswa tidak mengalami gangguan mental emosional yang signifikan akibat penggunaan media sosial, karena mereka mampu memanfaatkannya untuk tujuan positif, seperti berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Penggunaan media sosial di kalangan remaja, terutama melalui aplikasi pesan *WhatsApp* dan jejaring sosial, memfasilitasi mereka untuk tetap terhubung dengan teman-teman sebayanya. Hal ini dapat memperkuat hubungan sosial mereka dan memberikan dukungan emosional yang penting untuk perkembangan psikologis yang sehat. Penggunaan media sosial ini juga memberikan peluang untuk meningkatkan kreativitas, memperkuat kehadiran dan partisipasi sosial, serta menyediakan akses ke berbagai jenis informasi yang berguna, termasuk informasi yang berkaitan dengan promosi perilaku dan kebiasaan sehat (Xiao et al., 2022). Namun, di sisi lain, terdapat siswa yang mengalami gangguan mental emosional sebagai dampak negatif dari penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya perundungan siber secara *online* yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Selain itu, paparan terhadap konten yang tidak sesuai usia atau yang mengandung pesan negatif juga dapat memicu kecemasan sosial, perasaan tidak aman, dan kekhawatiran berlebihan. Konten-konten yang mempromosikan standar kecantikan atau gaya hidup yang tidak realistis juga dapat menurunkan harga diri remaja dan memperburuk perasaan negatif mereka (Steinsbekk et al., 2023).

Tabel 4. Hubungan Gangguan Mental Emosional dengan Tingkat Kecanduan Media Sosial

	Kecanduan Media Sosial				^a OR	^b CI (95%)	^c <i>p</i> - value
	Alert		Normal				
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)			
Gangguan Mental Emosional							
Terindikasi	20	50	20	50	2,61	1,259 – 5,414	*0,009
Normal	36	27,70	94	72,30			

Keterangan: ^aOdds ratio, ^bConfidence interval, ^cChi-square test, *signifikan $p < 0,01$

Pada Tabel 4 menjelaskan bahwa ditemukan hubungan antara gangguan mental emosional dengan tingkat kecanduan media sosial pada subjek penelitian. Subjek yang terindikasi mengalami gangguan mental emosional dengan tingkat kecanduan media sosial *alert* tercatat sebanyak 20 responden (50%), sementara 20 responden (50%) berada pada kategori normal dalam kecanduan media sosial. Data untuk subjek yang tidak mengalami gangguan mental emosional (normal) dan memiliki tingkat kecanduan media sosial *alert* sebanyak 36 responden (27,70%), sedangkan 94 responden (72,30%) tergolong dalam kategori normal dalam kecanduan media sosial.

Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gangguan mental emosional dengan tingkat kecanduan media sosial, dengan *p-value* sebesar 0,009. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang mengalami gangguan mental emosional memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk menunjukkan tingkat kecanduan media sosial *alert* dibandingkan dengan subjek yang tidak mengalami gangguan mental emosional. Selain itu, nilai Odd Ratio untuk variabel gangguan mental emosional adalah 2,61, yang berarti bahwa subjek dengan gangguan mental emosional berpeluang 2,6 kali lebih besar untuk mengalami kecanduan media sosial *alert*, dibandingkan dengan subjek yang tidak mengalami gangguan mental emosional.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecanduan media sosial pada tingkat rendah (Aprilia et al., 2020). Kecanduan media sosial pada remaja perlu segera diatasi agar tidak semakin meningkat dan berdampak negatif pada kesehatan mental, produktivitas, serta interaksi sosial mereka. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat di dunia nyata (Andini Pratama et al., 2023).

Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi sering mengalami rendahnya kepercayaan diri dalam berinteraksi secara langsung di lingkungan sosial mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengalaman negatif di masa lalu, kurangnya keterampilan komunikasi, serta kecenderungan untuk mencari validasi dan pengakuan melalui media sosial. Akibatnya, mahasiswa lebih memilih mengekspresikan diri mereka di dunia maya daripada dalam kehidupan nyata, yang pada jangka panjang dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka (Mahardhika et al., 2022).

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gangguan mental emosional dengan kecanduan media sosial pada siswa kelas X, XI dan XII di SMA Negeri 3 Kota Serang. Karakteristik demografi subjek penelitian paling banyak ditemukan pada perempuan, usia 18 tahun, serta pada siswa yang berada di kelas XII. Dalam hal gangguan mental emosional, mayoritas subjek penelitian menunjukkan status normal, yang berarti tidak terdapat indikasi gangguan kesehatan jiwa yang signifikan. Begitu pula, tingkat kecanduan media sosial mayoritas subjek berada dalam kategori normal, yang mengindikasikan penggunaan media sosial tidak menunjukkan kecanduan berlebihan. Dengan demikian, meskipun terdapat hubungan antara gangguan mental emosional dan kecanduan media sosial, sebagian besar mahasiswa yang menjadi

subjek penelitian menunjukkan kondisi mental dan penggunaan media sosial dalam kategori normal. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai prevalensi gangguan mental emosional dan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Serang, serta dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam konteks populasi yang lebih besar.

ACKNOWLEDGMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada guru-guru di SMA Negeri 3 Kota Serang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih atas kerjasama yang sangat berharga dalam proses pengumpulan data dan kepercayaan yang diberikan kepada kami. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa SMA Negeri 3 Kota Serang yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner dan memberikan kontribusi yang sangat berarti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami hubungan antara gangguan mental emosional dan kecanduan media sosial pada remaja.

REFERENCES

- Andini Pratama, M. Zidane Tolahna, Putri Nabila Kurniasih, Yola Septarena, & Lutfia Tejo. (2023). Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.40>
- Ani Petrosyan. (2024). *Countries With The Largest Digital Populations In The World As Of January 2024*. Statista. Retrieved.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*.
- Chemnad, K., Aziz, M., Abdelmoneium, A. O., Al-Harahsheh, S., Baghdady, A., Al Motawaa, F. Y., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2023). Adolescents' Internet addiction: Does it all begin with their environment? *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00626-7>
- Choudhury, M., & Ali, A. (2020). Comparative study social media addiction among youth: a gender comparison. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 2349–3429. <https://doi.org/10.25215/0803.084>
- Chung, T. W. H., Sum, S. M. Y., & Chan, M. W. L. (2019). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Psychosocial Correlates, and Prevention. *Journal of Adolescent Health*, 64(6), S34–S43. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.12.016>

- Daulay, N., Harahap, A. C. P., & Sinaga, M. H. P. (2022). The role of guidance and counseling service in helping students with academic stress. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 78–86. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.53821>
- Fortuna, D. D. (2024). The Influence of Difficulties in Emotion Regulation on Internet Addiction towards Students Who Use Online Gambling Sites and Applications Pengaruh Kesulitan dalam Regulasi Emosi Terhadap Internet Addiction pada Mahasiswa Pengguna Situs dan Aplikasi Judi O. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(3), 69–77.
- Ghaleb, B. D. S. (2024). Towards A Dynamic Model of Human Needs: A Critical Analysis of Maslow's Hierarchy. *International Journal of Multidisciplinary Approach Research and Science*, 2(03), 1028–1046. <https://doi.org/10.59653/ijmars.v2i03.674>
- In, A., & Students, N. (2019). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 3545–3552. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Jalal, N. & Sari, N. N. (2023). Description of adolescent self-concept with authoritarian parenting. *International Journal of Education, Vocational and Social Science*, 02(01), 139–156.
- Kanthi, E., & Johnson, M. A. (2021). Adolescence. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*, 22(2), 148–163. https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_110_21
- Li, Q., Dai, W., Zhong, Y., Wang, L., Dai, B., & Liu, X. (2019). The Mediating Role of Coping Styles on Impulsivity, Behavioral Inhibition/Approach System, and Internet Addiction in Adolescents From a Gender Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02402>
- Mahardhika, A. S., Fitrikasari, A., Wardani, N. D., Hadiati, T., Sutaty, W., & Julianti, H. P. (2022). Hubungan Gangguan Mental Emosional Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Semester 1 Tahun Ajaran 2019 Dan Semester 3 Tahun Ajaran 2018 Di Universitas Diponegoro Semarang. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 62–68. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v9i1.680>
- Mcleod, B. S. (2023). Erik Erikson ' s Stages Of Psychosocial Development Stage 1 . Trust Vs . Mistrust. *SimplyPsychology, January*, 1–16.
- Mindajao, B. Y. (2021). *International Journal of Sciences : Social Media Addiction Among Senior High School Learners. March*, 22–32.
- Sari, D. P. (2021). Analysis of Adolescent Developmental Task Mastery and Its Implications for Information Service Materials. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(2), 213–228. <https://doi.org/10.24042/kons.v8i2.9452>
- Steinsbekk, S., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2023). Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in*

- Human Behavior*, 147(June). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107859>
- Trivedi, A. J., & Metha, A. (2019). Maslow's Hierarchy of Needs. A Theory of Human Motivation. Psychological. *International Journal of Research in All Subjects in Multi Languages*, 7(6), 38–41. <http://kalyan-city.blogspot.com/2010/06/maslow-hierarchy-of-needs-theory-of.html>
- Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quagliari, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., & Martí-Vilar, M. (2024). Exploring Gender Differences in Internet Addiction and Psychological Factors: A Study in a Spanish Sample. *Brain Sciences*, 14(10), 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- Xiao, W., Peng, J., & Liao, S. (2022). Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13496. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013496>