



Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Tahun 2025

The Relationship Between Social Media Use and Mental Health Among Public Health Students at the Deli Husada Health Institute, Deli Tua, in 2025

**Arman Wizaya Ziliwu¹, Devi Febrisa Br Tarigan², Berlina Gea³,
Elrida Gurning⁴, Nada Amirah⁵**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : armanziliwu18@gmail.com¹, devitarigan373@gmail.com², berlinagea06@gmail.com³, gurningelrida23@gmail.com⁴,
nadaamirah96@gmail.com⁵

Article Info

Article history :

Received : 25-07-2025

Revised : 27-07-2025

Accepted : 29-07-2025

Published : 31-07-2025

Abstract

The rapid development of digital technology in recent decades has changed the way people communicate and access information, especially among adolescents and students. Several studies have shown that excessive social media use can trigger stress, anxiety, and even depression in students. Higher social media use is associated with poorer mental health. Greater exposure to disaster news through social media was associated with greater depression for participants with high (but not low) levels of disaster stressors. This study was conducted at the Deli Husada Health Institute in Deli Tua. This was a quantitative study with a cross-sectional design. The population of this study was 206 third-year (sixth-semester) students of the Faculty of Public Health at the Deli Husada Health Institute in Deli Tua, with a sample size of 68. Bivariate analysis showed a relationship between social media use and mental health, with a p-value of 0.001. With a p-value < (0.05), it can be concluded that there is a significant relationship between social media use and mental health at the Deli Husada Deli Tua Health Institute in 2025. It is hoped that students of the Faculty of Public Health will have a better understanding of the proper use of social media.

Keywords: Social Media, Mental Health

Abstrak

Perkembangan pesat teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi dan mengakses informasi, terutama di kalangan remaja dan pelajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi pada pelajar. Penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Paparan berita bencana yang lebih tinggi melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih tinggi pada peserta dengan tingkat stres bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Penelitian ini dilakukan di Balai Kesehatan Deli Husada, Deli Tua. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain potong lintang. Populasi penelitian ini adalah 206 mahasiswa tahun ketiga (semester enam) Fakultas Kesehatan Masyarakat di Balai Kesehatan Deli Husada, Deli Tua, dengan jumlah sampel 68 orang. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, dengan nilai p sebesar 0,001. Dengan nilai $p < (0,05)$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara



penggunaan media sosial dengan kesehatan mental di Balai Kesehatan Deli Husada Deli Tua tahun 2025. Diharapkan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat lebih memahami tentang penggunaan media sosial yang tepat.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah mengubah cara manusia berkomunikasi dan mengakses informasi, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi pada mahasiswa. Tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan sosial, serta paparan konten negatif menjadi faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Media sosial merupakan serangkaian aplikasi berbasis media sosial yang dibangun berdasarkan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan pengguna menciptakan dan menukarkan User Generated Content (Aviarni et al., 2020). Media sosial juga diartikan sebagai rangkaian alat komunikasi dan kolaborasi yang memungkinkan banyak jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia untuk masyarakat umum (Brogan, 2010). Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu, memengaruhi kehidupan pribadi dan membuat ledakan besar baik budaya, ekonomi, dan kesejahteraan.

Federasi Kesehatan Mental Dunia (dalam Rozali, Sitasari dan Lenggogeni, 2021) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan peningkatan tahunan sebesar 13% dalam prevalensi masalah kesehatan mental (Czeisler et al., 2020). Dengan 264 juta kasus kecemasan dan 280 juta kasus depresi, kondisi kesehatan mental ini adalah yang paling umum (Hull, 2022; Searing, 2022).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja. Media sosial sering kali menjadi platform di mana remaja rentan terhadap cyberbullying dan perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka (Imani et al., 2021). Beberapa penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental diantaranya Penelitian Zhao dan Zhou (2020) menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Lebih banyak paparan berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih besar bagi peserta dengan tingkat stresor bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu, analisis jalur menunjukkan pengaruh negatif memediasi hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Selanjutnya penelitian dari Koh dan Liew (2020) melalui media sosial twitter diperoleh data bahwa pengguna twitter sering mengunggah ulasan tentang masalah kesehatan mental dan kesepian (loneliness) selama pandemi covid-19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama masa pandemi permasalahan kesehatan mental menjadi sebuah topik yang sering menjadi sorotan di media sosial.

Studi prevalensi masalah kesehatan mental pada rentang usia remaja dan dewasa muda di Indonesia menunjukkan kenaikan signifikan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian



Kesehatan (2018), prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk, dan angka ini meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 6%. Prevalensi depresi pada usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% dari jumlah penduduk, serta prevalensi skizofrenia sebesar 7 per 1000 penduduk. Menilik lebih spesifik prevalensi depresi di Indonesia, Peltzer dan Pengpid (2018) menemukan bahwa tingkat depresi tertinggi ditemukan pada rentang usia remaja atau dewasa, dan cenderung menurun seiring pertambahan usia. Pada kategori pendidikan tinggi, dari total 4.354 responden, sebanyak 14,2% mengalami depresi sedang dan 5% mengalami depresi berat. Menurut Riskesdas tahun 2018 prevalensi depresi pada penduduk umur >15 Tahun di Sumatera utara sebesar 7,9 %, gangguan mental sebesar 11,6%, gangguan perilaku.

Berdasarkan BKKBN (2015) remaja adalah seseorang yang berumur 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021).

Gangguan mental bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan melalui wawancara terhadap 10 orang mahasiswa semester 6 Fakultas Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, diperoleh bahwa 9 dari 10 mahasiswa mengaku mengalami gangguan kesehatan mental. Adapun gejala yang paling sering dirasakan ialah mudah merasa cemas dan khawatir, sulit tidur, sering merasa lelah, sulit berkonsentrasi, serta kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Selain itu, sebagian besar mahasiswa juga menyatakan penggunaan media sosial mereka cukup tinggi setiap hari, terutama untuk mengakses konten hiburan, berita, dan komunikasi. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi mungkin memiliki keterkaitan terhadap kondisi mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat analitik korelatif yang digunakan untuk mengkaji hubungan penggunaan media sosial dengan Kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Tahun 2025. Desain Penelitian yang digunakan adalah pendekatan cross sectional yaitu pengukuran dan pengamatan yang dilakukan secara bersamaan. Jumlah populasi 206 orang yang terdiri dari Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Program Studi Keselamatan Dan Kesehatan Kerja, Dan Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan tingkat 3 (semester 6). Mahasiswa semester 6 sudah memiliki pengalaman kuliah yang cukup dan berada



pada masa transisi menuju akhir studi, sehingga mulai menghadapi tekanan akademik dan sosial yang meningkat. Selain itu, penggunaan media sosial pada tahap ini juga lebih stabil, sehingga relevan untuk diteliti hubungannya dengan kesehatan mental. Fakultas Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. Sampel diambil secara random sampling dari populasi dengan jumlah 68 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	7	10,3
	Perempuan	61	89,7
2	Usia		
	20-21	53	77,9
	22-23	15	22,1
3	Program Studi		
	S1 Kesehatan Masyarakat	26	38,2
	D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja	16	23,5
	S1 Administrasi Rumah Sakit	15	22,1
	D4 Manajemen Informasi Kesehatan	11	16,2
Total		68	100

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental

No	Variabel	n	%
1	Penggunaan Media Sosial		
	Tinggi	39	57,4
	Rendah	29	42,6
2	Kesehatan Mental		
	Buruk	54	79,4
	Baik	14	20,6
	Total	68	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden diatas, distribusi Frekuensi jenis kelamin didapatkan hasil mayoritas adalah perempuan yaitu 61 responden (89,7%). Distribusi frekuensi usia



mahasiswa didapatkan hasil mayoritas adalah 20-21 tahun yaitu 53 responden (77,9%). Distribusi frekuensi program studi didapatkan hasil mayoritas adalah S1 kesehatan masyarakat yaitu 26 responden (38,2%).

Berdasarkan tabel analisis univariat diatas distribusi responden berdasarkan penggunaan media sosial didapatkan hasil mayoritas adalah tinggi yaitu 39 responden (57,4%). Distribusi kesehatan mental didapatkan hasil mayoritas adalah buruk yaitu 54 responden (79,4%)

Tabel 3. Tabulasi Silang Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental

Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental					
	Buruk		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tinggi	37	94,9	2	5,1	39	100
Rendah	17	58,6	12	41,4	29	100
P-value = 0,001						
OR (CI 95%) = 0,077 (0,015-0,381)						

Berdasarkan tabel analisis bivariat diatas, mahasiswa yang mengalami masalah Kesehatan mental mayoritas pada kategori penggunaan media sosial yang rendah yaitu 17 orang (58,6%), Sementara mahasiswa dengan kategori penggunaan media sosial yang tinggi atau tidak mengalami masalah Kesehatan mental yaitu 2 orang (5,1%). Hasil dari uji statistic diperoleh p-value yaitu 0,001 dan nilai odds ratio (OR) yaitu 0,077. Dari hasil analisis tersebut diperoleh Kesimpulan hipotesis diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan Kesehatan mental di Fakultas Kesehatan Masyarakat Institute Kesehatan Deli Husada Deli Tua Tahun 2025.

Pembahasan

1. Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil analisis univariat penggunaan media sosial pada tabel 2 menunjukkan mayoritas adalah tinggi yaitu 39 responden (42,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah atau presentase penggunaan media sosial yang tinggi fakultas Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua sudah cukup tinggi. Walaupun presentase atau jumlah penggunaan media sosial yang tinggi di institute Kesehatan deli husada deli tua cukup tinggi, namun masih terdapat 29 responden (42,6%) yang menggunakan media sosial yang rendah. Hasil observasi terdapat 39 responden dengan penggunaan media sosial yang tinggi.

2. Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil analisis univariat kesehatan mental pada 2.2 menunjukkan mayoritas adalah dengan kesehatan mental buruk yaitu 54 responden (79,4%). Walaupun jumlah atau persentase kesehatan mental tinggi, namun ditemukan juga masih terdapat 14 responden (20,6%) yang mengalami kesehatan mental yang baik. Penggunaan media sosial yang digunakan oleh remaja yang tidak diperhatikan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja berupa depresi, kecemasan dan isolasi sosial. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus sangat diperhatikan terlebih pengaruh negatif yang diakibatkan oleh media sosial (Karinta 2022).



Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mentalnya, hal tersebut dibuktikan dengan remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan mengakibatkan sering mengalami depresi, stress, kecemasan, hingga merasa kesepian. Gangguan mental tersebut apabila terjadi secara berkepanjangan akan menyebabkan masalah pada fisiknya yaitu adanya gangguan kesehatan mata dan terganggunya jam tidur (Yasin et al. 2022).

Dari hasil penelitian didapatkan jawaban responden yang mengalami masalah gangguan mental emosional paling banyak yang muncul yaitu: sering merasa sakit kepala, kehilangan nafsu makan, tidur tidak nyenyak, mudah merasa takut, cemas tegang dan khawatir, sulit berpikir jernih, sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari, aktivitas atau tugas sehari-hari sering terbengkalai, tidak mampu berperan dalam kehidupan, kehilangan minat terhadap banyak hal, merasa tidak berharga, mudah lelah, dan merasa lelah sepanjang waktu.

Menurut (Fitriani et al., 2019) mengungkapkan bahwa kriteria remaja yang bermental sehat yaitu remaja yang mampu menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dengan lapang dada, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Kemudian remaja yang mengalami masalah gangguan mental emosional memiliki ciri seperti: mudah marah, frustrasi atau marah berlebihan, kemudian bisa menimbulkan gejala fisik seperti sakit perut, sakit kepala, atau mual.

3. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental

Hasil dari uji statistik diperoleh p-value yaitu 0,001 dan nilai odds ratio (OR) yaitu 0.077. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental di Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Tahun 2025.

Nilai odds ratio (OR) sebesar 0,077 ($OR < 1$) mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan penggunaan media sosial rendah memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa yang penggunaan media sosialnya tinggi. menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan media sosial yang tinggi memiliki resiko 0,077 kali lebih besar mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan responden dengan penggunaan media sosial yang rendah. Penelitian ini didukung dengan penelitian (Saroinsong et al., 2025) di desa maulit, kecamatan pasan, kabupaten minahasa tenggara. mengatakan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental p-value = $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima secara spesifik di desa maulit, kecamatan pasan, kabupaten minahasa tenggara terdapat hubungan antara kesehatan mental.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sa'diyah, M et al., (2022) di Universitas Ibn Khaldun Bogor mengatakan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (p-value $0,041 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Dalam kata lain semakin



tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin buruk kesehatan mental begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial maka semakin baik kesehatan mentalnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan data hasil penelitian dan uraian pembahasannya, maka dapatlah disimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Mayoritas penggunaan media sosial di Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Tahun 2025 adalah tinggi yaitu 39 responden (57,4%).
2. Mayoritas masalah kesehatan mental di Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Tahun 2025 adalah buruk yaitu 54 responden (79,4%).
3. Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental di Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Tahun 2025 (p -value 0,001; OR 0,077).

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(4), 229-237.
- Bancin, D., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Edukasi pendidikan kesehatan reproduksi (Kespro) remaja pada kader posyandu remaja lembaga pembinaan khusus kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103-110.
- Brogan, C. 2010. *Social Media 101: Tactics and Tips to Develop Your Business Online*. John Wiley & Sons.
- Czeisler, M. E., Lane, R. L., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., Weaver, M. D., Robbins, R., Facer-Childs, E. R., Barger, L. K., & others. (2020). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic-United States, June 24--30, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), 1049.
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H.(2019). *Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018*.
- Hull M. (2022). *Anxiety Disorders Facts and Statistics*.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83.
- Karinta, Aldea. (2022). "Negative Effects of Social Media Use On Mental Health In Adolescents." *Media Gizi Kesmas* 11(1): 307–12.
- Koh, J. X., & Liew, T. M. (2020). How loneliness is talked about in social media during COVID-19 pandemic: Text mining of 4,492 Twitter feeds. *Journal of Psychiatric Research*.
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810-815.
- Rachmawati, A. A. (2020) *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*, Egsaugm.



- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276-281.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- Searing L. (2022). Depression Affects about 280 Million People Worldwide.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66.
- Talitha, T. (2021) Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental, Gramedia Blog.
- Yasin, Rhaina Al, Raden Roro, Kirani Annisa, and Salwa Salsabil. (2022). “Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja : A Systematic Review.” 3: 82–90.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID- 19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038.