

## DAMPAK PEGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN SOSIAL REMAJA DIMASA PANDEMI COVID-19

Nilia Zaimatus Septiana

IAIN Kediri

Nilia.zaima@gmail.com

### ABSTRACT

During a pandemic the number of social media use for children and adolescents is increasing, and this increase has both positive and negative impacts. This study aims to find the influence of social media use on mental health and social welfare for adolescents during the Covid-19 pandemic. Respondents of this study were 257 people aged around 12 to 19 years. This study uses a quantitative approach with an explanatory design. Data analysis in this study used simple linear regression analysis and MANOVA analysis. The results of the study show that there is an influence between the use of social media on mental health and social welfare of adolescents during the Covid-19 pandemic.

### Keywords

Social media, mental health, social wellbeing, covid-19 pandemic

### ABSTRAK

Di masa pandemi jumlah penggunaan media sosial bagi anak-anak dan remaja meningkat, dan peningkatan tersebut menimbulkan dampak positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial bagi remaja dimasa pandemi covid-19. Responden penelitian ini sebanyak 257 orang berusia sekitar 12 hingga 19 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain ekplanatori. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dan analisis MANOVA. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19.

### Kata Kunci

Media sosial, kesehatan mental, kesejahteraan sosial, pandemi covid-19

**Cara Mengutip:** Septiana, N. Z. (2021). The Impact of the Use of Social Media On Mental Health and Teens Social Welfare In The Pandemic Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>

### PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi informasi melalui jaringan internet di kalangan remaja menjadi hal yang sangat krusial dan perlu perhatian lebih saat ini. Menurut data dari kominfo sebesar 30 juta atau sekitar 80% responden baik anak-anak maupun remaja adalah pengguna internet, dan saluran komunikasi melalui media digital menjadi pilihan utama bagi mereka (Kominfo, 2020). Data tersebut menunjukkan bahwa minat anak-anak dan remaja terhadap pemanfaatan jaringan internet untuk berbagai aktifitas daring cukup tinggi. Penggunaan media digital termasuk media sosial, sudah menjadi bagian dalam kehidupan remaja saat ini. Sebesar 130 juta atau 48% dari total populasi remaja menggunakan media sosial mobile / gadget (Jannah, 2020).

Di masa pandemi covid-19, penggunaan media sosial meningkat, banyak pengguna memanfaatkan media sosial sebagai media alternatif untuk pemenuhan kebutuhan informasi (Rohmah, 2020). Penggunaan media sosial selain memberikan dampak yang positif seperti

mudahnya dalam mencari informasi, menjalin komunikasi, mengembangkan bakat minat, berbagi pemikiran dan mencari hiburan, juga memiliki dampak negatif bagi remaja. Adapun dampak negatif tersebut dapat berupa penyalahgunaan dalam pencarian informasi dan kecanduan media sosial yang berakibat pada kondisi psikologis remaja atau beresiko terkena penyakit mental. Media sosial juga dapat memengaruhi pandangan diri remaja (*self image*) dan hubungan interpersonal melalui perbandingan sosial dan interaksi negatif, termasuk *cyberbullying*. Selain itu, konten media sosial sering kali melibatkan normalisasi dan bahkan berpotensi memicu tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri di kalangan remaja (Jaoude dkk., 2020). Dengan demikian diperlukan kesadaran diri dan kebijakan sosial terkait kepedulian terhadap remaja dalam bijak bermedia sosial.

Penelitian lain terkait tingkat kecanduan remaja terhadap media sosial yang hasilnya sebesar 48,6% dan masuk dalam kategori tinggi (Aprilia, dkk., 2020) dapat berpotensi menghambat pengembangan diri remaja jika tidak ada kebijakan dalam penggunaannya. Maka media sosial yang menjadi *trend* saat ini hendaknya dapat dimanfaatkan dengan bijak agar memperoleh keuntungan dalam hidup seperti pencapaian prestasi dan pengembangan potensi diri.

Selanjutnya terkait dampak psikologis penggunaan media sosial bagi remaja di masa pandemi covid-19 berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Kesehatan mental juga merupakan kondisi di mana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi terhadap lingkungan sosialnya (Media Centre WHO, 2018). Sehat secara mental berpengaruh terhadap bagaimana cara kita berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental penting di setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa (Department of Health & Human Services, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berkaitan cara seseorang dalam merespon masalah psikologis dan sosial secara positif.

Beberapa penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental diantaranya Penelitian Zhao & Zhou, 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 (Zhao & Zhou, 2020). Selanjutnya penelitian dari Koh & Liew melalui media sosial twitter diperoleh data bahwa pengguna twitter sering mengunggah ulasan tentang masalah kesehatan mental dan kesepian (*loneliness*) selama pandemi covid-19 (Koh & Liew, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama masa pandemi permasalahan kesehatan mental menjadi sebuah topik yang sering menjadi sorotan di media sosial.

Secara umum diluar masa pandemi covid-19, penggunaan media sosial memang berdampak langsung terhadap masalah kesehatan mental. Beberapa penelitian terkait antara lain, penelitian O'reilly dkk yang meneliti remaja usia 11 sampai 18 tahun, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman bagi kesejahteraan mental dengan tiga tema yang dapat diidentifikasi yakni penggunaan media sosial diyakini dapat menyebabkan gangguan suasana hati dan kecemasan, kemudian media sosial dipandang sebagai platform untuk *cyberbullying*, dan selanjutnya penggunaan media sosial

sering membuat kecanduan (O'Reilly et al., 2018). Dengan demikian ada keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan media sosial antara lain stres, kecemasan, depresi, kesepian (Bashir & Bhat, 2017). Penelitian lain terkait depresi berdasarkan gender dilakukan oleh Kelly dkk. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan gejala depresi lebih besar pada perempuan dibandingkan anak laki-laki. Penggunaan media sosial yang lebih besar terkait dengan pelecehan online, kurang tidur, harga diri rendah, dan citra tubuh yang buruk, hal ini menunjukkan skor gejala depresi yang lebih tinggi. (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2018). Masalah gender terkait penggunaan media sosial berkaitan pula dengan kesejahteraan, seperti penelitian Booker dkk., yang menunjukkan temuan bahwa ada korelasi yang signifikan antara interaksi di media sosial dan intersepsi kesejahteraan, kemudian antara interaksi media sosial dan penurunan kesejahteraan di antara perempuan. Selain itu, interaksi media sosial yang lebih tinggi pada usia 10 tahun dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan pada perempuan tetapi tidak untuk laki-laki (Booker, Kelly, & Sacker, 2018). Dari penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dampak penggunaan media sosial berbeda antara perempuan dan laki-laki.

Dampak penggunaan media sosial selain terkait dengan kesehatan mental juga berkaitan dengan kesejahteraan (*wellbeing*) khususnya kesejahteraan sosial (*social-wellbeing*). Kesejahteraan sosial itu sendiri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki stabilitas sosial dan kedamaian (Cicognani, 2014). Kesejahteraan sosial perlu dibangun mengingat setiap orang adalah makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain, mengandalkan orang lain untuk memperoleh kesejahteraan, dan mendapat hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.

Beberapa penelitian terkait diantaranya, penelitian Beyens, dkk., yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan afektif di antara remaja, sebanyak 44% tidak merasa lebih baik atau lebih buruk setelah penggunaan media sosial pasif, 46% merasa lebih baik, dan 10% merasa lebih buruk (Beyens, Pouwels, van Driel, Keijsers, & Valkenburg, 2020), sehingga ada sedikit dampak negatif terkait kesejahteraan dari penggunaan media sosial. Selanjutnya penelitian Weinsten yang dilakukan pada remaja, hasil menunjukkan bahwa pengalaman dalam bermedia sosial yang mempengaruhi individu terkait dengan empat dimensi fungsional yakni, pertama interaksi relasional yang berkontribusi pada kedekatan atau pemutusan hubungan, kedua ekspresi diri dapat memfasilitasi penegasan bersama dengan perhatian tentang penilaian orang lain, ketiga eksplorasi karena minat memberikan inspirasi ataupun kesulitan, keempat *browsing* dapat mengarah pada hiburan dan kebosanan, serta kekaguman dan kecemburuan (Weinstein, 2018). Dengan demikian, dampak dari penggunaan media sosial tergantung dari motivasi penggunaannya tersebut.

Selanjutnya penelitian yang menjelaskan tentang keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan sosial (*social wellbeing*) dilakukan oleh Habibulloh, hasilnya menunjukkan bahwa media sosial yang informatif dan dikelola dengan baik dapat digunakan sebagai penyampaian komunikasi, informasi dan edukasi oleh Kementerian Sosial RI (Habibulloh, 2013). Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang bijak sangat disarankan.

Selama masa pandemi covid-19, penggunaan teknologi digital yang berbasis internet meningkat pesat. Survey terhadap remaja sekitar 16 tahun keatas sebesar 87% mereka

meningkatkan penggunaan alat digital selama pandemi covid-19. Beberapa aplikasi yang paling populer digunakan antara lain media sosial, alat pendidikan online, belanja online dan pertemuan virtual (Sebayang, 2020). Dengan demikian media sosial menjadi salah satu aplikasi yang paling banyak peningkatan dalam penggunaannya.

Masalah kesehatan mental yang muncul karena pengaruh media sosial ditunjukkan dalam beberapa penelitian di china, pertama penelitian Gao dkk., yang dilakukan pada remaja berusia sekitar 18 tahun mengemukakan bahwa ada prevalensi antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, dan kombinasi antara kecemasan dan depresi selama pandemi covid-19 (Gao et al., 2020). Selanjutnya penelitian Ni, dkk., terhadap 1.577 komunitas dan 214 tenaga kesehatan di Wuhan menunjukkan penggunaan media sosial lebih dari 2 jam sehari untuk membaca berita covid-19 melalui media sosial yang berpotensi menyebabkan kecemasan dan depresi (Ni et al., 2020). Namun dengan dukungan sosial dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi bagi anggota komunitas dan tenaga medis.

Dari paparan data di atas peneliti banyak menemukan dampak dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, namun peneliti belum menemukan secara spesifik penelitian terkait pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan sosial, oleh karena itu peneliti bertujuan untuk mencari pengaruh secara simultan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial disaat pandemi covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dampak penggunaan media sosial dimasa pandemi sehingga nantinya diharapkan masyarakat dapat berkontribusi dalam mengurangi resiko yang muncul terutama dari dampak negatif yang ditimbulkan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *explanatory research*. Teknik sampling dalam penelitian menggunakan *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling*, dimana subjek dipilih berdasarkan tujuan atau kriteria tertentu yakni subjek masuk dalam kategori remaja berusia sekitar 12-18 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Populasi penelitian ini sebesar 700 remaja dan sampel minimal sebesar 254 orang, hal ini dihitung berdasarkan rumus slovin pada taraf signifikansi 0,05 (5%).

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan pelancaran instrumen/angket. Angket disusun berdasarkan penjabaran ketiga variabel yakni penggunaan media sosial (X), kesehatan mental ( $Y_1$ ) dan kesejahteraan sosial ( $Y_2$ ). Selanjutnya hipotesis penelitian ini antara lain  $H_1$ : Ada pengaruh antara penggunaan media sosial (X) terhadap kesehatan mental dimasa pandemi covid-19 ( $Y_1$ ), kemudian  $H_2$ : Ada pengaruh antara penggunaan media sosial (X) terhadap kesejahteraan sosial dimasa pandemi covid-19 ( $Y_2$ ).  $H_3$ : Ada pengaruh antara penggunaan media sosial (X) terhadap kesehatan mental ( $Y_1$ ) dan kesejahteraan sosial ( $Y_2$ ) remaja dimasa pandemi covid-19. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana dan uji manova.

## **HASIL**

Hasil penelitian ini akan mendeskripsikan gambaran data subjek penelitian secara umum, selanjutnya menjawab hipotesis-hipotesis penelitian seperti yang sudah di jelaskan

pada sub bab metodologi penelitian, dan dijabarkan berdasarkan hasil analisis data menggunakan aplikasi spss yang selanjutnya dibahas dalam sub bab berikut:

**Gambaran Umum Subjek Penelitian**

Dari hasil pelancaran instrumen diperoleh responden sebanyak 257 orang. Usia responden berkisar antara 12 hingga 19 tahun, hal ini berarti masuk dalam kategori usia pubertas hingga dewasa awal. Selanjutnya lebih dari 50% responden adalah perempuan dan sebesar 96% responden menggunakan media sosial. Dimasa pandemi responden yang mengalami peningkatan penggunaan media sosial sebesar 79%, kemudian sekitar 69% responden meng-*update* media sosialnya setiap hari.

**Deskripsi Rerata Masing-masing Variabel**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel penggunaan media sosial diperoleh rata-rata sebesar 25,16 dari nilai maksimum 41 yang berarti responden memberikan respon positif pada seluruh pernyataan variabel penggunaan media sosial (X). Selanjutnya untuk variabel kesehatan mental sosial diperoleh rata-rata sebesar 50,62 dari nilai maksimum 78 yang berarti responden memberikan respon positif pada seluruh pernyataan variabel kesehatan mental (Y<sub>1</sub>). Pada variabel kesejahteraan sosial diperoleh rata-rata sebesar 33,37 dari nilai maksimum 45 yang berarti responden memberikan respon positif pada seluruh pernyataan variabel kesejahteraan sosial (Y<sub>2</sub>).

**Uji Hipotesis Penelitian**

***Uji hipotesis 1 : Pengaruh penggunaan media sosial (X) terhadap kesehatan mental remaja dimasa pandemi covid-19 (Y<sub>1</sub>)***

Pengujian hipotesis pertama yakni pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja menggunakan uji regresi linier sederhana melalui aplikasi spss. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap Y<sub>1</sub> maka diketahui dari angka R-square pada tabel model summary sebagai berikut:

**Tabel 1. Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.893 <sup>a</sup>	.798	.797	4.763

Dari tabel di atas diketahui angka R Square dalam tabel sebesar 0,798 atau 79,8% artinya penggunaan media sosial dapat dijelaskan oleh variabel kesehatan mental sebesar 79,8%, sedangkan sisanya 20,2% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model regresi linier. Selanjutnya untuk mengetahui kelayakan model yang digunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel X terhadap Y<sub>1</sub> menggunakan tabel anova sebagai berikut:

**Tabel 2. Anova**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22809.600	1	22809.600	1.005E3	.000 <sup>a</sup>
	Residual	5784.789	255	22.685		
	Total	28594.389	256			

Ket:

Prediktor = penggunaan media sosial (X)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22809.600	1	22809.600	1.005E3	.000 <sup>a</sup>
	Residual	5784.789	255	22.685		
	Total	28594.389	256			

Dependent Variable = KesehatanMental (Y1)

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai probabilitas F hitung (sig.) pada tabel sebesar 0,000 lebih kecil sama dengan dari tingkat signifikansi 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi linier layak digunakan untuk menjelaskan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Terakhir untuk menjawab hipotesis pertama yakni ada pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja menggunakan tabel koefisien sebagai berikut:

**Tabel 3. koefisien**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	13.616	1.204			11.306	.000
	PenggunaanMediaS osial_X	1.471	.046	.893		31.709	.000

variabel dependen = kesehatan mental

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai probabilitas t hitung dari variabel bebas kesehatan mental sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga variabel bebas kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat yakni penggunaan media sosial pada alpha 5% atau dengan kata lain, penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental pada taraf keyakinan 95%.

Selanjutnya, jika dilakukan secara terpisah atau tidak secara simultan antara variabel X terhadap Y<sub>1</sub>, maka diperoleh konstanta sebesar 13,616 dan koefisien regresi kesehatan mental sebesar 1,471 (bernilai positif) artinya penggunaan media sosial yang meningkat maka meningkat pula kesehatan mental remaja, begitu pula sebaliknya, penurunan penggunaan media sosial maka menurun pula kesehatan mental remaja.

**Uji Hipotesis 2 : Pengaruh penggunaan media sosial (X) terhadap kesejahteraan sosial remaja (Y<sub>2</sub>) dimasa pandemi covid-19.**

Pengujian hipotesis kedua yakni pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan sosial remaja menggunakan uji regresi linier sederhana melalui aplikasi spss. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap Y<sub>2</sub> maka diketahui dari angka R-square pada tabel model summary sebagai berikut:

**Tabel 4. Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.333 <sup>a</sup>	.111	.107	5.243

Prediktor: Penggunaan media sosial (X)

Dari tabel di atas diketahui R Square dalam tabel sebesar 11,1% artinya penggunaan media sosial dapat dijelaskan oleh variabel kesejahteraan sosial sebesar 11,1%, sedangkan sisanya 88,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model regresi linier.

Selanjutnya untuk mengetahui kelayakan model yang digunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel X terhadap  $Y_2$  menggunakan tabel anova sebagai berikut:

**Tabel 5. Anova**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	874.738	1	874.738	31.816	.000 <sup>a</sup>
	Residual	7010.881	255	27.494		
Total		7885.619	256			

Ket:

Prediktor = Penggunaan media sosial (X)

Dependent Variable: Kesejahteraan sosial ( $Y_2$ )

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai probabilitas F hitung (sig.) pada tabel di atas nilainya 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi linier yang diestimasi layak digunakan untuk menjelaskan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan sosial. Terakhir untuk menjawab hipotesis pertama yakni ada pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja menggunakan tabel koefisien sebagai berikut:

**Tabel 6. Koefisien**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	26.119	1.326			19.701	.000
	PenggunaanMediaSosial_X	.288	.051	.333		5.641	.000

Variabel dependen: KesejahteraanSosial ( $Y_2$ )

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai probabilitas t hitung dari variabel bebas kesejahteraan sosial sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga variabel bebas kesejahteraan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat yakni penggunaan media sosial pada alpha 5%, atau dengan kata lain, penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan sosial pada taraf keyakinan 95%.

Selanjutnya jika dilakukan secara terpisah atau tidak secara simultan antara variabel  $X_2$  terhadap Y, maka diperoleh konstanta sebesar 26,119 dan koefisien regresi kesejahteraan sosial sebesar 0,288 (bernilai positif) artinya penggunaan media sosial yang meningkat maka meningkat pula kesejahteraan sosial remaja, begitu pula sebaliknya, penurunan penggunaan media sosial maka menurun pula kesejahteraan sosial remaja.

**Uji Hipotesis 3 : Pengaruh penggunaan media sosial (X) terhadap kesehatan mental ( $Y_1$ ) dan kesejahteraan sosial ( $Y_2$ ) remaja dimasa pandemi covid-19.**

Uji Homogenitas Varian

Uji homogenitas varian sebagai prasyarat dalam uji manova dengan melihat hasil uji Levene sebagai berikut:

**Tabel 7. Levene's Test of Equality of Error Variances**

	F	df1	df2	Sig.
KesehatanMental	1.346	28	228	.123
KesejahteraanSosial	.991	28	228	.484

Tabel di atas menunjukkan untuk  $Y_1$  angka  $F = 1,3446$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,123 dan untuk  $Y_2$  angka  $F = 0,991$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,484. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut homogen dan analisis manova bisa dilanjutkan.

**Uji Homogenitas Matriks Varian/ Covarian**

Uji homogenitas covarian merupakan prasarat dalam uji manova dan dilihat dari hasil uji box sebagai berikut:

**Tabel 8. Box's Test of Equality of Covariance Matrices**

Box's M	106.675
F	1.190
df1	75
df2	4.088E3
Sig.	.127

Tabel di atas menunjukkan angka box's M = 106,675 dengan taraf signifikansi sebesar 0,127. Dengan demikian matriks varian /covarian dari variabel dependen tersebut sama dan analisis manova dapat dilanjutkan.

**Uji Manova**

Uji manova digunakan untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara variabel independen dan dua variabel dependen. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pillae trace, wilk lambda, hotteling trace, dan roy's largest root sebagai berikut:

**Tabel 9. Multivariate Tests**

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.989	1.020E4 <sup>a</sup>	2.000	227.000	.000
	Wilks' Lambda	.011	1.020E4 <sup>a</sup>	2.000	227.000	.000
	Hotelling's Trace	89.905	1.020E4 <sup>a</sup>	2.000	227.000	.000
	Roy's Largest Root	89.905	1.020E4 <sup>a</sup>	2.000	227.000	.000
Penggunaan Media Sosial	Pillai's Trace	.931	7.096	56.000	456.000	.000
	Wilks' Lambda	.144	13.285 <sup>a</sup>	56.000	454.000	.000
	Hotelling's Trace	5.441	21.957	56.000	452.000	.000
	Roy's Largest Root	5.343	43.509 <sup>b</sup>	28.000	228.000	.000

Tabel di atas menunjukkan taraf signifikansi keseluruhan (pillae trace, wilk lambda, hotteling trace, dan roy's largest) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel signifikan. Selanjutnya untuk melihat masing-masing pengaruh dapat dilihat dari tabel test of between-subjects effect berikut:

**Tabel 10. Tests of Between-Subjects Effects**

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	KesehatanMental	23855.444 <sup>a</sup>	28	851.980	40.990	.000
	KesejahteraanSosial	1494.206 <sup>b</sup>	28	53.364	1.904	.006
Intercept	KesehatanMental	412655.019	1	412655.019	1.985E4	.000
	KesejahteraanSosial	175410.505	1	175410.505	6.257E3	.000
Penggunaan Media Sosial	KesehatanMental	23855.444	28	851.980	40.990	.000
	KesejahteraanSosial	1494.206	28	53.364	1.904	.006
Error	KesehatanMental	4738.945	228	20.785		
	KesejahteraanSosial	6391.413	228	28.033		
Total	KesehatanMental	687194.000	257			

---

	KesejahteraanSosial	293997.000	257
Corrected	KesehatanMental	28594.389	256
Total	KesejahteraanSosial	7885.619	256

---

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh antara penggunaan media sosial (X) terhadap kesehatan mental (Y1), hal ini dilihat dari nilai F hitung sebesar 40,990 dan taraf signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Selanjutnya ada pengaruh antara penggunaan media (X) terhadap kesejahteraan sosial (Y2) yang ditunjukkan dari nilai F sebesar 1,904 dan taraf signifikansi sebesar  $0,006 < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. Hal ini dibuktikan dari data trafic penggunaan media sosial dimasa pandemi covid-19 yang mengalami peningkatan sebesar 40% (Elvira, 2020). Adapun penggunaan media sosial terbesar adalah aplikasi untuk *chat*, pembelajaran *online* dan *marketplace* untuk belanja online. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa minat masyarakat khususnya remaja terkait kegiatan online meningkat, hal ini dapat memberi dampak positif maupun negatif.

Hasil penelitian menunjukkan hal yang berbeda dari data-data pendahuluan dimana banyak gambaran tentang dampak negatif dari penggunaan media sosial dimasa pandemi covid-19 atau bahkan secara umum (diluar masa pandemi). Dampak negatif tersebut salah satunya dapat dilihat dari penelitian di Wuhan Cina selama masa pandemi COVID-19 yang menemukan prevalensi depresi, kecemasan dan kombinasi depresi dan kecemasan (CDA) masing-masing menjadi 48%, 23% dan 19%. Selain itu, 82% subjek yang sering menggunakan media sosial melaporkan kemungkinan kecemasan yang tinggi serta CDA (Gao et al., 2020). Hal tersebut merupakan gambaran dampak negatif penggunaan media sosial dimasa pandemi covid-19. Selanjutnya pembahasan ini akan berfokus pada data hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki dampak positif terkait pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja selama pandemi covid-19 ini.

Dampak positif penggunaan media sosial disaat pandemi covid-19 salah satunya terhadap kesehatan mental remaja, hal ini diperkuat oleh penelitian Yang, dkk., yang menunjukkan bahwa dengan berbagi informasi COVID-19 yang tepat waktu, akurat, dan positif, mengurangi diskusi berlebihan tentang COVID-19, dan mempromosikan interaksi online yang peduli daripada menghakimi, dapat secara positif dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis masyarakat umum. Selain itu, hubungan antara aktivitas media sosial dan kesejahteraan psikologis bervariasi pada tingkat strategi regulasi emosi yang berbeda. Selanjutnya mengadaptasi dari strategi penilaian kognitif dapat diketahui bahwa media sosial tidak merugikan untuk kesehatan mental seseorang (Yang, Liu, Li, & Shu, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang bijak disertai dengan strategi regulasi emosi yang baik, akan meminimalisir dampak dari gangguan kesehatan mental individu.

Kesehatan mental itu sendiri mengacu pada kesejahteraan kognitif, perilaku, dan emosional (Felman, 2020). Hal ini terkait bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Kesehatan mental dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari, dalam hubungannya dengan orang lain, dan juga kesehatan fisik. Istilah "kesehatan mental" terkadang diartikan bahwa tidak adanya gangguan mental dalam diri seseorang, hal ini berarti seseorang tersebut sehat secara psikis. Namun banyak faktor dalam kehidupan masyarakat, hubungan antar pribadi, dan faktor fisik yang dapat berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian media sosial dapat menjadi salah satu alternatif cara yang dapat menunjang kesehatan mental remaja dimasa pandemi covid-19.

Media sosial menjadi cara utama untuk berkomunikasi bagi remaja saat ini, terutama dimasa pandemi yang sebagian besar waktunya berada di rumah. Dari segi positif, peran media sosial sangat penting bagi remaja untuk memperoleh dukungan sosial terutama dalam menjalani masa pandemi. Banyak remaja yang mengalami stres bahkan depresi dikarenakan tidak bisa menjalani aktifitas seperti sebelumnya, maka media sosial dapat menjadi solusi untuk mengurangi dampak negatif yang timbul akibat pandemi.

Selain penggunaan media sosial yang bijak, strategi regulasi emosi ketika menggunakan media sosial sangat penting karena memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Regulasi emosi mengacu pada proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional. (Yang et al., 2020). Regulasi emosi dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti cognitive reappraisal dan penekanan yang ekspresif terkait emosi. *Cognitive reappraisal* dapat dilakukan dengan dua cara yakni menafsirkan kembali aspek kontekstual dari rangsangan dan menjauhkan diri dari rangsangan. Selanjutnya dalam hal penekanan ekspresif, seseorang mengatur ekspresi emosional dengan mengendalikan perilaku emosional. (Berking & Wupperman, 2012). Dengan strategi-strategi tersebut diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam menanggapi hal-hal negatif di media sosial.

Mengingat penggunaannya yang semakin meluas di berbagai usia, media sosial dikenal sebagai sumber penguatan dan validasi sosial. Platform ini dapat memberi kesempatan bagi setiap orang untuk berbagi ide, berinteraksi sosial, membentuk hubungan, menarik perhatian orang lain dan menciptakan citra sosial (Kietzmann, Hermkens, McCarthy, & Silvestre, 2011). Selama krisis global, khususnya ketika *social distancing* telah menjadi norma, media sosial menjadi 'kebutuhan psikologis' yang dapat membantu orang untuk memenuhi kebutuhan dalam berinteraksi antar manusia dan mengatasi kesulitan dimasa pandemi.

Selain untuk bersosialisasi, media sosial juga digunakan untuk tujuan akademik dan pekerjaan seperti melakukan kuliah *online*, webinar, rapat, dan juga untuk *work from home*. Salah satu keuntungan utama dari media sosial adalah dapat memfasilitasi kesadaran dan memberikan dukungan kesehatan mental dengan menyediakan sumber daya bagi individu yang menghadapi kesulitan terutama yang disebabkan oleh adanya *lockdown* dan bagi orang yang diisolasi akibat covid-19. Dengan demikian media sosial dapat dijadikan cara untuk memobilisasi orang agar mengambil langkah proaktif untuk menghadapi krisis (Singh, Dixit, & Joshi, 2020). Dengan demikian banyak manfaat yang diperoleh dalam menggunakan media sosial dimasa pandemi covid-19.

Dampak positif lain selain kaitannya dengan kesehatan mental, penggunaan media sosial juga berpengaruh terhadap kesejahteraan sosial (*social wellbeing*) remaja. Kesejahteraan sosial itu sendiri merupakan rasa memiliki dan turut berkontribusi terhadap sebuah komunitas / masyarakat sosial (RMH, 2021) . Kesejahteraan sosial (dimensi sosial kesehatan) juga mengacu pada kemampuan untuk membentuk dan memelihara hubungan positif yang bermakna dan kontak rutin dengan orang lain seperti keluarga, teman, tetangga, dan rekan kerja (Mansveld, 2020). Pada intinya sejahtera secara sosial apabila seseorang dapat membina berhubungan baik dan memberi manfaat bagi orang lain. Kesejahteraan sosial yang baik tidak hanya mencakup memiliki hubungan tetapi juga berperilaku tepat dalam hubungan tersebut dan mempertahankan standar sosial yang dapat diterima. Hubungan dengan keluarga yang merupakan unit sosial dasar, paling berdampak pada hidup seseorang.

Dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi menurut hasil penelitian adalah memiliki pengaruh positif. Hal ini diperkuat dengan beberapa penelitian diantaranya penelitian McEwan yang menunjukkan bahwa media sosial dapat membantu orang-orang terlibat dalam pengembangan hubungan dan pemeliharaan hubungan untuk menciptakan jaringan kemitraan relasional dengan berbagai tingkat kekuatan ikatan. Hubungan tersebut membantu pengguna media sosial untuk mengembangkan modal sosial dan berpotensi mengakses sumber daya sosial (McEwan, 2020). Dengan demikian media sosial memiliki kontribusi dalam membentuk kesejahteraan sosial remaja. Selanjutnya penelitian Thomas, dkk., menyebutkan bahwa penggunaan profil media sosial secara jujur dan terbuka berpotensi untuk memiliki standar tinggi dalam lingkup sosial yang luas, kemudian juga memiliki kepuasan induksi, dan rasa kebersamaan (secara sosial). Namun sebaliknya, seseorang yang cenderung banyak memanipulasi profil diri di media sosial cenderung merasa kesepian. Dengan demikian media sosial dapat menjadi alat yang berguna dalam memfasilitasi hubungan *offline* dengan cara *online* dan menjaga hubungan dengan teman. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan kontribusi penggunaan media sosial dengan bijak terhadap kesejahteraan sosial remaja.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, terlepas dari pengaruh negatif penggunaan media sosial, maka dapat pula memiliki pengaruh positif khususnya terkait kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja disaat pandemi covid-19. Dengan penggunaan secara bijak, jujur dan dengan regulasi emosi yang baik maka manfaat yang diperoleh semakin besar dari penggunaan media sosial tersebut. Namun sebaliknya, jika kontrol diri terhadap media sosial kurang baik maka akan banyak kerugian yang diperoleh dari penggunaannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Sehingga peran media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental maupun kesejahteraan sosial bagi remaja dimasa pandemi covid-19. Sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi, melakukan pembelajaran daring dan juga mencari hiburan. Oleh karena itu perlu kontrol diri, regulasi emosi dan sikap bijak dalam menggunakan media sosial agar dapat memperoleh manfaat yang baik dalam penggunaannya.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6), E136–E141.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. Journal of Nursing Care* (Vol. 3). <https://doi.org/10.24198/JNC.V3I1.26928>
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. In *Article in The International Journal of Indian Psychology*.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012, March). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*. *Curr Opin Psychiatry*. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1).
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- Cicognani, E. (2014). Social Well-Being. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6193–6197). [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2797](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2797)
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach* (5th ed.). New York: SAGE Publication.
- Department of Health & Human Services. (2020). What Is Mental Health? | MentalHealth.gov. Retrieved January 19, 2021, from <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- Elvira, T. C. (2020). Trafik Pengguna Media Sosial Naik 40 Persen Selama Pandemi Corona. Retrieved January 19, 2021, from <https://voi.id/teknologi/4227/trafik-pengguna-media-sosial-naik-40-persen-selama-pandemi-corona>
- Felman, A. (2020). Mental health: Definition, common disorders, early signs, and more. *Medical New Today*. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543#definition>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0231924>
- Habibulloh. (2013). Jurnal - Pemanfaatan Media Sosial Untuk Usaha Kesejahteraan Sosial. *Sosio Informa*, 18(1). Retrieved from <http://puslit.kemsos.go.id/hasil-penelitian/209/pemanfaatan-media-sosial-untuk-usaha-kesejahteraan-sosial#sthash.LJX6hEe4.dpbs>
- Jannah, S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental. Retrieved January 19, 2021, from <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-media-sosial-pada-remaja-terhadap-kesehatan-mental>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get

- serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- 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*.
- Kominfo. (2020). Aduankonten | Kementerian Komunikasi dan Informatika. Retrieved January 19, 2021, from [https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran\\_pers](https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers)
- Mansveld, C. (2020). Social Wellbeing & Social Anxiety | Wellbeing Therapy Space. Retrieved February 1, 2021, from <https://www.wellbeingtherapyspace.com.au/social-wellbeing/>
- McEwan, B. (2020). Social Media and Relationships. In *The International Encyclopedia of Media Psychology* (pp. 1–5). Wiley.
- Media Centre WHO. (2018). Mental health: strengthening our response. *Fact Sheet N°220*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C. M. C., Li, N., Yao, X. I., Wang, Y., ... Liao, Q. (2020, May 12). Mental health, risk factors, and social media use during the COVID-19 epidemic and cordon sanitaire among the community and health professionals in wuhan, China: Cross-sectional survey. *JMIR Mental Health*. JMIR Mental Health.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Erucar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613.
- RMH. (2021). Types of Wellbeing - Wellbeing Melbourne - Wellbeing Victoria | 5 Ways. Retrieved February 1, 2021, from <https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing/>
- Rohmah, N. N. (2020). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification). *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1).
- Santoso, S. (2016). *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Jakarta: Elex media komputindo.
- Sebayang, R. (2020). Di Tengah Pandemi, Penggunaan Teknologi Meningkatkan Pesat. Retrieved January 19, 2021, from <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200723190647-37-175009/di-tengah-pandemi-penggunaan-teknologi-meningkat-pesat>
- Singh, S., Dixit, A., & Joshi, G. (2020, December 1). "Is compulsive social media use amid COVID-19 pandemic addictive behavior or coping mechanism? *Asian Journal of Psychiatry*. Elsevier B.V.
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*, 20(10), 3597–3623.
- Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). Social media activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–16.
- 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.