

Pengaruh Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Banda Aceh

*Novi Susilawati¹, Firzi Fashan², Sari Rahmani³

¹⁻³Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

*email: novisusilawati@usk.ac.id

Abstract

Emotional mental disorders in adolescents are still an unresolved problem in Indonesia. This study intends to determine the effect of social media addiction on mental and emotional disorders in adolescents. The theoretical basis used is the theory of media dependence with a quantitative survey method approach. The data was processed using the IBM SPSS 25 program using the F and T tests. The results of the F test showed that F count (92.79) > F table (3.87), so that simultaneously, the variable X has a significant effect on mental and emotional disorders (Y). The results of the T test show that addiction to social media (X1) has a t count (9.63) > t table (1.968), so it has a significant effect on emotional and mental disorders. The results of the R Square test show that the adjusted R Square value is 0.241 (24%), meaning social media addiction affects mental and emotional disorders by 24% while the remaining 76% is explained by other variables.

Keywords: *Social Media, Mental Healthy, Adolescents*

Abstrak

Gangguan mental emosional pada remaja masih menjadi permasalahan yang belum terselesaikan di Indonesia. Penelitian ini bermaksud mengetahui pengaruh kecanduan media sosial terhadap gangguan mental emosional pada remaja. Landasan teori yang digunakan yaitu teori ketergantungan media dengan pendekatan kuantitatif metode survei. Data diolah menggunakan program IBM SPSS 25 menggunakan Uji F dan uji T. Hasil Uji F menunjukkan bahwa F hitung (92,79) > F tabel (3,87), sehingga secara simultan variabel X memberikan pengaruh signifikan terhadap gangguan mental emosional (Y). Hasil uji T menunjukkan bahwa kecanduan media sosial (X1) memiliki nilai t hitung (9,63) > t tabel (1,968) sehingga berpengaruh signifikan terhadap gangguan mental emosional. Hasil uji R Square menunjukkan nilai adjusted R Square 0,241 (24%) berarti kecanduan media sosial mempengaruhi gangguan mental emosional sebesar 24% sedangkan sisa 76% dijelaskan oleh variabel lain.

Kata Kunci: *Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja*

A. Pendahuluan

Kesehatan mental di kalangan remaja memiliki tingkat urgensi yang tinggi. Meskipun saat ini isu kesehatan mental telah dikenal oleh masyarakat, masih banyak remaja Indonesia yang tidak menganggap ini sebagai hal yang serius untuk ditangani. Berdasarkan laporan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) ditemukan 1 dari 3 remaja Indonesia (15,5 juta) memiliki masalah kesehatan mental, 2 dari 20 remaja Indonesia (2,45 juta) memiliki gangguan mental, dan hanya 2,6% dari remaja tersebut yang menggunakan fasilitas kesehatan mental untuk mengatasi masalah emosi dan perilaku yang dialami (ugm.ac.id 2022). Berdasarkan laporan survei tersebut, diketahui permasalahan kesehatan mental yang sering dialami remaja yaitu gangguan depresi, gangguan cemas, gangguan perilaku dan stress. Menurut Goleman (2000) (dalam Aquarismawati 2015), gangguan tersebut dikenal sebagai gangguan mental emosional.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional remaja Indonesia usia 15 tahun ke atas tahun 2022 mencapai 9,8% (lebih dari 20 juta orang) dan tahun 2021 lalu sebesar 6,1% atau sekitar 12 juta orang (kemkes.go.id 2022). Angka tersebut menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional remaja mengalami peningkatan signifikan sebanyak 3,7%. Hal ini patut menjadi perhatian untuk menghindari efek negatif lanjutan yang dapat terjadi mengingat remaja merupakan generasi penerus yang memegang peran penting bagi bangsa.

Gangguan mental emosional merupakan perubahan emosi yang jika tidak segera ditangani dengan benar akan menjadi kondisi patologis sehingga menyebabkan gangguan produktivitas individu karena perubahan *mood* yang dialami (kemkes.go.id 2018). Gangguan mental emosional didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dan merasakan perubahan emosi yang menyebabkan munculnya gangguan lebih serius yang dapat mempengaruhi fisik, kualitas hidup, serta menimbulkan gangguan produktivitas pada individu tersebut.

Adapun gangguan mental emosional dikategorikan menjadi dua. Pertama, *externalizing behaviour*, yaitu sebuah perilaku yang bisa menyebabkan efek buruk bagi seseorang yang lain seperti membangkang, berbohong, mencuri, perilaku agresif, dan minimnya kontrol terhadap diri sendiri. Kedua, *internalizing behaviour* ialah sebuah perilaku yang memberi efek dengan cara langsung pada diri seseorang secara individu. Indikator gangguan mental emosional yang dipergunakan pada riset ini diambilnya dari golongan maupun kategori *internalizing behaviour* oleh Hallahan dan Kauffman (1988) (dalam Oktavia dkk., 2021), yaitu (1) kecemasan (*anxiety*) (2) depresi (*depression*), (3) gangguan makan, (4) menarik diri dari interaksi sosial, serta juga (5) kecenderungan teruntuk melakukan tindakan bunuh diri. Kualitas mental individu yang berbeda-beda dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, dan faktor sosio-budaya (Notosoedirjo 2016). Penelitian ini memfokuskan pada faktor sosio-budaya dengan menggunakan kecanduan media sosial dan interaksi sosial sebagai variabel independen.

Menurut Young (dalam Lestari, Dewi, dan Chairani 2020) kecanduan media sosial ialah gangguan psikologis di mana pengguna meluangkan banyak waktu mengakses media sosial yang dilatarbelakangi oleh rasa ingin tahu, kurangnya

kemampuan pengendalian diri, dan kurangnya aktivitas produktif di kesehariannya. Penggunaan media sosial di kalangan penduduk maupun masyarakat tidaklah lagi bisa untuk di pisah dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial terus mengalami peningkatan hingga mencapai jumlah pengguna aktif lebih dari setengah populasi Indonesia.

Berdasarkan data, terdapat 191,4 juta orang (68,9%) dari total keseluruhan populasi yang ada di negara Indonesia yang merupakan pengguna dari media sosial (Statista.com 2022). Platform komunikasi dan hiburan yang menjadi jenis media sosial yang paling diminati masyarakat. Hal ini dibuktikan oleh laporan digital GWI yang menyebutkan bahwasanya media sosial yang paling sering digunakan maupun diakses masyarakat Indonesia yakni, Whatsapp (89%), Instagram (85%), Facebook (81%), dan Tiktok (63%). Rata-rata pengguna meluangkan waktu lebih daripada 3 jam lamanya teruntuk mengakses media sosial setiap harinya (GWI 2021).

Akibat dari perkembangan teknologi dan internet, masyarakat dapat secara praktis menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang lain menggunakan media sosial. Bentuk interaksi baru ini memang sangat memudahkan dalam segi fleksibilitas, orang-orang dapat berkomunikasi secara luas dalam waktu yang singkat. Namun dalam beberapa kasus, interaksi virtual dapat membatasi interaksi secara langsung yang menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental yang mengarah pada kecemasan, ketakutan, dan juga depresi (Hasanzade & Sanai, 2016). Pengalaman dan perasaan yang didapatkan ketika melakukan interaksi virtual juga berbeda dengan melakukannya secara langsung. Meskipun begitu interaksi yang dilakukan secara langsung juga dapat menurunkan kualitas mental individu tersebut (Sari, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial menjadi faktor motif individu yang berhak menentukan untuk menggunakan media atau tidak dalam memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu pada penelitian ini interaksi sosial dikaji secara umum.

Kecanduan media sosial pada remaja terjadi akibat adanya keterikatan pengguna terhadap aktivitas yang dilakukan di media sosial secara terus menerus. Penelitian Aprilia menunjukkan 72 pelajar SMA ditemukan memiliki tingkat kecanduan media sosial dengan kategori tinggi sebanyak 48,6% (Aprilia, Sriati, and Hendrawati 2020). Remaja merupakan kelompok umur yang paling rentan mengalami kecanduan media sosial. Organisasi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dan Badan Kedudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan fase remaja dimulai dari umur 15-24 tahun (bps.go.id 2018; un.org 2013).

Adapun penelitian lain yang dilakukan Sari menemukan pengaruh interaksi sosial terhadap kesehatan mental ditemukan sebesar 59,3% pada siswa MTs. Ono dkk menyatakan pada penelitian tersebut, orang yang sering berinteraksi relatif kurang stres daripada orang yang mengisolasi diri dari lingkungannya (Sari, 2022). Oleh karena itu, jika makin tinggi interaksi sosial yang dimiliki maka dengan demikian makin rendah gangguan mental yang timbul dan juga sebaliknya. Teknologi terkini media sosial memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat secara sekaligus sehingga media sosial dianggap memiliki kekuatan untuk menimbulkan ketergantungan. Salah satu bentuk ketergantungan masyarakat terhadap media yakni kecanduan media sosial dan

interaksi sosial yang dilakukan sehari-hari. Ketergantungan pada media ini diketahui mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang berujung pada ketidakstabilan emosi seperti cemas, gelisah, dan perasaan sedih serta menimbulkan efek negatif pada kemampuan berinteraksi yang mengarah pada kondisi kesehatan mental yang buruk (O'Reilly dkk., 2018; Sari, 2022)

Beberapa aspek yang dapat diteliti dalam kecanduan media sosial, yaitu (1) perilaku/ciri khusus (*salience*), (2) penggunaan berlebih (*excessive use*), (3) ketidakmampuannya dalam melakukan pengontrolan terhadap diri (*lack of control*), (4) pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), (5) pengabaian kehidupan sosial (*neglect to social life*), dan (6) antisipasi (*anticipation*) sebagai jalan keluar akan suatu masalah (Young 2017).

Teknologi terkini media sosial memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat secara sekaligus sehingga media sosial dianggap memiliki kekuatan untuk menimbulkan ketergantungan. Hal ini dibahas dalam teori ketergantungan media (*media dependency theory*) oleh Melvin Defluer dan Sandra Ball Rokeach yang menyatakan bahwa semakin seseorang menggantungkan kebutuhannya untuk dipenuhi oleh penggunaan media, semakin penting peran media dalam hidup orang tersebut, sehingga semakin besar pengaruh media terhadap orang tersebut (Defleur 2016). Oleh sebab demikian, terdapat hubungan langsung antara jumlah ketergantungan secara umum dengan tingkat pengaruh media (Baran and Davis 2015). Media memiliki kapasitas untuk memberikan pengaruh pada khalayak karena ketergantungan khalayak akan konten atau informasi yang disediakan oleh media (Morissan 2013). Pada penelitian ini kecanduan media sosial menjadi faktor motif atau bentuk dari ketergantungan masyarakat terhadap media. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh kecanduan media sosial terhadap gangguan mental emosional remaja Kota Banda Aceh

B. Metode

Penelitian dilaksanakan di Kota Banda Aceh. Provinsi Aceh sendiri terdiri dari 89,34% penduduk kelompok umur 19-24 tahun mengakses media sosial dan daerah perkotaan seperti Banda Aceh yang memiliki tingkat penggunaan internet yang lebih tinggi dibandingkan tingkat pedesaan (BPS 2020). Penelitian dilakukan pada akhir Januari sampai awal bulan Februari 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memiliki fokus dalam menggambarkan dan menghitung keteraturan perilaku (Martono 2015) dengan metode korelasional dengan tujuan untuk mencari tahu pengaruh antar variabel (Sugiyono 2019). Penelitian korelasional menyiratkan bahwa penelitian ini bertujuan mengkaji sejauh mana variasi pada satu atau lebih variabel lain (Sinambela 2014). Populasi penelitian ini terdiri dari remaja Kota Banda Aceh yang berumur 15-24 tahun sebanyak 37.892 jiwa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% sehingga sampel didapatkan sebanyak minimal 268 responden (Taniredja and Mustafidah 2014). Pada penelitian ini didapatkan sampel sebanyak 295 responden.

Data pada penelitian didapatkan dari data primer dan data sekunder. Data primer bersumber dari pembagian angket melalui internet (*Google form*) kepada para responden.

Menurut Hadjar (1999) dalam (Bungin 2014), peneliti tidak bertatap muka dengan responden, tetapi cukup dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan saja. Skala yang digunakan berupa skala likert 1-6. Menurut Budiaji (2013), skala likert 1-6 memiliki nilai indeks validitas dan reliabilitas yang lebih baik dibandingkan 1-4. Adapun data sekunder yang digunakan berupa buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan topik penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji instrumen dan uji validitas menggunakan rumus *Cronbach Alpha* (Usman and Akbar 2015). Uji dilakukan demi mengukur data kuesioner pantas untuk digunakan. Metode analisis data yang digunakan yaitu regresi linier sederhana. Adapun untuk melakukan uji tersebut diharuskan melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu yang terdiri dari:

1. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan pada setiap variabel. Uji statistik yang digunakan yaitu uji normal *Probability Plot* (Sinambela 2014).
2. Uji heterokedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi bebas dari heterokedastisitas. Syarat model regresi, yaitu tidak adanya heterokedastisitas. Adapun uji heterokedastisitas yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji grafik *scatterplot*.
3. Uji autokorelasi dimaksudkan untuk menguji model regresi linear. Model regresi dianggap baik apabila terlepas dari autokorelasi (Ghozali 2017).

Adapun untuk menguji hipotesis pada penelitian ini dilakukan serangkaian uji sebagai berikut:

1. Uji Simultan (Uji F) pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen memiliki pengaruh secara keseluruhan terhadap variabel dependen. Uji ini membuktikan apakah H1 diterima atau ditolak secara simultan. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ (5%) atau $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama antara variabel X terhadap variabel Y (Ghozali 2017).
2. Uji parsial (Uji T) Uji parsial atau uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Jika probabilitas nilai t kurang dari 0,05 (5%) dan $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka disimpulkan terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y secara parsial, begitu juga sebaliknya (Sugiyono 2019).

Uji regresi linear sederhana bermaksud menganalisis besarnya hubungan dan pengaruh variabel serta mengetahui keadaan naik turunnya variabel dependen (Dharma, Jadmiko, and Azliyanti 2020)

C. Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat Kecanduan Media Sosial Remaja Kota Banda Aceh

Penggunaan media sosial merupakan aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang di era digital saat ini. Awalnya, orang menggunakan media sosial agar dapat terhubung dengan teman dan keluarga saja. Namun seiring perkembangan zaman, masyarakat menggunakan media sosial untuk mengakses informasi, berbelanja, bertukar kabar secara *life time*, sekaligus mencari hiburan yang diinginkan. Van Dijk menyebutkan media sosial

sebagai jenis platform media yang memfokuskan peran pengguna yang diberikan fasilitas untuk berkolaborasi serta juga beraktivitas (Nasrullah 2017). Oleh demikian, media sosial dianggap sebagai sebuah media perantara yang meningkatkan interaksi pengguna serta ikatan sosial.

Kecanduan media sosial sendiri ialah individu yang menghabiskan cukup banyak waktu bermain media sosial serta juga mempunyai keinginan teruntuk mengetahui segala sesuatu dengan cepat di media sosial sehingga menyebabkan kerugian dalam dirinya (Sahin 2018). Seseorang yang kecanduan akan melakukan suatu hal berulang kali dan jika kita tidak dapat memenuhi hal tersebut maka terdapat konsekuensi yang harus ditanggung. Adapun tingkat kecanduan media sosial remaja Kota Banda Aceh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tingkat Kecanduan Media Sosial

No.	Tingkat Kecanduan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	56	19%
2	Sedang	180	61%
3	Tinggi	59	20%

Sumber: Hasil olah Data Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan bahwa mayoritas remaja Kota Banda Aceh memiliki tingkat kecanduan media sosial sedang sebanyak 180 responden (61%). Selanjutnya, diikuti oleh remaja dengan tingkat kecanduan media sosial tinggi sebanyak 59 responden (20%) dan remaja dengan kecanduan media sosial rendah sebanyak 56 responden (19%). Hal ini dapat disebabkan oleh justifikasi umur responden 15-24 tahun yang sedang berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju ke fase awal dewasa. Saat itu remaja berusaha untuk mencari jati diri, pengelolaan kebutuhan hidup, dan mengembangkan emosi serta potensi yang ada pada dirinya (Soliha 2015). Hal ini menunjukkan peluang remaja mengalami kecanduan media sosial lebih luas dikarenakan kebutuhan untuk saling terhubung dengan melakukan aktivitas di media sosial juga lebih besar.

Hasil temuan ini dibuktikan oleh penelitian Wulandari dan Netrawati yang meneliti tingkat kecanduan media sosial pada remaja dan ditemukan 162 remaja memiliki tingkat kecanduan media sosial dengan kategori sedang sebanyak 64,8% (2020). Remaja dikategorikan sebagai kelompok umur yang rentan mengalami kecanduan mengingat mereka sedang berada pada fase ingin mencari tahu segala hal. Pengguna yang memiliki kecanduan media sosial ini kesulitan ketika tidak dapat mengakses media sosial, mentoleransi durasi penggunaan media sosial yang tinggi dan mengisolasi diri dari lingkungan sosial.

Adapun media sosial yang paling sering diakses yaitu Instagram dengan jumlah 136 responden (46,1%) dan Tiktok sejumlah 111 responden (37,6%). Media komunikasi visual grafis dianggap efektif untuk menarik perhatian pengguna (Tulandi 2021) sehingga masyarakat tertarik dengan konten berbasis visual yang disajikan oleh pengguna lain dan merasakan adanya keterikatan dengan konten yang dikonsumsi. Tujuan responden mengakses media sosial mayoritas dilatarbelakangi oleh motif pencarian informasi

seperti membaca berita, pengetahuan umum, dan memperluas wawasan diri dengan 129 responden (43,7%). Selanjutnya, sebanyak 90 responden (30,5%) mengakses media sosial dengan motif integrasi dan interaksi sosial agar tetap dapat terhubung dengan orang lain.

2. Gangguan Mental Emosional Remaja

Gangguan mental emosional diartikan Kaplan & Saddock (2007) sebagai perubahan *mood* dan afek yang dihubungkan dengan pikiran tertentu dan kondisi fisik yang sesuai dengan seiring perubahan emosi (Dinuriah 2015). Gangguan mental emosional juga dikenal sebagai bagian dari gangguan kesehatan mental pada individu yang tidak disebabkan oleh kelainan organik otak dan didominasi oleh gangguan emosi sehingga, jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kondisi yang lebih buruk. Gangguan kesehatan mental ini dapat dikaitkan dengan tekanan dan/atau masalah fungsi dalam aktivitas sosial, pekerjaan, atau keluarga (psychiatry.org 2021). Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 orang dengan gangguan mental atau gangguan jiwa (ODGJ) adalah individu yang mengalami masalah dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang bermakna, serta dapat menyebabkan masalah serta hambatan dalam menjalani peran sebagai manusia (ipkindonesia.or.id 2014).

Kualitas mental individu bervariasi dipengaruhi oleh berbagai latar belakang, seperti faktor psikologis, biologis, sosio-budaya, serta juga lingkungan (Notosoedirjo 2016). Kecanduan media sosial menjadi salah satu penyebab terganggunya kesehatan mental remaja saat ini. Hasil survei internasional pada tahun 2021 juga menunjukkan 62% remaja membuka media sosial setiap harinya dan ditemukan bahwa orang yang mengecek media sosial sebanyak 50-100 kali sehari lebih merasa tertekan daripada yang lain (New Port Academy 2022).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Oktavia dkk yang menunjukkan bahwa pengguna mengeksplor fitur-fitur yang disediakan pada platform media sosial yang ia gunakan. Perkembangan fitur ini merupakan bentuk fasilitas yang ditawarkan oleh media sosial dan menjadi salah satu alasan terciptanya keterikatan antara pengguna dengan aktivitas yang dilakukan di media sosial.

Hasil uji F analisis SPSS data yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $F_{hitung} 92,79 > F_{tabel} 3,87$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh terhadap gangguan mental emosional remaja Kota Banda Aceh.

Hasil penelitian pada uji parsial (uji T) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} kecanduan media sosial $9,63 > t_{tabel} 1,968$ sehingga disimpulkan bahwa kecanduan media sosial (X) berpengaruh terhadap gangguan mental emosional (Y). Besaran pengaruh diambil dari nilai *R Square* sebesar 24% dan 76% lainnya disebabkan oleh variabel lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Kreya & Wok yang berjudul *Social Media Addiction and It's Influence on Mental Health Among University Students in Cambodia: Beyond The Cultivation Theory* menemukan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh positif sebesar 45,8% terhadap depresi, kecemasan, dan kehilangan konsentrasi yang mengindikasikan adanya gangguan mental emosional (Kreya and Wok 2020). Hal ini dapat disebabkan oleh terikatnya pengguna media dengan aktivitas yang dilakukan di media sosial

Berdasarkan uji *chi-square* yang dilakukan, terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kecanduan media sosial. Pengguna yang mengakses media sosial lebih dari 6 jam (*addict-user*) mayoritas mengalami tingkat kecanduan media sosial kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh terikatnya pengguna media dengan aktivitas yang dilakukan di media sosial. Sejalan dengan pernyataan Al-Aziz (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi Mahasiswa yang menyebutkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin sering pengguna membandingkan diri dengan orang lain terhadap apa yang dilihat di media sosial sehingga semakin tinggi tingkat depresi yang dialami. Depresi merupakan bentuk gangguan mental emosional yang ditandai dengan perasaan yang tidaklah berguna, putus asa, serta yang lain (Jamil 2019).

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, hubungan antar variabel pada penelitian ini bersifat positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, maka semakin tinggi gangguan mental emosional yang dialami. Adapun kecanduan media sosial memiliki keeratan hubungan moderat sebesar 49%. Kecemasan dikenal juga sebagai kondisi emosi yang terlihat dari rasa tidak nyaman individu dan berupa pengalaman semu disertai rasa tak berdaya yang tidak menentu karena belum jelas (Dinuriah, 2015). Jika tingkat ketergantungan pengguna tinggi maka kecemasan sosial yang dialami pun tinggi. Hal ini disebabkan karena orang yang terikat dengan media sosial akan merasa kebutuhannya sudah terpenuhi sehingga memilih untuk mengisolasi diri dari lingkungan luar. Begitu pula, semakin sering mereka menggunakan media sosial maka semakin besar pula paparan informasi yang didapatkan oleh pengguna.

Teori ketergantungan media massa yang dikemukakan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin Defleur menyatakan bahwa semakin individu menggantungkan kebutuhannya untuk dipenuhi oleh penggunaan media, semakin penting peran media sehingga media semakin berpengaruh kepada orang tersebut (Defleur 2016). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa teori ketergantungan media berkaitan dengan seberapa penting peran media tersebut sehingga orang menggantungkan kebutuhannya pada media dan dapat memberikan pengaruh terhadap penggunaannya. Teori ini berhasil membuktikan bahwa variabel kecanduan media sosial (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel gangguan mental emosional (Y). Kecanduan media sosial dapat menyebabkan timbulnya indikasi gangguan mental emosional remaja. Tingkat kecanduan yang dialami oleh remaja berbeda-beda tergantung kepada latar belakang individu, seperti, kemampuan sosial, tingkat kekerabatan dengan teman, lingkungan, keluarga, psikis, serta kondisi biologisnya.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh signifikan dan positif sebanyak 24% dengan kategori moderat terhadap gangguan mental emosional remaja Kota Banda Aceh. Kecanduan media sosial dapat memengaruhi meningkatnya tingkat gangguan mental emosional remaja Kota Banda Aceh. Hal ini dapat dikarenakan tingginya intensitas penggunaan media sosial sehingga timbulnya

keterikatan pengguna dengan media sosial yang digunakan serta karakteristik responden pada penelitian ini. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ini menunjukkan bahwa pengguna mengkesplor fitur-fitur yang disediakan pada platform media sosial yang ia gunakan. Perkembangan fitur dan fasilitas yang ditawarkan oleh media sosial ini menjadi salah satu alasan terciptanya keterikatan antara pengguna dengan aktivitas yang dilakukan di media sosial. Penelitian ini menggunakan kecanduan media sosial secara umum sebagai variabel bebasnya. Hal ini menjadi keterbatasan pada penelitian ini yang tidak dapat melihat secara khusus konten seperti apa yang sekiranya dapat menimbulkan kecanduan pada masyarakat dan menyebabkan gangguan mental emosional. Disarankan bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat mengkaji kecanduan media sosial secara spesifik sesuai dengan platform dan konteks yang diteliti.

Daftar Pustaka

- Aprilia, Rizka, Aat Sriati, and Sri Hendrawati. 2020. "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja." *Journal of Nursing Care* 3(1):41–53.
- Aquarismawati, Puri. 2015. "Gangguan Emosi (Studi Lanjutan Penggunaan Bender Gestalt Pada Anak Usia Sekolah)." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3(April):49–58.
- Al Aziz, Asma Abidah. 2020. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 2(2):92–107. doi: 10.21831/ap.v2i2.35100.
- Baran, Stanley J., and Dennis K. Davis. 2015. *Teori Komunikasi Massa: Dasar, Pergolakan, Dan Masa Depan*. 7th editio. Jakarta: Salemba Humanika.
- bps.go.id. 2018. *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2017: Buku Remaja*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, & Kementerian Kesehatan.
- BPS. 2020. *Hasil Survei Badan Pusat Statistik*.
- Budiaji, Weksi. 2013. "The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale." *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan Desember* 2(2):127–33. doi: 10.31227/osf.io/k7bgy.
- Bungin, Burhan. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 2nd ed. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Defleur, M. ..., and Margaret H. Defleur. 2016. *Mass Communication Theories : Explaining Origins, Processes, and Effects*. 3thed ed. New York: David McKay.
- Dharma, Surya, Purbo Jadmiko, and Elfitra Azlianti. 2020. *Aplikasi Spss Dalam Analisis Multivariates*. 1st ed. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta.
- Dinuriah, Syahdah. 2015. *Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Penderita*

Kanker Dalam Masa Kemoterapi Di Rsu Kabupaten Tangerang.

- Ghozali, I. 2017. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- GWI. 2021. "Digital 2022: Global Overview Report."
- ipkindonesia.or.id. 2014. "Undang Undang No 18 Tahun 2014."
- Jamil, Jamil. 2019. "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya." *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam* 1(1):123–38. doi: 10.36670/alaman.v1i1.6.
- kemkes.go.id. 2022. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Vol. 53.
- Kreya, Math, and Saodah Wok. 2020. "Social Media Addiction and Its Influence on Mental Health Among University Students Rn Cambodia: Beyond Rhe Cultivation Theory."
- Lestari, Y. M., S. Y. Dewi, and A. Chairani. 2020. "Hubungan Alexithymia Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Jakarta Selatan." *Scripta Score Scientific Medical Journal* 1(2):1–9.
- Martono, Nanang. 2015. "Metode Penelitian Sosial."
- Morissan. 2013. *Teori Komunikasi: Individu Hingga Massa*. Kencana Prenada Media Group.
- Nasrullah, Rulli. 2017. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Siositeknologi*. edited by N. S. Nurbaya. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- New Port Academy. 2022. "Looking for Likes: Teen Social Media Addiction."
- Notosoedirjo, Moeljono. 2016. *Kesehatan Mental (Konsep Dan Penerapan)*. 4th ed. Malang: UMM Press.
- psychiatry.org. 2021. "Warning Signs of Mental Illness." *American Psychological Association*.
- Sahin, C. 2018. "Social Media Addiction Scale-Student Form: Thereliability and Validity Study." *TOJET: The Turkish Online Journal Od Educational Technology* 17(1):169–82. doi: 10.1007/BF01895851.
- Sinambela, Lijan Poltak. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif; Untuk Bidang Ilmu Administrasi, Kebijakan Publik, Ekonomi, Sosiologi, Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya*. 1st ed. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soliha, Silvia Fardila. 2015. "Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial." *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4(1):1–10.
- Statista.com. 2022. *Countries with the Largest Digital Populations in the World as of January 2022*.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taniredja, Tukiran, and Hidayati Mustafidah. 2014. *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*. 3rd ed. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tulandi, Emmanuel Vinnessea. 2021. "Strategi Komunikasi Akun Instagram UbahStigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Mengenai Kesehatan Mental." *Jurnal Petik*

-
- 7(2):136–43. doi: 10.31980/jpetik.v7i2.1196.
- ugm.ac.id. 2022. “Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.” in *Adolescent Mental Health in Indonesia: The Result from I-NAMHS*.
- un.org. 2013. “Youth.”
- Usman, Husaini, and Purnomo Setiady Akbar. 2015. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- wulandari, Rizki, and Netrawati Netrawati. 2020. “Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja.” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia* 5(2):41–46.
- Young, Kimberly S. 2017. “Internet Addiction Test Online.” *Stoelting* 30500(30500):4–11.