

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMP Negeri 2 Blang Bintang

Correlation Between the Intensity of Social Media Use and the Psychological Well-Being of Students at Blang Bintang Public Junior High School No. 2

Tasya Nabilla Rizqia^{1*}, Syarifah Masthura¹, Muhammad Armiyadi¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

Kata Kunci :

Media Sosial,
Kesejahteraan Psikologis,
Siswa SMP

ABSTRAK

Pendahuluan: Peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja membuat aktivitas digital semakin menjadi bagian dari kehidupan sehari – hari dan dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kecenderungan penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP Negeri 2 Blang Bintang. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik cross-sectional dilaksanakan pada 19-20 Mei 2026 terhadap 137 siswa kelas VII, VIII, dan IX. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan $\alpha \leq 0,05$. **Hasil:** Penelitian menunjukkan 74 siswa (54,0%) memiliki kecenderungan penggunaan media sosial kategori tinggi dan 63 siswa (46,0%) berada pada kategori rendah. Kesejahteraan psikologis termasuk kategori tinggi pada 75 siswa (54,7%) dan rendah pada 62 siswa (45,3%). Uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan antara kedua variabel ($\chi^2=15,657$; $p<0,001$). **Kesimpulan:** Kecenderungan penggunaan media sosial siswa SMP berhubungan dengan upaya peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Penggunaan media sosial perlu diarahkan secara sehat melalui penguatan pengendalian diri, dukungan keluarga, edukasi sekolah, dan literasi digital dan pembatasan waktu.

Keyword :

Social Media Use,
Psychological Well –
Being, Junior High
School Students

ABSTRACT

Introduction: The increasing use of social media among adolescents has made digital activities an integral part of daily life and may be linked to psychological well-being. This study aims to analyze the relationship between social media usage patterns and psychological well-being among students at Blang Bintang Public Junior High School No. 2. **Methods:** This quantitative study, employing a cross-sectional analytical design, was conducted on May 19–20, 2026, with 137 students in grades 7, 8, and 9. Data were collected via a questionnaire and analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a significance level of $\alpha \leq 0.05$. **Results:** The study found that 74 students (54.0%) exhibited a high level of social media use, while 63 students (46.0%) fell into the low category. Psychological well-being was in the high category for 75 students (54.7%) and in the low category for 62 students (45.3%). The Chi-Square test indicated a significant association between the two variables ($\chi^2 = 15.657$; $p < 0.001$). **Conclusion:** Junior high school students' social media usage patterns are associated with efforts to improve their psychological well-being. Social media use should be guided in a healthy manner through the promotion of self-control, family support, school-based education, digital literacy, and time limits.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Tasya Nabilla Rizqia

Email: masthuraazzahir_psik@abulyatama.ac.id

Article history

Received date : 31 Agustus 2026
Revised date : 24 September 2026
Accepted date : 12 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan remaja, media sosial semakin banyak dimanfaatkan sebagai media untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mencari hiburan, serta membangun interaksi dengan orang lain. Cahyono (2021). Media sosial dapat berhubungan dengan berbagai kondisi seperti terganggunya waktu tidur, munculnya kecemasan dan stres, berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, serta berkurangnya hubungan sosial secara langsung. Rohmatillah et al (2024). Kecenderungan penggunaan media sosial yang bermasalah dapat ditandai oleh penggunaan berulah dan kesulitan mengendalikan waktu penggunaan (Andreassen, 2022).

Remaja, penggunaan media sosial juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis. Keles, McCrae, dan Grealish (2020) dalam tinjauan sistematis melaporkan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Woods dan Scott (2018) juga mengaitkan penggunaan media sosial pada remaja dengan kualitas tidur yang buruk, kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Primack et al. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan berbagai platform media sosial yang lebih banyak dapat berkaitan dengan persepsi isolasi sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa manfaat media sosial perlu diimbangi dengan pengelolaan penggunaan yang sehat.

Perkembangan psikologis remaja merupakan proses penting. Adhyatman (2018) membahas kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah, sedangkan Istati (2019) menekankan pentingnya memahami perkembangan psikologis pada masa pertumbuhan. Pedhu (2022) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Karena itu, kesejahteraan psikologis tidak dapat dijelaskan hanya dari satu faktor. Fenomena penggunaan media sosial juga ditemukan dalam pengamatan awal pada siswa SMP Negeri 2

Blang Bintang. Hasil survei pendahuluan memperlihatkan bahwa beberapa siswa membawa telepon genggam tanpa sepengetahuan pihak sekolah dan menggunakannya untuk mengakses media sosial maupun hiburan sampai malam. Kebiasaan tersebut diikuti keluhan mengantuk serta kesulitan memusatkan perhatian ketika mengikuti proses pembelajaran. Susilawati, Fashan, dan Rahmani (2023) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja di Kota Banda Aceh berkaitan dengan kondisi mental emosional.

Atas dasar fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan penggunaan media sosial, menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis, dan menganalisis hubungan kedua variabel tersebut pada siswa SMP Negeri 2 Blang Bintang.

METODE

Menurut Nursalam (2019), metode penelitian merupakan prosedur ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data sebagai dasar pencapaian tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik cross-sectional. Creswell (2018) menjelaskan bahwa desain kuantitatif dapat digunakan untuk menguji hubungan atau pola antarvariabel berdasarkan data terukur. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 137 siswa kelas VII–IX dengan teknik total sampling.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan melalui editing, coding, transferring, dan tabulating. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square pada $\alpha=0,05$. Notoatmodjo (2018) menekankan pentingnya prosedur penelitian kesehatan yang sistematis agar data yang diperoleh dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak adalah 14 tahun (51 siswa; 37,2%), perempuan 83 siswa (60,6%), dan sebagian besar tinggal bersama orang tua (126 siswa; 92,0%). Durasi penggunaan media sosial terbanyak adalah kurang dari 2 jam per hari (73 siswa; 53,3%) .

Tabel 1. Distribusi Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Kategori	n	%
Kecenderungan penggunaan media sosial	Rendah	63	46,0
	Tinggi	74	54,0
Kesejahteraan psikologis	Rendah	62	45,3
	Tinggi	75	54,7

Hasil distribusi menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial kategori tinggi pada 74 siswa (54,0%) dan kategori rendah pada 63 siswa (46,0%). Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kebutuhan komunikasi dengan teman sebaya, hiburan, pencarian informasi, dan keinginan mengikuti perkembangan terbaru. Lay et al. (2023) menjelaskan kaitan penggunaan media sosial pada remaja dengan fear of missing out, sedangkan Resti Fauzul Muna (2023) membahas hubungan kontrol diri dengan kecenderungan penggunaan media sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan kesejahteraan psikologis kategori tinggi pada 75 siswa (54,7%) dan kategori rendah pada 62 siswa (45,3%). Adhyatman (2018) dan Pedhu (2022) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu menjalankan fungsi positif dan dipengaruhi berbagai faktor. Sari dan Nuryoto (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan dapat memberikan rasa aman serta membantu remaja menghadapi masalah. Laksmiwati (2022) juga membahas hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Tabel 2. Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa

Kecenderungan media sosial	Kesejahteraan rendah (n)	Kesejahteraan sedang (n)	Total (n)	p-value
Rendah	40	23	63	<0,001
Tinggi	22	52	74	<0,001
Total	62	75	137	

Analisis bivariat menunjukkan bahwa pada kelompok dengan kecenderungan penggunaan media sosial rendah terdapat 40 siswa dengan kesejahteraan psikologis rendah dan 23 siswa dengan kesejahteraan psikologis sedang. Pada kelompok kecenderungan penggunaan media sosial tinggi terdapat 22 siswa dengan kesejahteraan psikologis rendah dan 52 siswa dengan kesejahteraan psikologis sedang. Uji Chi-Square menghasilkan $\chi^2=15,657$ dengan $p<0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecenderungan penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis siswa.

Temuan tersebut sejalan dengan Keles et al. (2020) yang mengaitkan penggunaan media sosial dengan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Rohmatillah et al. (2024) juga mengaitkan penggunaan media sosial berlebihan dengan stres, kecemasan, perubahan suasana hati, dan gangguan kesejahteraan psikologis. Dewi, Pratama, dan Nuraini (2024) serta Putra et al. (2025) sama-sama menekankan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat, tetapi penggunaannya tetap perlu diarahkan agar tidak menimbulkan dampak psikologis yang merugikan.

Yuliasesti (2024) menekankan bahwa media sosial dapat memberi manfaat ketika digunakan secara bijak, tetapi penggunaan berlebihan dapat berkaitan dengan gangguan tidur, isolasi sosial, cyberbullying, dan penurunan harga diri. Selain faktor penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kondisi sosial dan karakteristik individu. Pedhu (2022) menyebutkan dukungan sosial, jaringan sosial, status sosial ekonomi, religiusitas, dan kepribadian sebagai faktor yang perlu diperhatikan. Karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan statistik, tetapi tidak berarti penggunaan media sosial merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis siswa.

Secara praktis, sekolah dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital dan manajemen waktu, sedangkan keluarga dapat memperkuat komunikasi dan pendampingan. Harmoni dan Bangsa (2023) menempatkan penggunaan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sosial yang perlu dikelola, sementara Wiseman (2024) menekankan pentingnya penggunaan gadget secara bijak dan perlindungan anak dalam penggunaan media sosial.

KESIMPULAN

Proporsi terbesar responden memiliki kecenderungan penggunaan media sosial kategori tinggi (54,0%) dan kesejahteraan psikologis kategori tinggi (54,7%). Uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan antara kecenderungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa ($\chi^2=15,657$; $p<0,001$). Sehingga penggunaan media sosial perlu diarahkan secara sehat melalui pengendalian diri, batasan waktu, dukungan keluarga, edukasi sekolah, layanan bimbingan konseling dan literasi digital. Kesimpulan ini tetap perlu dipahami dengan mempertimbangkan bahwa kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi berbagai faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S. (2022). Kecanduan Media Sosial: Memahami Hubungan antara Penggunaan Teknologi dan Kesehatan Mental. Springer.
- Adhyatman, E. (2018). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02).
- Ayuanda, L. N., Kusuma, N. I., Arifiana, R., & Kristiyanti, R. (2025). Analisa Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan terhadap Pengaruh Konsumsi dan Interaksi Online, 18(1), 12–21.
- Cahyono, A. S. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia, 140–157.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dewi, A. S., Pratama, R., & Nuraini, L. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Jurnal Ta'lim: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1), 45–62.
- Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Psi., & Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep. (2022). *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Sholat Dhuha*.
- Harmoni, J., & Bangsa, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial, 1, 57–66.
- Istati, M. (2019). Perkembangan psikologi anak di kelas IV SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 6(2). <https://doi.org/10.18592/jtipai.v6i2.1815>
- Jalani Darja Ladi Pura, M. P. (2023). Dampak Medsos Bagi Iman Siswa.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Tinjauan sistematis: Pengaruh media sosial terhadap depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.159085>
- Laksmiwati, H. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Nurul Islamiyah, N. M. J. (2021). Kecenderungan Kecanduan Internet pada Aplikasi TikTok dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i1.71274>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan Edisi 3*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara, 10(1), 65–78.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Penggunaan media sosial dan persepsi isolasi sosial pada dewasa muda di Amerika Serikat. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Putra, F. A., Wahyu, A., Azka, M., Fauzan, N., Arlana, Z., & Raditrian, E. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial

-
- terhadap Psikologi Remaja, 9(1), 230–234.
- Resti Fauzul Muna, T. P. A. (2023). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Media Sosial pada Remaja Akhir, 111. [TAMBAHAN]
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wiseman, M. (2024). Menggenggam Gadget dengan Bijak: Memahami Bahaya Media Sosial bagi Anak-Anak dan Cara Melindungi Mereka.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2018). Penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk, kecemasan, depresi, dan rendahnya harga