



Pengaruh Media Sosial dan Self Confidence Terhadap Kesehatan Mental Siswi SMA Negeri 1 Kecamatan Seluma

Rice Elma Nengsi¹, Alif Febrian Nasution², Rian Fajar Saputra³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Jalan Raden Fatah, Kecamatan
Selebar, Bengkulu, 38211, Indonesia

richeelmanengsih@gmail.com, aliffebrian1123@gmail.com, ryan31523@gmail.com,

Abstract (English)

This study aims to test whether there is an influence of social media and self-confidence on mental health among teenagers in Seluma sub-district. This research uses a quantitative method, the data collection technique is by distributing a questionnaire with 30 items distributed. Data collection amounted to 130 respondents. This research was analyzed using quantitative analysis using SPSS 22 by testing regression, correlation, normality test, reliability test, and R square. Based on the results of this study, it shows that the influence of social media and self-confidence on mental health is in the weak category, namely 14.3%.

Submitted: 1 January 2024

Accepted: 10 January 2024

Published: 12 January 2024

Key Words

Social Media, Self Confidence,
Mental Health

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental pada remaja di kecamatan seluma. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item yang disebarkan. pengambilan data berjumlah 130 responden. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif menggunakan spss 22 dengan menguji regresi, korelasi, uji normalitas, uji reliabilitas, dan R square. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental pada remaja di seluma berada pada kategori yaitu lemah 14,3%.

Submitted: 1 January 2024

Accepted: 10 January 2024

Published: 12 January 2024

Kata Kunci

Media Sosial, Self
Confidence, Kesehatan
Mental

Pendahuluan

Orang mempunyai pandangan berbeda tentang kehidupannya, yang terkadang mencerminkan situasi pribadi seseorang. Seperti yang bisa kita lihat saat ini, dimana para remaja sudah bisa bermain media sosial, tak terkecuali anak-anak di bawah umur atau remaja yang kini bisa menggunakan ponsel untuk bermain media sosial, seperti game online dan offline yang terkadang bisa melupakan segalanya. Dari aktivitas sederhana seperti melupakan kebiasaan belajar, menghabiskan waktu bersama keluarga dan lain sebagainya. Jika hal ini dibiarkan terus menerus akan berdampak buruk bagi anak, dan juga dapat menyebabkan perubahan tingkat perilaku yang dapat mempengaruhi cara berpikir anak. Maka dari itu anak akan sering merasa lelah, leher dan otot menjadi kaku, sehingga dapat memicu terjadinya carpal tunnel syndrome.

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) wilayah Asia-Pasifik, jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia yaitu sebanyak 9.162.886 jiwa, dan jumlah kasusnya mencapai 3,7% dari jumlah penduduk 2018, depresi mungkin menjadi penyebab utama. menyebabkan 800.000 kematian karena bunuh diri. Bunuh diri ini terjadi setiap tahunnya dan

menurut survei data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018, terdapat stigma negatif di masyarakat terhadap penyandang autisme. Gangguan mental juga menjadi semakin serius. bertambahnya jumlah penderita gangguan jiwa sehingga dapat melekatkan stigma negatif pada seseorang dengan gangguan jiwa maka harus mulai dididik dengan mengembangkan pemahaman pengetahuan terkait kesehatan jiwa. (Ayuningtyas, 2018)

Menurut cahyono seorang pelajar yang menggunakan media sosial tanpa arah dan tujuan baik itu benar ataupun salah sangat mengganggu proses belajarnya. (Andara, 2022) Hubungan antara media sosial, percaya diri, dan kesehatan mental bisa kita lihat disekitar kita. Biasanya setiap orang baik itu mudah, dewasa, dan para orang tua melampiaskan kekesalannya di media sosial atau bisa dibilang curhat. Padahal mereka tahu sendiri curhat itu adalah menceritakan masalah pribadi, seharusnya tidak dituangkan ke media sosial. Namun tetap saja dilakukan, Orang yang lihat postingan kita itu bisa bebas memberikan komentar baik itu komentar positif yang mendukung atau komentar negatif yang merendahkan. Ya kalau misalnya mental dan percaya diri anda kuat nggak papa sih. Tapi kalau misalkan mental kalian jatuh gara-gara media sosial? Kan gawat. Sudah gak percaya diri ngomong, bonus cemas dan ketakutan setengah mati jika diajak ngobrol.

Berdasarkan data dari hasil riset We Are Social, sebuah lembaga penelitian media sosial Dirilis pada Januari 2019 di Inggris, Hootsuite menunjukkan bahwa pengguna Jejaring sosial di Indonesia telah menjangkau 150 juta orang dari 268,2 penduduk jutaan orang. Sedangkan penggunaan media sosial berdasarkan perangkat (ponsel) sebanyak 130 juta yaitu sekitar 48 persen populasi katadata.com. Informasi ini menunjukkan caranya meluasnya penggunaan media sosial di kalangan masyarakat. Data Digital Global 2019 oleh We Are Social Wearesocial.com, menyatakan bahwa penggunaan media sosial mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018, dan penggunaannya didominasi oleh generasi muda generasi Y dan Z Indonesia berusia 18-34 tahun. (Ahmad, 2020)

Media sosial (jejaring sosial) adalah media online dimana para pengguna dapat dengan mudah melakukan kegiatan bisa berupa komunikasi dari aplikasi yang ingin digunakan, dan membuat konten termasuk blog, jejaring sosial atau jaringan network, wiki, forum dan dunia maya. Blog, jejaring sosial dan wiki bisa berbentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh orang-orang di seluruh dunia untuk mencapai tujuan mereka. Menurut Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan bahwa media sosial itu sebagai sekelompok aplikasi online yang membangun atas dasar ideologi dan Teknologi Web 2.0 sehingga memungkinkan pembuatan dan pertukaran user-generated content. Media sosial ini juga sangat bermanfaat untuk semua orang, bahkan seluruh dunia pun sudah menggunakannya untuk keperluan mereka. (Putri, Nurwati, & Santoso, 2019)

Menurut abadi penggunaan media sosial di Indonesia berkembang sangat pesat dapat dilihat dari beberapa tahun terakhir ini. Penggunaan media sosial bukan hanya orang dewasa saja tapi sekarang anak sd pun juga menggunakan media sosial. Proses perkembangan ini menuju 2 arah yaitu positif dan negatif. Kegunaan media sosial untuk positifnya seperti kita bisa mengetahui informasi baik penting sampai gak penting, jual-beli, dan lainnya. Sebaliknya yang negatif peredaran hoax, video dewasa yang mudah diakses, saling menghina sampai kurang percaya diri, dan lainnya. Terlepas dari dampak positif dan negatifnya media sosial ini memberikan efek semacam penyitaan waktu belajar bagi anak, kumpul bersama keluarga, sosialisasi secara nyata, dan lainnya. (Gultom, 2023)



Berdasarkan data dari hasil Survei yang dilakukan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) menegaskan bahwa rasa percaya diri anak masih tergolong rendah, sekitar 56 persen memeriksa anak perempuan. Hasil penelitian Farida sebelumnya mengenai kepercayaan diri menunjukkan bahwa 25% remaja mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sedang dan 75% remaja mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yonita Sari Nurlita menunjukkan bahwa 17,4 persen siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi, 67,4 persen memiliki rasa percaya diri yang sedang, dan 15,2 persen memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hal inilah yang melatar belakangi penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh body image remaja putri Smk Pgri 2 Sidoarjo terhadap rasa percaya diri. (Pertiwi, 2022)

Menurut lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat menggambarkan sesuatu sikap atau perasaan akan kemampuan dirinya sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan, karena dapat merasa bebas untuk mewujudkan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan dapat bertanggung jawab hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang-orang lain. Serta dapat memahami kelebihan dan kekurangannya. Lauster juga melukiskan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri yaitu tidak mementingkan diri sendiri.. Dengan hal ini kepercayaan diri merupakan modal dasar bagi setiap orang baik dia anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua, serta lansia. Maka dengan adanya rasa percaya diri orang itu mendapatkan potensi mengembangkan bakat dan minatnya. (Komara, 2016)

Lauster mengemukakan aspek-aspek tentang kepercayaan diri yang positif, meliputi: aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, yaitu sikap positif individu terhadap dirinya bahwa ia benar-benar memahami apa yang dilakukannya. Aspek Optimisme, yaitu sikap positif individu yang selalu mempunyai pandangan baik terhadap segala sesuatu yang menyangkut dirinya, harapannya dan kemungkinan-kemungkinannya. Aspek objektivitas, yaitu sikap individu yang menganggap suatu permasalahan atau sesuatu menurut kebenaran pribadinya atau apa yang benar menurut dirinya. Aspek tanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatunya, menjadi sebuah konsekuensi. Aspek logis dan praktis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu, suatu peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima dan sesuai dengan kenyataan. (Soleha, 2021)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental remaja di kabupaten Seluma. Karena kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik itu anak-anak, remaja, dan dewasa maupun orang tua. Sumber informasinya sangatlah banyak dan mendukung, membuat kami menjadi semangat membuat dan menjalankan penelitian ini. Kami percaya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kami sendiri dan orang-orang yang akan melakukan penelitian ini lagi dimasa depan. Selanjutnya kami berharap dengan penelitian ini benar-benar menjadi pedoman relevan atau solusi bagi penelitian selanjutnya. Terakhir kami juga berharap penelitian ini dapat meningkatkan peluang karir di bidang studi ini yaitu studi seminar BK.

Metode Penelitian



Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif Populasi sampel penelitian ini berjumlah 130 remaja di SMA 1 SELUMA. Dalam pengambilan datanya menggunakan teknik survey kuesioner dengan menyebarkan angket sebanyak 30 item. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan menguji regression korelasi ,normalitas, reliabilitas dan R Square menggunakan Spss 22.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini selanjutnya hasil data yang diperoleh dari angket yang disebarakan dengan sampel penelitian sebanyak 130 orang remaja di kecamatan seluma, yang tujuannya untuk mengetahui terkait dengan pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan seluma. Yang pertama untuk mengetahui keterkaitan antara media sosial, self confidence dan kesehatan mental maka penelitian melakukan uji korelasi dapat dilihat pada table 1.2 dibawah ini.

Tabel 1.1

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
TOT.KM	28.65	3.712	130
TOT.MS	28.21	3.710	130
TOT.KP	32.12	3.263	130

Tabel 1.2

Correlations

		TOT.KM	TOT.MS	TOT.KP
Pearson Correlation	TOT.KM	1.000	-.063	.373
	TOT.MS	-.063	1.000	-.032
	TOT.KP	.373	-.032	1.000
Sig. (1-tailed)	TOT.KM	.	.239	.000
	TOT.MS	.239	.	.358
	TOT.KP	.000	.358	.
N	TOT.KM	130	130	130



TOT.MS	130	130	130
TOT.KP	130	130	130

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat nilai keterkaitan antara media sosial dan kesehatan mental sebesar 0,-063 (lemah), Kepercayaan diri dan kesehatan mental sebesar 0,373 (sedang) dan Media sosial dan Kepercayaan diri 0,-032 (lemah).

Tabel 1.3**Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.377 ^a	.142	.128	3.465	.142	10.503	2	127	.000

Selanjutnya, untuk melihat suatu pengaruh antar media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental kecamatan seluma, dapat dilihat pada table diatas nilai R Square sebesar 0,143. Maka berdasarkan nilai tersebut ternyata bahwa pengaruh antar media sosial dan self confidence terhadap kesehatan di kecamatan seluma berada pada nilai 14,3% yaitu di katagorikan lemah.

Tabel 1.4**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		130
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000



		Std. Deviation	3.43844138
Most Differences	Extreme	Absolute	.054
		Positive	.030
		Negative	-.054
Test Statistic			.054
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}

Selanjutnya, untuk mengetahui suatu hasil dinyatakan normal atau tidaknya maka penelitian melakukan uji normalitas, untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil tersebut bisa dilihat pada table 1.4 diatas. Menurut penelitian ini nilai yang terdistribusi normal dengan nilai signifikansi dari 0,2 lebih besar dari 0,01, maka berdasarkan tabel diatas penelitian menguji penelitian tersebut dengan uji normalitas dengan menggunakan rumus one sampe kolmogrov smirnov test, maka penelitian ini dinyatakan atau didistribusi dengan nilai signifikasi 0,2 yang dinyatakan normal karena nilainya lebih besar dari 0,1.

Tabel 1.5 Nilai Hasil uji reliabilitas item kesehatan Mental

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	Alpha	N of Items
.675	.678		10

Tabel 1.6 Nilai hasil uji realibilitas item Media Sosial

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	Alpha	N of Items
.665	.701		10

Tabel 1.7 Nilai hasil uji realibitas item Self Confidence

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.612	.642	10

Penelitian ini melibatkan 130 orang remaja yang diambil dari kecamatan seluma. Dalam penelitian ini sebanyak 130 remaja tersebut setelah dilakukan penelitian maka disimpulkan bahwa 130 orang remaja di kecamatan seluma tersebut dinyatakan bahwa pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental tersebut dinyatakan lemah pengaruhnya yaitu sebesar 14,3%. Hasil data yang diperoleh dari 130 remaja di kecamatan seluma yang bertujuan untuk mengetahui sesuatu yang terkait dengan pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental remaja.

Selanjutnya, hasil penelitian diatas menunjukan bahwa pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan seluma berada pada kategori lemah yaitu hanya sekitar 14,3% saja pengaruhnya. Artinya apabila pengaruh media sosial dan self confidence tersebut rendah maka akan sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut yang bisa menimbulkan gejala gejala gangguan kesehatan mental yang akan berdampak pada diri remaja tersebut dan lingkungan sekitar.

Jadi apabila pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja tinggi maka pengaruhnya akan baik, namun sebaliknya apabila pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental remaja rendah maka akan berdampak negative atau buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut.

Kesimpulan

Setelah dilakukan pengolahan data maka mendapatkan hasil penelitian yang kesimpulannya dari penelitian ini menunjukan bahwa dari data 130 remaja di kecamatan seluma pengaruh media sosial dan self confidence terhadap kesehatan mental remaja dikecamatan seluma, memiliki pengaruh yang lemah yaitu sebesar 14,3%. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut dapat peneliti sarankan untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan teori-teori baru dalam penyusunan isi ini teori agar memperluas lagi wawasan yang lebih luas lagi. Dan diharapkan agar para remaja lebih bijaksana



menggunakan media sosialnya agar tidak mempengaruhi kesehatan mental dan kepercayaan dirinya jika dapat hinaan dari pengguna media sosial lainnya.

Daftar Pustaka

- Ahmad, A., & Nurhidaya. (2020, Desember). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 08(02), 134-148.
- Andara, S., Aisy, Z. I., Muh, T. S., & Arifin, H. (2022). Pengaruh Media Sosial di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Harmony*, 07(01).
- Ayuningtyas, D. M. (2018, Maret). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal; Kesehatan Mental Masyarakat*, 09(01), 1-10.
- Gultom, A. F., Suparno, & Wadu, L. B. (2023, Juli). Strategi Anti Perundungan di Media Sosial dalam Paradigma Kewarganegaraan. *Device; Jurnal Penelitian Pendidikan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan.*, 03(07), 7-13.
- Komara, B. I. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*, 05(01), 33-42.
- Pertiwi, A. Y. (2022, Juni). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan. *Academia Open*, 06(01), 6-10.
- Pratiwi, S. (2018, April 3). Pengaruh Prestasi Belajar terhadap Kepercayaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mlati. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putri, W. S., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal: Prosiding KS: Riset & Pkm*, 3(1), 1-154.
- Saputra, J. (2020, Juli 13). Hubungan perceived Social Support dengan Intensitas Penggunaan Jejaringan Sosial Media Instagram pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*.
- Soleha, A., R Aria, K., & Resita, C. (2021, Juli). Survei Tingkat kepercayaan Diri dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler. *JSCE: Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 05(02), 81-90.