

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya^{1*}, Anita Novianty², Johana E. Prawitasari³
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta

Abstrak

Penggunaan media sosial berlebih berfokus pada kondisi individu yang menghabiskan sebagian waktunya untuk membuka media sosial. Hal itu disebabkan oleh pikiran serta keinginan tidak terkontrol sehingga, menyebabkan terganggunya aspek kehidupan. Dampak negatif yang timbul seperti, perubahan raut wajah, emosional hingga timbulnya gejala depresi serta kecemasan yang dinamakan sebagai gejala gangguan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial berlebih dengan gejala gangguan mental pada kelompok usia dewasa awal. Penelitian ini melibatkan pengguna media sosial dengan rentang usia 20-30 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *online* yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) untuk mengukur gejala gangguan mental dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang digunakan untuk mengukur penggunaan media sosial berlebih. Analisis data dalam penelitian menggunakan *pearson product moment* untuk data yang berkontribusi normal dan *spearman* untuk data yang tidak berkontribusi normal. Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif antar penggunaan media sosial berlebih dan ketiga gejala gangguan mental (Depresi, Kecemasan dan Stres). Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa apabila tidak adanya batasan dalam menggunakan media sosial dapat berisiko bagi kesehatan mental.

Kata Kunci: Penggunaan Media Sosial Berlebih, Gejala Gangguan Mental, Dewasa Awal.

Abstract

Excessive use of social media refers to a condition in which individuals spend a significant amount of their time engaging with social media platforms. This behavior is often driven by uncontrollable thoughts and desires, which can disrupt various aspects of life. Negative impacts may include changes in facial expressions, emotional instability, and the emergence of symptoms such as depression and anxiety—collectively referred to as symptoms of mental disorders. This study aims to examine the relationship between excessive use of social media and symptoms of mental disorders among individuals in early adulthood. The participants consisted of social media users aged between 20 and 30 years old. Data were collected through an online questionnaire comprising the *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) to assess symptoms of mental disorders and the *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) to measure excessive social media use. Data analysis employed *Pearson's product-moment correlation* for normally distributed data and *Spearman's rank correlation* for non-normally distributed data. The results revealed a positive correlation between excessive social media use and all three symptoms of mental disorders (Depression, Anxiety, and Stress). These findings imply that the absence of boundaries in social media use may pose a risk to mental health.

Keywords: Excessive Social Media Use, Mental Health Symptoms, Early Adulthood.

*Corresponding Author:

Sheyla Julliezsa Elya
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta
Email: sheylaelya938@gmail.com

Article History

Submitted: 16 Mei 2025
Accepted: 29 Januari 2026
Available online: 9 Februari 2026

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

PENDAHULUAN

Berkembangnya teknologi membuat pengguna media sosial semakin bertambah. *Website We Are Social* yang mengumpulkan informasi secara otomatis dan data pribadi yang diberikan oleh pengguna media sosial, mencatat kenaikan penggunaan media sosial di Indonesia tahun 2022 sebanyak 191,4 juta dan bertambah pada tahun 2023 sebanyak 213 juta penggunaan aktif (Data Reportal, 2023; We Are Social, 2022). Pertambahan ini kembali terjadi pada tahun 2024 sebanyak 139 juta menjadi pengguna aktif di Indonesia setara dengan 49,9 berdasarkan total populasi nasional (We Are Social, 2024).

Abidin (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa media sosial didominasi oleh individu usia dewasa awal yang memiliki anggapan media sosial merupakan suatu hal yang sangat penting. Sebanyak 15,2% pengguna media sosial di Indonesia berada pada usia di atas 20 tahun. (Data Reportal, 2024) Pada awal Januari 2024 *We Are Social* mencatat total pengguna media sosial di Indonesia yang ada pada rentang usia 20-29 tahun sebanyak 43,3 juta jiwa. Santrock (2016) menjelaskan kelompok dewasa awal berada pada usia 20-30 tahun, di mana masa ini individu sudah dapat menentukan dan mengambil keputusan atas kehidupannya. Hal tersebut yang mendorong usia dewasa awal mengakses media sosial untuk menunjang tugas perkembangan (Maheswari & Dwiutami, 2013). Seperti, mencari informasi seputar pekerjaan, melakukan interaksi *online* dengan lawan jenis guna memudahkan dalam memilih teman hidup maupun hal lainnya untuk memenuhi

tugas perkembangan (Maheswari & Dwiutami, 2013).

Terdapat dampak negatif yang ditimbulkan dalam penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental (Abi-Jaoude *et al.*, 2020) seperti, munculnya reaksi emosional perubahan raut wajah yang semula senang menjadi frustrasi pada saat pengguna media sosial melihat berbagai postingan. Individu mengalami penurunan kesehatan mental hingga timbulnya gejala depresi dan kecemasan. Waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial, menimbulkan rasa stres dalam diri pengguna (Nayla, 2024). Dampak lainnya dalam penggunaan media sosial, timbulnya perasaan takut tertinggal (FoMO). Individu akan terus-menerus menaruh perhatiannya pada media sosial agar selalu mendapatkan informasi terbaru, sehingga intensitas dalam menggunakan media sosial terus bertambah (Latumahina, 2024).

Penelitian ini akan berfokus pada keadaan individu dalam merasakan kecemasan fisik dan psikis seperti dampak-dampak di atas yang berhubungan dengan tiga gejala gangguan mental yang sering kali terjadi antara lain, depresi, kecemasan dan stres (World Health Organization, 2024). Pada umumnya individu dengan masalah depresi mengalami gangguan meliputi motivasi, emosi, fungsional, perilaku dan kognisi (Nevid *et al.*, 1991). Perasaan yang ditandai dengan kehilangan perasaan positif seperti kegembiraan serta timbulnya gejala fisik seperti, menurunnya inisiatif dalam melakukan aktivitas dan cenderung menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain. Gejala psikis, hilangnya rasa percaya diri,

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

merasa diri tidak berharga dan tidak berguna (Lubis, 2016).

Kecemasan merupakan kondisi individu yang merasa khawatir mengenai kehidupannya dan cenderung menunjukkan reaksi berlebih terhadap suatu kondisi, sehingga sulit untuk mengontrol kekhawatiran (American Psychiatric Association, 2013). Reaksi fisik individu dengan kondisi kecemasan biasanya ditandai dengan mudah lelah, terengah-engah, gemetar dan merasakan kondisi jantung berdebar-debar (Priest, 1994).

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu disebabkan oleh hal-hal di luar kendali individu. Stres adalah reaksi individu terhadap perubahan yang dirasa membebani maupun melampaui kemampuannya. Gejala yang dialami individu pada kondisi stres yaitu, merasa tertekan sehingga sulit untuk merasa tenang, mudah marah, tidak sabar pada saat menghadapi gangguan, serta cenderung merasa cemas dan gelisah (Lazarus & Folkman, 1984).

Masalah kesehatan mental terkait penggunaan media sosial, paling besar diprediksi berasal dari intensitas penggunaan yang tinggi. Pengguna cenderung bergantung dengan media sosial yang dimilikinya sehingga menunjukkan intensitas yang terus bertambah (Bintang, 2022). Apabila waktu yang digunakan lebih dari waktu ideal dan didorong rasa keinginan serta bergantung pada media sosial maka hal tersebut termasuk dalam penggunaan media sosial berlebih. Penggunaan media sosial berlebih merupakan kondisi individu yang menghabiskan sebagian besar waktu yang dimiliki untuk membuka media

sosial. Hal ini didasari oleh pikiran dan perilaku obsesi untuk selalu memeriksa media sosial secara berulang setiap harinya. Kondisi ini akan cenderung mengganggu aktivitas sehari-hari karena perhatian individu hanya pada media sosial, tidak dengan lingkungan sekitarnya (Andreassen & Pallesen, 2014).

Terdapat enam penggunaan media sosial berlebih menurut Andreassen & Pallesen 2014; (1) *Salience*, pikiran yang mendominasi individu bahwa media sosial merupakan aspek yang paling penting dalam kehidupan, sehingga pikiran dan perilaku individu terfokus pada media sosial. (2) *Mood modification*, aspek ini sebagai sebuah pelampiasan individu untuk melepaskan rasa bosan, kesepian dan stres. Bertujuan meredakan emosi negatif menjadi positif. (3) *Tolerance*, individu mulai menambah waktu dalam menggunakan media sosial. Individu menghabiskan waktu lebih banyak dari sebelumnya untuk mencapai efek kenyamanan yang dirasakan. (4) *Withdrawal*, munculnya rasa cemas, marah serta tidak senang apabila aktivitas bermain media sosial diberhentikan atau dibatasi secara tiba-tiba. (5) *Conflict*, konflik akan terjadi antara individu pengguna media sosial berlebih dengan individu lain di lingkungan sekitar, karena sikap abai dan tidak bertanggung jawab yang dilakukan oleh pengguna media sosial secara berlebih atas kewajibannya. (6) *Relapse*, individu akan kembali menggunakan media sosial secara berlebih pada saat merasakan stres, bosan atau tergoda untuk membuka media sosial walaupun sebelumnya individu telah berusaha untuk mengurangi penggunaan media sosial.

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

Beberapa hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa adanya hubungan antara penggunaan media sosial berlebih dengan gejala gangguan mental pada dewasa awal (Gunawan *et al.*, 2021; Handikasari *et al.*, 2018). Responden yang merupakan mahasiswa dengan penggunaan media sosial berlebih cenderung merasakan gejala gangguan mental seperti depresi, kecemasan dan stres. Terdapat lima gejala stres yang muncul pada responden yaitu, mudah marah 27,5%, tidak sabaran 25%, sulit untuk beristirahat 18,5%, sulit untuk tenang 27,5% dan mudah gelisah 27,5% (Gunawan *et al.*, 2021), serta Handikasari *et al.*, (2018) mendapatkan hasil penggunaan media sosial berlebih berkorelasi positif dengan depresi ($r=0.04$ $p<0.05$). Peneliti lain yang meneliti pada tingkat kecemasan mahasiswa menunjukkan hasil tingginya intensitas pengguna media sosial berada pada tingkat kecemasan sedang (Nurlina *et al.*, 2022; Trikandini & Kurniasari, 2021), serta terdapat penelitian yang menunjukkan hasil intensitas normal pada mahasiswa pengguna media sosial berada pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 43,2% responden (Nopriyanti *et al.*, 2024).

Penelitian ini penting untuk dilakukan pada kelompok usia dewasa awal karena kelompok usia tersebut mendominasi penggunaan media sosial, memiliki intensitas tinggi dan dapat mengakibatkan gejala gangguan mental. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada 8 September 2024 kepada 5 partisipan yaitu, mahasiswa dan pekerja dengan rentang usia 21-26 tahun menunjukkan bahwa terdapat beberapa gejala yang dialami oleh partisipan sebagai pengguna media sosial. Empat orang di antaranya merasakan kecemasan dan

gelisah karena mencemaskan berita-berita negatif yang beredar serta gelisah mengenai sesuatu yang baru di unggah oleh partisipan, seperti foto ataupun hal lainnya yang diunggah di media sosial. Partisipan gelisah dan terus-menerus menaruh perhatiannya terhadap media sosial guna mengetahui berapa banyak orang yang menyukai unggahan partisipan.

Gejala lainnya yang dirasakan oleh partisipan yaitu, rasa ketergantungan. Partisipan sulit untuk tidak menggunakan media sosial. Selain itu, partisipan sulit untuk mengendalikan pikirannya, merasa tertekan serta *overthinking* karena memikirkan hal-hal yang dilihatnya di media sosial, mengenai komentar orang-orang yang ada di media sosial.

Alasan lainnya yang mendukung bahwa penelitian ini perlu dilakukan karena berdasarkan pengamatan peneliti pada data repositori *google scholar* (2019-2024) dengan *keyword* "Penggunaan media sosial berlebih terhadap depresi, kecemasan dan stres" yang memiliki pengantar Bahasa Indonesia tidak ditemukan artikel yang membahas mengenai ketiganya. Sedangkan dengan *keyword* pencarian satu persatu "Penggunaan media sosial terhadap depresi," "Penggunaan media sosial terhadap kecemasan," dan "Penggunaan media sosial terhadap stres" didominasi dengan sampel mahasiswa serta hampir tidak ada pada status di luar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini akan berbeda dengan penelitian terdahulu yang hanya berfokus pada dewasa awal dengan status mahasiswa, namun penelitian ini akan memperluas status dewasa awal seperti, pekerja maupun status lainnya yang masih berada pada kelompok dewasa

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

awal serta penelitian ini akan membahas ketiga gejala gangguan mental secara langsung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, untuk mengetahui hubungan dua atau lebih variabel. Pengumpulan data dalam penelitian berupa survei dengan kuesioner yang dilakukan secara *online* melalui *google forms* dan menghasilkan 100 partisipan dengan kriteria inklusi kelompok usia dewasa awal (20-30) tahun yang menggunakan media sosial dan memiliki skor BSMAS > 50. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* dan *Depression Anxiety Stress Scale-21*.

Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) yang dikembangkan Lovibond & Lovibond (1995) lalu diterjemahkan oleh (Kinanthi *et al.*, 2020). Terdapat 21 pernyataan yang akan mewakili 3 gejala gangguan mental yaitu, 7 pernyataan mengenai dimensi depresi, seperti "Saya merasa sedih dan tertekan," 7 pernyataan kecemasan, "Saya merasa hampir panik," dan 7 pernyataan mengenai stres, seperti "Saya cenderung menunjukkan reaksi berlebihan terhadap suatu situasi."

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang dikembangkan oleh Andreassen, *et*

al., (2012) dan di adaptasi Maheswari & Dwiutami (2013) akan digunakan dalam penelitian ini. Terdapat 18 pernyataan yang mewakili enam aspek, *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict* dan masing-masing aspek akan diwakili oleh 3 pernyataan, seperti "Menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan tentang media sosial atau berencana untuk menggunakan media sosial."

Hasil perhitungan validitas pada skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) menunjukkan 21 *item* yang valid. Dimensi depresi berada dalam rentang $r_{it} = .667 - .828$, dimensi kecemasan berada pada rentang $r_{it} = .413 - .759$, dimensi stres $r_{it} = .576 - .830$ dan nilai *cronbach's alpha* dimensi depresi $\alpha = .922$, kecemasan $\alpha = .854$ dan dimensi stres $\alpha = .839$ yang berarti skala tersebut reliabel. Sama dengan perhitungan skala DASS-21, skala BSMAS tidak terdapat item gugur dengan hasil perhitungan validitas berada pada rentang $r_{it} = .559 - .823$ dan $\alpha = 0.950$ menyatakan bahwa skala tersebut reliabel.

Analisis data yang digunakan adalah statistik inferensial dengan teknik analisis *korelasional pearson product moment* untuk meneliti dua variabel atau lebih serta *spearman* untuk meneliti hubungan data yang tidak berdistribusi normal) dengan melakukan uji normalitas dan linearitas selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis korelasi.

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

HASIL

Tabel 1

Data Demografis Partisipan Penelitian

Data demografis		F	%
Jenis kelamin	Perempuan	62	62
	Laki-laki	38	38
Usia	20 tahun	13	13
	21 tahun	33	33
	22 tahun	24	24
	23 tahun	9	9
	24 tahun	7	7
	25 tahun	5	5
	26 tahun	5	5
	27 tahun	2	2
	30 tahun	2	2
Pengguna media sosial		100	100%
Bukan pekerja pengguna media sosial		100	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (62%). Usia partisipan dengan jumlah terbanyak yaitu, pada usia 21 tahun, sebanyak 33

partisipan (33%). Selain itu, pada tabel 1 pun dapat dilihat bahwa partisipan secara keseluruhan (100 partisipan) merupakan pengguna aktif media sosial dan bukan pekerja pengguna media sosial.

Tabel 2

Klasifikasi Bergen Social Media Addiction Scale skor > 50

Kategori	F	%
<i>Addict</i>	2	2
<i>Alert</i>	98	98
Total	100	100

Klasifikasi *Social Media Addiction Scale* pada tabel 2 menunjukkan sebanyak 2 partisipan termasuk ke dalam kategori *addict* dan 98 partisipan termasuk dalam kategori *alert*. Partisipan

yang termasuk dalam kategori normal tidak diikutsertakan dalam analisis data karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Kategorisasi *Depression Anxiety Stress Scale-21* partisipan :

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

Tabel 3
Klasifikasi Depression Anxiety Stress Scale-21 Partisipan Penelitian

Dimensi	Kategori	F	%
Depresi	Normal	36	36
	<i>Mild</i>	7	7
	<i>Moderate</i>	15	15
	<i>Severe</i>	13	13
	<i>Extremely severe</i>	29	29
Kecemasan	Normal	21	21
	<i>Mild</i>	3	3
	<i>Moderate</i>	20	20
	<i>Severe</i>	10	10
	<i>Extremely severe</i>	46	46
Stres	Normal	23	23
	<i>Mild</i>	13	13
	<i>Moderate</i>	18	18
	<i>Severe</i>	34	34
	<i>Extremely severe</i>	12	12

Klasifikasi *Depression Anxiety Stress Scale-21* pada tabel 3 menunjukkan dimensi depresi sebanyak 36 partisipan termasuk ke dalam kategori normal (36%), 7 partisipan termasuk dalam kategori *mild* (7%), 15 partisipan termasuk kategori *moderate* (15%), 13 partisipan termasuk *severe* (13%) dan 29 partisipan termasuk *extremely severe* (29%). Dimensi kecemasan sebanyak 21 partisipan termasuk kategori normal (21%), kategori *mild* sebanyak 3 partisipan (3%), *moderate* sebanyak 20 partisipan (20%), 10 partisipan termasuk kategori *severe* (10%) dan 46 partisipan termasuk *extremely severe* (46%). Dimensi stres, sebanyak 23 partisipan termasuk kategori normal (23%), *mild*

sebanyak 13 partisipan (13%), *moderate* sebanyak 18 partisipan (18%), kategori *severe* sebanyak 34 partisipan (34%) dan *extremely severe* sebanyak 12 partisipan (12%).

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *kolmogroff-smirnov* didapati bahwa BSMAS dan dimensi stres termasuk dalam distribusi normal ($p > .05$), sedangkan, dimensi depresi dan kecemasan tidak berdistribusi normal ($p < .05$). Lebih lanjut, hasil uji linearitas antara dimensi depresi dengan BSMAS ($p = .434$), kecemasan dengan BSMAS ($p = .228$) dan stres dengan BSMAS ($p = .449$) memiliki hubungan linear.

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

Uji korelasi	Depresi	Kecemasan	Stres
BSMAS	$r = .427^{**}$	$r = .238^{**}$	$r = .295^{**}$

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

Hasil tabel 4 menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat depresi ($r_s = .427, p < .05$), kecemasan ($r_s = .238, p < .05$) dan stres ($r_s = .295, p < .05$). Dapat disimpulkan bahwa ketiga hasil hipotesis diterima yaitu, adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial berlebih dengan tingkat depresi pada kelompok dewasa awal. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial berlebih dengan tingkat kecemasan serta adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial berlebih dengan tingkat stres pada kelompok dewasa awal.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial berlebih dengan tingkat gejala gangguan mental pada kelompok usia dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial berlebih dengan gejala gangguan mental. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima, semakin individu usia dewasa awal menggunakan media sosial secara berlebih, semakin tinggi kecenderungan mengalami gejala gangguan mental (Depresi, Kecemasan dan Stres).

Partisipan yang termasuk klasifikasi *addict* sebanyak 2% dan *alert* 98% dalam penggunaan media sosial berlebih di penelitian ini berada pada rentang usia 20-26 tahun. Hal tersebut didukung oleh data yang tercatat dalam *We Are Social* (2024) menyatakan bahwa, pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 43,3 juta jiwa berada pada rentang usia 20-29. Berkaitan dengan tugas

perkembangannya, individu usia dewasa awal cenderung akan menggunakan media sosial guna menunjang tugas perkembangannya seperti, melakukan interaksi *online* dengan lawan jenis dan mencari informasi seputar pekerjaan (Maheswari & Dwiutami, 2013). Selain itu, kelompok usia dewasa awal sudah dapat menentukan serta mengambil keputusan sendiri atas hidupnya (Santrock, 2016). Melalui hasil yang didapatkan oleh peneliti bahwa penggunaan media sosial berlebih merupakan permasalahan yang perlu diperhatikan bersama guna dilakukan upaya pencegahan dari timbulnya permasalahan tersebut.

Berdasarkan kategorisasi penggunaan media sosial dan gejala gangguan mental, diketahui bahwa penggunaan media sosial berlebih partisipan penelitian termasuk usia dewasa awal berada pada tingkat *addict* dan *alert* (100%). Sementara gejala gangguan mental depresi kebanyakan berada pada tingkat normal (36%) dan *extremely severe* (29%), kecemasan tingkat normal (21%) serta tingkat *extremely severe* (46%) sedangkan, gejala gangguan mental stres tingkat normal (23%) dan *extremely severe* sebanyak (12%).

Penelitian terdahulu menemukan bahwa gejala gangguan mental berkorelasi positif dengan pengguna media sosial berlebih (Gunawan *et al.*, 2021; Handikasari *et al.*, 2018; Nurlina *et al.*, 2022; Trikandini & Kurniasari, 2021). Hasil penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian terdahulu meskipun, skala dan sampel yang digunakan berbeda. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa penggunaan media sosial berlebih memiliki hubungan dengan gejala

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

gangguan mental depresi, kecemasan dan stres. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang memfokuskan sampel hanya pada mahasiswa, pada penelitian ini sampel tersebar luas menjadi dewasa awal dengan usia 20-30 tahun. Sehingga, pekerja, mahasiswa, dan profesi lainnya di dalam usia dewasa awal, dapat berpartisipasi di penelitian ini.

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu, dalam hasil data demografis yang tidak mencantumkan pertanyaan seperti, lama menjadi pengguna media sosial, media sosial yang digunakan dan apa saja yang dilakukan dalam media sosial serta kurang memperluas jangkauan partisipan karena dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa antara usia 20-22 tahun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial berlebih dan tingkat depresi, tingkat kecemasan dan tingkat stres pada kelompok dewasa awal. Hal itu membuktikan, semakin individu usia dewasa awal menggunakan media sosial secara berlebih, maka semakin tinggi pula tingkat gejala gangguan mental.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan 2% partisipan berada pada kategori *addict* dan 98% termasuk kategori *alert*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial berlebih menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan bersama karena bagaimanapun hal ini dapat mempengaruhi gejala gangguan mental individu.

Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk acuan aktivitas guna langkah pencegahan dari persoalan serta hasil penelitian pun akan bermanfaat untuk peneliti lainnya yang akan meneliti dengan topik serupa.

Penelitian ini dapat dijadikan wawasan tambahan dalam bidang Psikologi Klinis terkait gejala gangguan mental dan penggunaan media sosial berlebih serta dampak dari hubungan keduanya. Selain itu, pengguna media sosial khususnya dewasa awal, untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta peduli terkait gejala gangguan mental.

Lebih lanjut, saran bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan data demografis yang dapat dikulik dari partisipan seperti, kegiatan saat ini, lama menggunakan media sosial dan memastikan distribusi usia partisipan dewasa awal (20-30 tahun) lebih merata agar tidak didominasi oleh usia tertentu, seperti mahasiswa guna menambah pemaparan dalam hasil dan pembahasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, Social Media Use and Youth Mental Health. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal = Journal de l'Association Medicale Canadienne*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. *HIGEIA (Journal of public health research and development)*, 6(2).
- American Psychiatric Association. (2013). Desk Reference to The Diagnostic Criteria from DSM-5. In *American Psychiatric Association*

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

- Publishing*. American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.5860/choice.51-1822>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - an Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Torbjorn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke-3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, (2017). *Validitas dan Reliabilitas*. Penerbit Pustaka Pelajar.
- Bintang, J. M. (2022). Pengaruh Sosial Media Pada Masa Dewasa Awal. *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(3), 1–9. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Data Reportal. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. Data Reportal. Diakses pada 12 Maret 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Data Reportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. Data Reportal. Diakses pada 12 Maret 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (Vol. 25). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282–295. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3648>
- Handikasari, R. H., Jusup, I., & Johan, A. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran (Studi pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir yang Menggunakan Kurikulum Modul Terintegrasi). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 919–934. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930>
- Kinanthi, M., Listiyandini, R. A., Amaliah, U., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020). *Adaptasi Alat Ukur DASS-21 Versi Indonesia pada Populasi Mahasiswa*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Latumahina, G. C. (2024). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan penggunaan media sosial berlebih
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Lubis, N. L. (2016). Depresi: Tinjauan Psikologis. In *Kencana*. Kencana.
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.08>
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (1991). *Abnormal Psychology*. Prentice Hall.

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL

Sheyla Julliezsa Elya, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

- Nopriyanti, A., Amellia, A. Y., & Zeffira, L. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 43–46.
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 1(1), 97–104. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Priest, R. (1994). *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stres dan Depresi*. Semarang Dahara Prize.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. McGraw Hill Education.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Trikandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*, 3(1), 614–619.
- We Are Social. (2022). *Digital 2022: Another Year Of Bumper Growth*. We Are Social. Diakses pada 12 Maret 2024, <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Your Ultimate Guide To the Evolving Digital World*. We Are Social. Diakses pada 11 Maret 2024, <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>
- World Health Organization. (2024). *Mental Health of Adolescents*. World Health Organization. Diakses pada 27 Februari 2024, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA5-uuBhDzARIsAAa21T-ULdpT1q8RLL0wvJFdMgij3aJadk0Dlc4GFS3EHR9H3CfgyGmBcwaAmwZEALw_wcB