



## Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono

**Raden Mochammad Ilman Indiana Fajri Ardikusuma<sup>1\*</sup>, Bagus Setiawan<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia

Alamat: UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Korespondensi penulis: [fajriardikusuma8@gmail.com](mailto:fajriardikusuma8@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [bagsssetya@gmail.com](mailto:bagssetya@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract.** The rapid development of social media in rural areas, such as Kertosono Village, has increased the duration of use of platforms such as TikTok and Instagram among teenagers to an average of 4.2 hours per day. This condition raises concerns regarding the negative impact on mental health, coupled with low digital literacy and lack of education from the surrounding environment. This study aims to determine the significant influence and large contribution of the duration of social media use to the mental health of adolescents in Kertosono Village. Using a quantitative approach with an associative research type, data were collected from 54 respondents aged 12–18 years through the GHQ-12 questionnaire and analyzed using simple linear regression. The results showed a significant influence between the duration of social media use and adolescent mental health, with a contribution of 45.7% to their psychological condition. These findings indicate the need for interventions in the form of increasing digital literacy and education about the healthy use of social media, especially in rural areas that are experiencing accelerated digitalization.

**Keywords:** Duration, Mental Health, Social, Social Media, Teenagers

**Abstrak.** Perkembangan media sosial yang pesat di wilayah perdesaan, seperti Desa Kertosono, telah meningkatkan durasi penggunaan platform seperti TikTok dan Instagram di kalangan remaja hingga rata-rata 4,2 jam per hari. Kondisi ini memunculkan kekhawatiran terkait dampak negatif terhadap kesehatan mental, ditambah dengan rendahnya literasi digital dan kurangnya edukasi dari lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan dan besar kontribusi durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif, data dikumpulkan dari 54 responden usia 12–18 tahun melalui kuesioner GHQ-12 dan dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, dengan kontribusi sebesar 45,7% terhadap kondisi psikologis mereka. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi berupa peningkatan literasi digital dan edukasi tentang penggunaan media sosial secara sehat, khususnya di wilayah rural yang tengah mengalami percepatan digitalisasi.

**Kata kunci:** Durasi, Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja, Sosial

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan media sosial yang pesat telah menjangkau berbagai lapisan masyarakat, termasuk remaja di wilayah perdesaan seperti Desa Kertosono. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga membentuk identitas dan dinamika psikologis remaja. Namun, tingginya durasi penggunaan media sosial tanpa pengawasan yang memadai menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan mental mereka (Irawati et al., 2023). Dalam konteks Desa Kertosono, remaja mengakses media sosial secara intensif rata-rata 4,2 jam per hari, tetapi minim literasi digital dan edukasi dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja pedesaan

memiliki potensi dampak psikologis yang belum banyak diteliti secara komprehensif dalam konteks lokal (Kasus et al., 2024).

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Gunawan, telah menyoroti bahwa media sosial berkontribusi terhadap gangguan psikososial pada remaja, namun pendekatan yang digunakan masih bersifat naratif dan tidak menyertakan data empiris lapangan. Sementara itu, penelitian Cahya dan Syah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan dan gangguan tidur, tetapi belum secara spesifik menyoroti durasi penggunaan sebagai variabel utama maupun konteks perdesaan (Rahmawati et al., 2024). Penelitian Septiana lebih fokus pada situasi pandemi, sementara Sudrajat menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali persepsi remaja tanpa mengukur dampak secara kuantitatif. Kesenjangan ini mengindikasikan perlunya penelitian yang menitikberatkan pada durasi penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di wilayah pedesaan yang sedang mengalami percepatan digitalisasi (Franscelia & Lyaputera, 2025).

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan pendekatan kuantitatif yang mengombinasikan instrumen GHQ-12 sebagai alat ukur kesehatan mental dengan data durasi penggunaan media sosial yang dikumpulkan melalui survey (Ridlo, 2020). Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap remaja di desa yang belum banyak dijadikan objek studi dalam penelitian sejenis, padahal mereka kini menunjukkan karakteristik digital native seperti remaja di wilayah urban (Setiyawati, 2022). Selain itu, penelitian ini memperhitungkan konteks sosial-kultural pedesaan dan rendahnya literasi digital sebagai variabel kontekstual yang memperkuat kerentanan psikologis remaja terhadap media sosial (Ramadhani et al., 2024).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono, serta seberapa besar kontribusinya (Jayanti et al., 2022). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan literatur di bidang psikologi digital dan kesehatan masyarakat, tetapi juga memiliki nilai praktis sebagai dasar bagi penyusunan program intervensi di tingkat desa (Restiana Ayu Setianingsih, Alya Regita Sianturi, 2025). Hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan oleh sekolah, puskesmas, dan pemerintah desa untuk merancang strategi literasi digital dan edukasi kesehatan mental yang lebih adaptif terhadap kondisi lokal dan kebutuhan remaja perdesaan.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teori ini berfokus pada durasi penggunaan media sosial sebagai variabel kunci yang memengaruhi kesehatan mental remaja, dengan mengacu pada definisi durasi sebagai waktu yang dihabiskan dalam aktivitas digital yang berulang (Elly Rahayu, 2020). Media sosial, sebagai platform komunikasi yang interaktif, tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan tetapi juga sebagai arena sosial yang dapat memengaruhi identitas dan kesejahteraan psikologis remaja (Kasus et al., 2024). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hastuti & Widianti, Tarinje, dan Gadi menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Nanda et al., 2024). Selain itu, faktor-faktor seperti jenis platform dan konteks sosial budaya juga berperan dalam dampak yang ditimbulkan (Gumara, 2024). Penelitian oleh Gunawan dan Cahya menyoroti dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, meskipun tidak secara spesifik meneliti durasi sebagai variabel utama (Hendrayani et al., 2024). Sementara itu, penelitian oleh Syah dan Septiana menunjukkan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental, dengan fokus pada konteks yang berbeda (Yusuf et al., 2024). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur dengan meneliti secara spesifik durasi penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono, yang sedang mengalami percepatan digitalisasi tanpa dukungan literasi digital yang memadai.

## 3. METODE PENELITIAN

Bagian ini memuat Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial sebagai variabel independen dan kesehatan mental remaja sebagai variabel dependen (Iryadi et al., 2024). Populasi penelitian terdiri dari 117 remaja di Desa Kertosono berusia 12 hingga 18 tahun, dengan sampel yang diambil sebanyak 54 remaja menggunakan teknik purposive sampling (Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M. Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, Aseh Miat, M. Raynor Razzan, 2023). Data dikumpulkan melalui angket tertutup dan observasi untuk memperkuat hasil kuesioner (Masriyudin, Ahmad Fauzi, 2024). Alat analisis data yang digunakan adalah SPSS versi 25.0, dengan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen menunjukkan hasil yang memadai untuk digunakan (Rahmawati et al., 2024). Model penelitian ini menerapkan analisis regresi linier sederhana, di mana Y (kesehatan mental) diprediksi berdasarkan X (durasi penggunaan media sosial), dan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t untuk menentukan signifikansi pengaruh variabel independen terhadap

variabel dependen, serta koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk mengukur kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat (Hardian et al., 2025).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Juni s/d 7 Juni 2024. Metode angket yang digunakan peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi media sosial terhadap kesehatan mental remaja di desa Kertosono. Angket yang digunakan berupa pertanyaan positif (fav) dan negatif (unfav) yang berjumlah 28 butir pernyataan. Berikut ini merupakan rincian dari hasil penggalian data yang telah dilakukan.

**Tabel 1. Hasil Angket Penelitian dalam Google Form**

NO	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	Hasil Skor	
						Durasi Media Sosial (X)	Kesehatan Mental (Y)
1	ER	L	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	26	36
2	AN	L	18 th	SMA/MA/SMK	Game Online	24	26
3	MY	L	18 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	34	47
4	BA	L	18 th	SMA/MA/SMK	Game Online	42	51
5	RA	L	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	30	41
6	AR	L	18 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	34	46
7	TE	P	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	28	35
8	PT	L	16 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	31	58
9	BP	L	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	42	50
10	HP	L	18 th	SMA/MA/SMK	Game Online	31	41
11	AP	L	18 th	SMA/MA/SMK	Game Online	33	36
12	MD	L	18 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	33	54
13	BT	L	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	29	39
14	ES	P	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	35	39
15	GW	L	18 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	27	33
16	CP	P	18 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	22	37
17	PH	P	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	36	47
18	LI	P	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	33	47
19	H	P	18 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	32	43

NO	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	Hasil Skor	
						Durasi Media Sosial (X)	Kesehatan Mental (Y)
20	PW	P	18 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	37	51
21	RA	P	18 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	28	26
22	MA	L	16 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	23	42
23	MF	L	12 th	SD/MI/Sederajat	Tiktok	29	41
24	UA	L	16 th	SMA/MA/SMK	Aplikasi Edukasi	19	41
25	MN	L	16 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	31	42
26	SR	P	12 th	SD/MI/Sederajat	Tiktok	28	41
27	RD	P	16 th	SMA/MA/SMK	WhatsApp	27	40
28	TA	P	16 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	28	30
29	ED	P	16 th	SMA/MA/SMK	Game Online	13	27
30	TB	P	15 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	28	44
31	AK	P	15 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	23	32
32	CM	P	15 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	36	51
33	NB	P	14 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	31	46
34	SR	L	14 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	28	34
35	AK	L	14 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	26	43
36	DR	L	14 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	26	35
37	AP	L	14 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	31	47
38	F	P	14 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	30	41
39	D	L	15 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	36	47
40	FS	L	13 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	27	43
41	ZA	L	13 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	12	17
42	DN	P	13 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	23	36
43	FA	P	13 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	32	34
44	FL	P	13 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	34	44
45	MH	L	15 th	SMP/MTs/Sederajat	Tiktok	33	40
46	MP	L	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	35	45
47	AA	P	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	30	40
48	AZA	L	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	28	49
49	MH	L	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	23	37

NO	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	Hasil Skor	
						Durasi Media Sosial (X)	Kesehatan Mental (Y)
50	AZ	P	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	31	43
51	BK	P	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	33	44
52	DE	P	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	18	38
53	IK	L	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	32	41
54	AM	P	17 th	SMA/MA/SMK	Tiktok	37	46

Berikut ini merupakan rincinan dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25.0*:

### Uji Instrumen

#### a. Uji Validitas

Hasil uji validitas angket durasi media sosial dengan rumus korelasi product moment dengan bantuan program *SPSS 25.0 for windows*.

**Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Validitas Durasi Media Sosial (X)**

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	P (Sig.)	Keterangan
X.1	0,590	0,2681	0,000	Valid
X.2	0,561	0,2681	0,000	Valid
X.3	0,498	0,2681	0,000	Valid
X.4	0,207	0,2681	0,134	Tidak Valid
X.5	0,534	0,2681	0,000	Valid
X.6	0,382	0,2681	0,004	Valid
X.7	0,513	0,2681	0,001	Valid
X.8	0,469	0,2681	0,046	Valid
X.9	0,541	0,2681	0,000	Valid
X.10	0,577	0,2681	0,000	Valid
X.11	0,569	0,2681	0,000	Valid
X.12	0,591	0,2681	0,000	Valid

Sumber: Output SPSS 25.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa terdapat 1 pernyataan tidak valid yaitu nomor 4. Pernyataan tersebut tidak valid karena memiliki nilai  $r_{hitung} < r_{tabel} 5\%$ . Item

yang tidak valid tersebut diputuskan untuk dibuang dan dihapus sehingga tidak dipakai lagi dalam pengumpulan data. Sehingga angket dalam penelitian tersebut berjumlah 11 item pernyataan.

**Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental (Y)**

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	P (Sig.)	Keterangan
Y.1	0,638	0,2681	0,000	Valid
Y.2	0,491	0,2681	0,000	Valid
Y.3	0,428	0,2681	0,001	Valid
Y.4	0,470	0,2681	0,000	Valid
Y.5	0,580	0,2681	0,000	Valid
Y.6	0,285	0,2681	0,037	Valid
Y.7	0,430	0,2681	0,001	Valid
Y.8	0,526	0,2681	0,000	Valid
Y.9	0,602	0,2681	0,000	Valid
Y.10	0,432	0,2681	0,001	Valid
Y.11	0,561	0,2681	0,000	Valid
Y.12	0,332	0,2681	0,014	Valid
Y.13	0,509	0,2681	0,000	Valid
Y.14	0,528	0,2681	0,000	Valid
Y.15	0,358	0,2681	0,008	Valid
Y.16	0,451	0,2681	0,001	Valid

*Sumber: Output SPSS 25.0*

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa semua pernyataan dinyatakan valid.

Semua pernyataan tersebut valid karena memiliki nilai  $r_{hitung} > r_{tabel} 5\%$ .

#### **b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana soal serta pernyataan yang digunakan tetap reliabel untuk memberikan hasil ukur yang sama. Berikut adalah hasil uji reliabilitas dengan bantuan aplikasi *SPSS 25.0 for Windows*:

**Tabel 4. Output Hasil Uji Reliabilitas Durasi Media Sosial (X)**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.750	11

Sumber: Output SPSS 25.0

Hasil uji reliabilitas angket durasi media sosial dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* atau  $Cronbach's Alpha \geq 0,60$  yaitu  $0,750 \geq 0,60$  sehingga sebelas angket dinyatakan reliable dengan kriteria reliabilitas tinggi.

**Tabel 5. Output Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental (X)**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.773	16

Sumber: Output SPSS 25.0

Hasil uji reliabilitas angket kesehatan mental dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* atau  $Cronbach's Alpha \geq 0,60$  yaitu  $0,773 \geq 0,60$  sehingga enam belas angket dinyatakan reliable dengan kriteria reliabilitas tinggi.

### **Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas ini dimaksudkan untuk mengetahui bahwa distribusi penelitian tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Berikut ini adalah hasil uji normalitas variabel data dengan menggunakan *SPSS 25.0 for windows*.

**Tabel 6. Output Hasil Uji Normalitas Durasi Media Sosial (X) Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Y)**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std.	5.5482821
	Deviation	6
Most Extreme Differences	Absolute	.113
	Positive	.078
	Negative	-.113
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.082 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

*Sumber: Output SPSS 25.0*

Hasil data tabel output di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0,082.

Hasil perhitungan SPSS tersebut menunjukkan bahwa nilai sig > 0,05 bisa dituliskan dengan  $0,082 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai hasil angket durasi media sosial terhadap kesehatan mental remaja berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Konsep dasar uji homogenitas adalah mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 7. Output Hasil Uji Homogenitas Durasi Media Sosial (X) Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Y)**

Test of Homogeneity of Variances					
		Leven e Statist ic	df1	df2	Sig
D. Medso s	Based on Mean	1.420	13	29	.20 9
	Based on Median	.653	13	29	.79 0
	Based on Median and with adjusted df	.653	13	12.77 3	.77 3
	Based on trimmed mean	1.240	13	29	.30 3

*Sumber: Output SPSS 25.0*

ANOVA					
D. Medsos					
	Sum of Squares	df	Mean Squar e	F	Sig
					.

Between Groups	1427.655	2 4	59.48 6	4.19 0	.00 0
Within Groups	411.679	2 9	14.19 6		
Total	1839.333	5 3			

Sumber: Output SPSS 25.0

Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansinya  $> 0,05$ . Berdasarkan tabel 7. output uji homogenitas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,209. Karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05 yakni  $0,209 > 0,05$  maka data tersebut dinyatakan homogen.

### c. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier (garis lurus) atau tidak. Pengujian uji linieritas peniliti menggunakan *SPSS 25.0 for windows* sebagai berikut.

**Tabel 8. Output Hasil Uji Linier Durasi Media Sosial (X) Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Y)**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
X * Y	Between Groups	(Combined)	2107.248	20	105.362	3.885	.000
		Linearity	1370.626	1	1370.626	50.543	.000
		Deviation from Linearity	736.622	19	38.770	1.430	.179
	Within Groups		894.900	33	27.118		
	Total		3002.148	53			

Sumber: Output SPSS 25.0

Hasil data tabel output di atas dapat diketahui bahwa linearitas durasi media sosial (X) dengan kesehatan mental (Y) tingkat signifikannya  $0,179 > 0,05$  dan  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,430 < 4,023$ ). Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara durasi media sosial (X) dengan kesehatan mental (Y).

## Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya adalah menganalisis hipotesis penelitian dengan melakukan uji regresi linier sederhana dan uji t.

### a. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui seberapa besar nilai pengaruh variabel bebas (media sosial) terhadap variabel terikat (kesehatan mental), maka dalam hal ini peneliti melakukan uji regresi linear sederhana dengan tingkat kepercayaan 0,05 atau 5%. Uji regresi linier secara umum mempunyai rumus persamaan  $Y = a + bX$ .

Formulasi hipotesis yang pertama adalah sebagai berikut:

$H_0$ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

$H_a$ : Terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono.

Sedangkan untuk mengetahui kebenaran suatu hipotesis maka didasarkan pada ketentuan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau jika  $t_{hitung} < -t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, begitu juga sebaliknya, jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau jika  $t_{hitung} > -t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sedangkan tabel distribusi t dicapai dengan menggunakan rumus:

$$\begin{aligned} t_{tabel} &= (\alpha : 2) ; (n - 2) \\ &= (0,05 : 2) ; (54 - 2) \\ &= (0,025) ; (52) \end{aligned}$$

$t_{tabel} = 2,007$  ( $t_{tabel}$  dilihat dari distribusi nilai  $t_{tabel}$ )

Adapun hasil uji regresi linier sederhana yang diuji sebagai berikut:

**Tabel 9. Output Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Durasi Media Sosial (X) Terhadap Kesehatan Mental (Y)**

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	17.69 9	3.579		4.94 5	.00 0
	Durasi Medsos	.863	.131	.676	6.60 9	.00 0
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental						

Sumber: Output SPSS 25.0

Hasil tabel *Coefficients* di atas dapat dianalisis kepada rumus persamaan yakni  $Y = \alpha + \beta X$ , diketahui nilai  $\alpha = 17,699$  dan nilai  $\beta = 0,863$ , maka dapat dijelaskan bahwa  $Y = 17,699 + 0,863X$ . Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 17,699 artinya jika durasi media sosial dianggap 0 (nol) maka kesehatan mental remaja sebesar 17,699.

Nilai koefisien variabel independen (Durasi Media Sosial) atau variabel X bernilai positif yakni 0,863 yang menunjukkan bahwa setiap nilai variabel independen (Durasi Media Sosial) bertambah penggunaannya secara bijak 1 angka maka variabel Y (Kesehatan Mental Remaja) akan mengalami peningkatan sebesar 0,863. Sebaliknya jika angka ini negatif, maka akan mengalami penurunan sebesar angka tersebut.

**Tabel 10. Output Hasil Uji t (Parsial) Durasi Media Sosial (X) Terhadap Kesehatan Mental (Y)**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig	.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	17.69 9	3.579		4.94 5	.00 0
	Durasi Medsos	.863	.131	.676	6.60 9	.00 0
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental						

Sumber: Output SPSS 25.0

Berdasarkan tabel diatas hasil regresi yang telah dilakukan menunjukkan hubungan pengaruh variabel indepnden (durasi media sosial) terhadap variabel dependen (kesehatan mental remaja). Dapat diketahui bahwa nilai signifikan terhadap uji t (parsial) yang dilakukan oleh peneliti melalui program *SPSS 25.0 for windows* adalah variabel durasi media sosial (variabel X) sebesar 0,000, yang berarti bahwa nilai  $0,000 < 0,05$  ( $\alpha = 5\%$ ) sehingga variabel durasi media sosial berpengaruh terhadap variabel kesehatan mental. Adapun jika dilihat berdasarkan T hitung variabel media sosial sebesar 6,609.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah pengaruh tersebut signifikan atau tidak, dapat dilihat dengan apabila besarnya nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,609 > 2,007$ ) atau jika  $t_{sig} < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikansi antara variabel durasi media sosial terhadap kesehatan mental remaja di desa Kertosono.

**Tabel 11. Output Hasil Uji F Durasi Media Sosial (X) Terhadap Kesehatan Mental (Y)**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regressi on	1370.626	1	1370.626	43.68 5	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1631.522	52	31.375		
	Total	3002.148	53			
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental						
b. Predictors: (Constant), Durasi Medsos						

*Sumber: Output SPSS 25.0*

Untuk mencari f-tabel yaitu dengan rumus sebagai berikut:

$$F(k-1; n-k)$$

$$F = (2-1; 54-2)$$

$$F = (1; 52)$$

$$F\text{-tabel} = 4,027$$

Berdasarkan hasil tabel Anova di atas diketahui bahwa nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $43,685 > 4,027$  dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya durasi media sosial secara simultas berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di desa Kertosono.

### b. Koefisien Determinasi (R square/ R<sup>2</sup>)

Koefisien determinasi atau R<sup>2</sup> atau R square bermakna sebagai sumbangan pengaruh yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) atau bisa disebut juga tujuan koefisien determinasi ini untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Semakin besar koefisien determinasinya maka semakin besar variasi variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Berikut hasil uji koefisien determinasi yang diolah menggunakan *SPSS 25.0 for windows*:

**Tabel 12. Output Hasil Uji Koefisien Determinasi Durasi Media Sosial (X) Terhadap Kesehatan Mental (Y)**

Model Summary				
Mod el	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.676 <sup>a</sup>	.457	.446	5.60138
a. Predictors: (Constant), Durasi Medsos				

*Sumber: Output SPSS 25.0*

Dari uji koefisien determinasi diatas, dapat diketahui koefisien determinasi didapatkan dengan rumus kuadrat dari koefisien korelasi R kemudian dikali 100%. Sehingga secara statistik dapat ditulis R<sup>2</sup> x 100%. Dari disimpulkan dari tabel tersebut bahwa R<sup>2</sup> = 0,676<sup>2</sup> x 100% = 0,457 x 100% = 45,7 %.

Dapat dilihat dari tabel 14. diatas hubungan antara durasi media sosial dan kesehatan mental ada pada angka 0,676 yang diinterpretasikan menurut tabel product moment di bab III bahwa korelasi tersebut ada ditingkat tinggi/kuat. Sedangkan dari nilai R square tersebut dapat diinterpretasikan bahwa 45,7% variabel Y (Kesehatan Mental Remaja) dipengaruhi oleh variabel X (Durasi Media Sosial) dan 54,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya.

### Pembahasan

#### Pengaruh yang Signifikan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono, dengan nilai regresi Y = 17,699 + 0,863X dan nilai thitung 6,609 > ttabel 2,007 pada signifikansi 0,000 < 0,05. Temuan ini sejalan dengan teori McQuail dan didukung oleh penelitian sebelumnya seperti Bakriyah dan Hastuti dkk, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, baik Instagram maupun

Twitter, berdampak pada kesehatan mental remaja (Haryanti & Larasati, 2024). Oleh karena itu, durasi penggunaan media sosial bukan sekadar indikator teknis, tetapi variabel penting yang harus diperhatikan dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja, terutama di wilayah pedesaan yang tengah mengalami percepatan digitalisasi.

### **Kontribusi Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Variasi Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 45,7% terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono, sementara 54,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkorelasi positif dan signifikan dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi pada remaja. Durasi yang panjang mencerminkan intensitas keterlibatan emosional yang rentan memicu gangguan psikologis, terutama tanpa pengawasan orang tua atau edukasi yang memadai (Rahma et al., 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan peran aktif keluarga, sekolah, dan pemerintah desa dalam mengedukasi remaja tentang penggunaan media sosial yang sehat melalui pembatasan waktu, promosi aktivitas offline, dan penyuluhan kesehatan mental secara berkala (Salvia, 2021).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Desa Kertosono, ditemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan nilai signifikansi 0,000 dan thitung 6,609, yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Kontribusi durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja tercatat sebesar 45,7%, sementara 54,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak hanya berdampak langsung pada kesehatan mental, tetapi juga menggarisbawahi pentingnya peran keluarga dan lembaga pendidikan dalam memberikan pendampingan serta literasi digital yang memadai. Minimnya edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan rendahnya pemahaman orang tua terhadap kontrol digital berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan perlunya pendekatan preventif berbasis komunitas untuk menangani dampak negatif media sosial, terutama di wilayah perdesaan seperti Desa Kertosono, dengan tetap mempertimbangkan konteks sosial dan budaya yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran penting untuk berbagai pihak. Pertama, perwakilan desa diharapkan merumuskan kebijakan berbasis data lokal yang melibatkan sekolah, lembaga keagamaan, dan puskesmas untuk menyelenggarakan program edukasi literasi digital dan penyuluhan kesehatan mental, guna menciptakan ekosistem sosial yang mendukung pertumbuhan remaja secara sehat. Kedua, orang tua perlu meningkatkan literasi digital dan menerapkan komunikasi terbuka untuk mengawasi penggunaan media sosial anak-anak mereka, sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Ketiga, remaja disarankan untuk mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak dan menyeimbangkan aktivitas daring dengan kegiatan positif di dunia nyata. Terakhir, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan variabel baru dan melakukan studi longitudinal atau pendekatan campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kesehatan mental remaja dalam konteks digitalisasi perdesaan.

## DAFTAR REFERENSI

- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M. Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, Aseh Miat, M. Raynor Razzan, M. T. (2023). *Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi*. 1(1), 32–38.
- Elly Rahayu, U. H. (2020). *SOSIAL MEDIA DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEPUTUSAN* *Keywords* : Social Media , Promotion , Decisions , Students . 4307(February), 33–40.
- Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2025). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. 9, 1234–1240.
- Gumara, A. (2024). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal di Bekasi*. 2(4).
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., Wardono, B. H., Bina, U., Informatika, S., Agung, U. D., & Simalungun, U. (2025). *Indonesian Research Journal on Education*. 5, 1079–1085.
- Haryanti, A. N., & Larasati, N. (2024). *Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya*. 3, 28–40.
- Hendrayani, E., Irwansyah, R., Ma, H., Tahalele, O., Indonesia, U. P., & Lpi, P. (2024). *Analisis Strategi Promosi Media Sosial Terhadap Keputusan Mahasiswa dalam Memilih Institusi Pendidikan Tinggi*. 5(7), 4095–4105.
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). *Pengaruh Durasi Penggunaan Sosial Media Terhadap Kejadian Insomnia Mahasiswa The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia Pendahuluan*. 176–182.
- Iryadi, A., Adriani, C. A., Salwa, N., & Pertiwi, Q. (2024). *Pengaruh Media Sosial Terhadap*

*Kesehatan Mental Remaja. 2(1).*

Jayanti, H. D., Studi, P., Psikologi, M., Psikologi, F., Mercubuana, U., Jalan, Y., Road, R., & Pos, I. K. (2022). *PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL*. 91–102.

Kasus, S., Desa, D., Putri, A., Adinugraha, H. H., & Anas, A. (2024). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja* : 3(1), 50–57.

Masriyudin, Ahmad Fauzi, A. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP*. 145–151.

Nanda, F., Anggraini, D., & Baiturrahmah, U. (2024). *Nusantara Hasana Journal*. 4(1), 90–102.

Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). *Determinan Kesehatan Mental Pada Remaja Usia 11-18 Tahun di Kota Padang Determinants of Mental Health in Adolescents Aged 11-18 Years in Padang*. 8(2).

Rahmawati, S. A., Rohmah, A. N., Irwan, D. D., Rahmawati, E. I., & Primindari, R. S. (2024). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja : Literature review*. 8(2), 60–66.

Ramadhani, N., Anggraini, D., & Baiturrahmah, U. (2024). *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN MEDIA SOSIAL*. 1(3), 178–190.

Restiana Ayu Setianingsih, Alya Regita Sianturi, R. D. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kesehatan*. 3(1), 4757–4768.

Ridlo, I. A. (2020). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>

Salvia, S. (2021). *Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia*. 1(2), 83–97.

Setiyawati, D. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental (Depresi, Ansietas dan Stres) pada Remaja*.

Yusuf, M., Saleh, H., Setiawan, L., Makassar, P. P., Manajemen, S., Pascasarjana, P., Bosowa, U., Institusi, C., Kuliah, M., Perjalanan, J., & Pariwisata, P. (2024). *Indonesian Journal of Business and Management PARIWISATA MAKASSAR The Influence of Social Media and Institutional Image on Interest in the Decision to Choose to Study at the Makassar Tourism Polytechnic Travel Department*. 7(1), 152–159. <https://doi.org/10.35965/jbm.v7i1.5125>