

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS XI JURUSAN DESAIN KOMUNIKASI VISUAL (DKV) DI SMK IBU TAHUN AJARAN 2024/2025

Moch. Syahid Abdillah
Universitas Islam Jember
mochsyahidabdillah22@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial dapat memiliki dampak kompleks pada kesehatan mental, dengan potensi baik positif maupun negatif. Penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan masalah harga diri, sedangkan penggunaan yang bijak dapat mendukung koneksi sosial dan menyediakan sumber informasi. Penting untuk menggunakan media sosial secara bijak, membatasi waktu penggunaan, dan mencari bantuan jika mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI DKV SMK IBU. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di tarik kesimpulan dari uji hipotesis di atas yaitu dengan membandingkan nilai sig.2 tailed dan nilai $\alpha=0,05$. Hipotesis H_1 (ada hubungan) dan H_0 (Tidak ada hubungan). Nilai sig.2 tailed yaitu sebesar 0,000. Jadi sig.2 tailed $< \alpha$, maka H_1 diterima H_0 ditolak maka ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Siswa.

ABSTRACT

Social media use can have complex impacts on mental health, with both positive and negative potential. Excessive use can increase the risk of anxiety, depression, and self-esteem issues, while wise use can support social connections and provide a source of information. It is important to use social media wisely, limit usage time, and seek help if experiencing mental health problems. This study aims to explore the relationship between social media use and mental health in grade XI DKV SMK IBU students. Based on the results of this study, conclusions can be drawn from the hypothesis test above, namely by comparing the sig.2 tailed value and the α value = 0.05. Hypothesis H_1 (there is a relationship) and H_0 (No relationship). The sig.2 tailed value is 0.000. So sig.2 tailed $< \alpha$, then H_1 is accepted H_0 is rejected, then there is a relationship between social media use and students' mental health.

Keywords: Social Media, Mental Health, Student.

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Platform-platform seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan TikTok memungkinkan individu untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri secara luas. Penggunaan media sosial yang semakin meningkat telah menarik perhatian para peneliti, khususnya terkait dampaknya terhadap kesehatan mental.

Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki dampak positif dan negatif pada kesehatan mental. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan konektivitas sosial, memberikan dukungan emosional, dan menciptakan komunitas bagi individu yang merasa terisolasi. Di sisi lain, paparan berlebihan terhadap konten negatif, seperti cyberbullying, perbandingan sosial, dan tekanan untuk tampil sempurna, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.

Siswa yang berada di jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) di SMK IBU memiliki karakteristik khusus yang membuat mereka

semakin dekat dengan media sosial. Sebagai siswa DKV, mereka tidak hanya menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai platform untuk menampilkan karya, mencari inspirasi visual, dan mempelajari tren desain yang sedang populer. Paparan konten visual yang terus-menerus ini berpotensi memengaruhi kondisi psikologis siswa, terutama ketika berhubungan dengan self-image (citra diri) dan social comparison (perbandingan sosial) yang sering tidak dapat dihindari di media sosial.

Kesehatan mental pada remaja, terutama siswa SMK yang sedang mempersiapkan masa depan mereka di dunia profesional, merupakan aspek penting yang harus diperhatikan. Tekanan akademik, ekspektasi terhadap performa, serta kebutuhan untuk terus beradaptasi dengan perkembangan teknologi digital dapat menjadi tantangan yang berat bagi mereka. Ketika penggunaan media sosial tidak diimbangi dengan kesadaran akan dampak psikologisnya, hal ini dapat menambah beban mental dan emosional mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas perlu adanya upaya untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa jurusan DKV. Dengan melihat pada kondisi tersebut membuat penulis semakin yakin untuk meneliti dan mengetahui Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas XI Jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) Di SMK IBU Tahun Ajaran 2024/2025.

METODE

Penerelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel secara sistematis dan objektif. Peneliti menggunakan teknik probability sampling dengan jenis random sampling yang mana pengumpulan datanya diambil secara acak dari masing-masing kelas. Sampel penelitian ini, merupakan siswa kelas XI jurusan DKV yang ditentukan secara acak untuk dijadikan sampel penelitian. Setelah ditetapkan oleh beberapa pihak sekolah sampel penelitian ini menggunakan siswa kelas XI DKV 1 dengan jumlah 30 siswa. Metode analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perangkat lunak Statistical Package for Social Sciences (SPSS) untuk mempermudah peneliti dalam menganalisis data. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji pearson product moment yang digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa mengerjakan angket media sosial menggunakan platform berupa *google form* yang terdiri dari 50 butir pernyataan. Hasil respon tersebut peneliti rubah dalam bentuk angka seperti kriteria jawaban sangat tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, setuju = 3, dan sangat setuju = 4. Hasil angket media sosial ini dikerjakan oleh siswa kelas XI DKV. Siswa mengerjakan angket kesehatan mental menggunakan platform berupa *google form* yang terdiri dari 48 butir pernyataan. Hasil respon tersebut peneliti rubah dalam bentuk angka seperti kriteria jawaban sangat tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, setuju = 3, dan sangat setuju = 4. Hasil angket media sosial ini dikerjakan oleh siswa kelas XI DKV.

Dari hasil penyebaran angket peneliti bandingkan menggunakan aplikasi SPSS. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji *pearson product moment* yang digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa. Adapun langkah-langkah menggunakan aplikasi SPSS pada tahapan uji korelasi. peneliti membandingkan *pearson correlation* atau *sig. 2 tailed* akan sama saja hasilnya dalam menarik kesimpulan ada hubungan atau tidak. Jika menggunakan *pearson correlation* harus membandingkan dengan r_{tabel} namun jika menggunakan *sig. 2 tailed* membandingkan dengan $\alpha = 0,05$. Jika *pearson correlation* $> r_{tabel}$ atau *sig. 2 tailed* $< \alpha$, maka H_1 diterima H_0 ditolak maka ada hubungan.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi

		MS	KM
MS	Pearson Correlation	1	.887**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
KM	Pearson Correlation	.887**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

Hasil uji korelasi di atas cara menarik kesimpulan dengan membandingkan nilai sig. 2 tailed dengan nilai $\alpha = 0,05$. Hipotesis H_1 (ada hubungan) dan H_0 (Tidak ada hubungan). Nilai sig. 2 tailed yaitu sebesar 0,000. Jadi sig. 2 tailed $< \alpha$, maka H_1 diterima H_0 ditolak, maka ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa. Diperkuat juga dengan perbandingan *pearson correlation* sebesar 0,887 di bandingkan dengan $r_{tabel} = 0,361$ dimana $N = 30$ (taraf signifikan 5%) yaitu *pearson correlation* $> r_{tabel}$. Oleh Karena itu, peneliti dapat menjawab berdasarkan hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa kelas XI DKV di SMK IBU.

Pembahasan

Hasil pengerjaan angket dapat dilihat pada tabel 4.1 dan 4.2 kemudian dikelola menggunakan aplikasi SPSS untuk melakukan uji korelasi. Hasil uji korelasi pada tabel 4.3 nilai sig. 2 tailed = 0,000 dan nilai $\alpha = 0,05$. Jadi sig. 2 tailed $< \alpha$, maka H_1 diterima H_0 ditolak, maka ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa. Diperkuat juga dengan perbandingan *pearson correlation* = 0,887 di bandingkan dengan $r_{tabel} = 0,361$ yaitu *pearson correlation* $> r_{tabel}$. Oleh Karena itu, peneliti dapat menjawab berdasarkan hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa kelas XI DKV di SMK IBU.

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan siswa SMK jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV), terutama sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, membangun portofolio, dan mencari inspirasi desain. Platform seperti *instagram*, *pinterest*, dan *tiktok* memberi ruang bagi siswa untuk berbagi karya kreatif mereka kepada khalayak luas. Dalam konteks ini, media sosial memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan kepercayaan diri, memperluas jaringan profesional sejak dini, dan memotivasi siswa untuk terus berkarya secara visual dan inovatif (Nasrullah, 2015).

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Tekanan untuk selalu tampil sempurna dan membandingkan diri dengan desainer lain yang terlihat lebih sukses di media sosial dapat menimbulkan kecemasan, stres, hingga depresi. Siswa DKV, yang notabene bergelut dengan estetika dan penilaian visual, sangat rentan terhadap persepsi negatif terhadap karya sendiri apabila tidak mendapat cukup pengakuan *likes*, komentar, atau *followers* (Primack et al., 2017). Hal ini dapat menurunkan motivasi belajar dan merusak konsep diri mereka.

Di samping itu, durasi penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat mengganggu waktu belajar, istirahat, serta produktivitas siswa. Kecanduan *scrolling* dan *fear of missing out* (FOMO) menyebabkan siswa kehilangan fokus pada proses kreatif yang lebih penting. Sebuah studi oleh Twenge dan Campbell (2018) menunjukkan bahwa peningkatan waktu layar berkorelasi dengan meningkatnya tingkat depresi pada remaja. Siswa SMK DKV yang membutuhkan ketenangan dan konsentrasi dalam mendesain sangat mungkin terdampak oleh gangguan ini.

Sebagai solusi, perlu adanya edukasi literasi digital dan manajemen waktu kepada siswa, agar mereka dapat menggunakan media sosial secara sehat dan seimbang. Guru DKV dapat mengarahkan siswa untuk menggunakan media sosial sebagai sarana pengembangan profesional, bukan hanya konsumsi hiburan. Sekolah juga bisa menyediakan ruang diskusi tentang kesehatan

mental dan mengadakan pendampingan rutin oleh konselor atau psikolog pendidikan. Selain itu, pembentukan komunitas kreatif yang mendukung dan tidak kompetitif dapat membantu siswa merasa dihargai tanpa harus mencari validasi dari media sosial.

Beberapa penelitian telah mengkaji isu ini dan mendukung perlunya pendekatan holistik terhadap hubungan antara media sosial dan kesehatan mental. Penelitian oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Oleh karena itu, pengelolaan media sosial secara bijak di kalangan siswa DKV menjadi penting tidak hanya untuk perkembangan akademik dan karier, tetapi juga untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Tidak dapat dipungkiri bahwa siswa jurusan DKV memiliki ketergantungan tinggi terhadap visualisasi dan validasi eksternal. Dalam proses pembelajaran kreatif, karya siswa seringkali dipublikasikan di media sosial sebagai bagian dari tugas atau portofolio. Hal ini memunculkan dilema: di satu sisi, media sosial menjadi ruang aktualisasi diri dan eksistensi karya; namun di sisi lain, siswa dapat merasa tertekan untuk terus menghasilkan konten yang “viral” atau “disukai banyak orang.” Tekanan ini bisa mengarah pada kelelahan mental (*burnout*) yang menghambat proses belajar dan kreativitas alami siswa (Lee et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk membangun pemahaman bahwa validasi utama berasal dari proses, bukan sekadar respons publik.

Sebagai langkah strategis, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pemangku kepentingan dunia kreatif sangat dibutuhkan. Sekolah dapat bekerja sama dengan pelaku industri desain untuk mengadakan workshop yang menekankan proses kreatif sehat dan penggunaan media sosial yang etis. Orang tua pun perlu diberikan pemahaman agar dapat menjadi pendukung emosional bagi anak yang mengalami tekanan sosial dari dunia maya. Dengan pendekatan kolaboratif ini, diharapkan siswa SMK jurusan DKV tidak hanya cakap secara teknis, tetapi juga tangguh secara mental dalam menghadapi tantangan era digital yang serba cepat dan kompetitif..

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di tarik kesimpulan dari hasil uji korelasi yaitu membandingkan nilai sig.2 tailed dengan nilai $\alpha=0,05$. Hipotesis H_1 (ada hubungan) dan H_0 (Tidak ada hubungan). Nilai sig.2 tailed yaitu sebesar 0,000. Jadi sig.2 tailed $< \alpha$, maka H_1 diterima H_0 ditolak, maka ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa. Diperkuat juga dengan perbandingan pearson correlation sebesar 0,887 di bandingkan dengan $r_{tabel}=0,361$ dimana $N=30$ (taraf signifikan 5%) yaitu pearson correlation $> r_{tabel}$. Oleh Karena itu, peneliti dapat menjawab berdasarkan hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara pernggunaan merdia sorsial dan kerserhatan merntal siswa kerlas XI DKV di SMK IBU.

DAFTAR PUSTAKA

- Aniza, S., Rahmat, M., & Hidayat, A. (2021). Analisis Penggunaan SPSS dalam Penelitian Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Eny, E. (2022). Psikologi Remaja dan Kesehatan Mental. Surabaya: Laksana.
- Fardouly, J., Willburger, B., & Vartanian, L. R. (dalam Bintang, 2023). Sosial Media dan Persepsi Diri. Jurnal Psikologi Sosial.
- Fatahya, S., & Abidin, H. (2022). Perkembangan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Masyarakat. Bandung: Alfabeta.
- Fitri, R. (2017). Keluarga dan Tantangan Digitalisasi dalam Pendidikan. Yogyakarta: Ombak.
- Fitriah, L., dkk. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. Jurnal Ilmiah Konseling dan Psikologi, 5(2), 3445.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Lee, S. Y., Lee, D., & Choi, M. (2020). The influence of social media use on burnout in university students: The mediating role of social comparison and academic stress. *Computers in Human

- Behavior*, 113, 106500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106500>
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nasrullah, R. (2016). Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Siosioteknologi. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Primack, B. A., et al. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 18. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Promkes.kemkes.go.id. (n.d.). Definisi Kesehatan Mental. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id>.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>