YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3998

KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z

The Contribution of Social Support and the Intensity of Social Media Use to the Mental Health of Generation Z

Rifki Achmad
Universitas Negeri Padang
rifkiachmad02@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 20, 2024	Oct 5, 2024	Oct 20, 2024	Oct 25, 2024

Abstract

This study was conducted to determine how social support and intensity of social media use contribute to Gen Z's mental health. The research method used was a quantitative approach with a correlational type. The research sample was taken using purposive sampling technique with the criteria of Gen Z students, aged 20-22 years and actively using social media on average more than 3 hours a day. Gen Z who participated as research subjects amounted to 100 people. The instruments used in this study were the social support scale, SONTUS to measure the intensity of social media use, and GHQ-12 for mental health, all of which were structured using the Likert model. The data analysis technique used was multiple linear regression analysis. The results showed that social support and intensity of social media use contributed to mental health by 17.5%. So that the higher the social support and intensity of social media use, the higher Gen Z's mental health will be.

Keywords: Social Support, Intensity of Social Media Use, Mental Health, Gen Z

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kesehatan mental Gen Z. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa Gen Z, usia 20-22 tahun dan aktif menggunakan media sosial rata-rata lebih 3 jam dalam sehari. Gen Z yang berpartisipasi menjadi subjek penelitian berjumlah 100 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial, SONTUS untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, dan GHQ-12 untuk kesehatan mental yang mana semua instrumen disusun dengan model Likert. Teknik analisis data yang digunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kesehatan mental sebesar 17,5%. Sehingga semakin tinggi dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi kesehatan mental Gen Z.

Kata Kunci: Dukungan sosial, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kesehatan Mental, Gen Z

PENDAHULUAN

Gen Z merupakan suatu istilah yang sudah tidak asing lagi untuk didengar saat ini. Menurut (Pujiono, 2021) Gen Z disebut juga sebagai *digital natives* yang mana seseorang hidup dari kecil dengan berdampingan atau bersanding dengan teknologi digital. Gen Z tentunya juga memiliki permasalahan, salah satu masalah Gen Z yaitu tentang kesehatan mental. Dikutip dari kompas.id yang mana dari hasil survei I-NAMHS *(Indonesia National Adolescent Mental Health Survey)* pada tahun 2022 didapatkan 5,5% remaja pada rentang usia 10-17 tahun memiliki gangguan mental selama 12 bulan terakhir atau disebut juga ODGJ. Sedangkan sebesar 34,9% setidaknya terdapat satu masalah kesehatan mental atau orang dengan masalah kejiwaan yang disebut juga ODMK (Arif, 2023). Dikutip dari kompas.id Kemendagri menyatakan jumlah penduduk Indonesia per 31 Desember 2022 berjumlah 277,75 juta dengan dominasi yaitu remaja. Sehingga dari hasi survei yang dilakukan I-NAMHS pada remaja yang tergolong ODGJ didapatkan sebanyak 2,54 juta dan pada ODMK sebanyak 16,1 juta (Arif, 2023). Dari hasil survei tersebut menjelaskan bahwa Gen memiliki masalah kesehatan mental.

Pada saat ini Gen Z menjadi pengguna terbesar dalam pengoperasian media sosial. Menurut GoodStats dari hasil data Reportal tahun 2023 sebanyak 167 juta merupakan pengguna media sosial dan sebanyak 153 juta adalah pengguna dengan usia diatas 18 tahun, dengan 79,5% dari total populasi yang ada (Yonatan, 2023). Berdasarkan hasil data tersebut Gen Z menjadi pengguna media sosial terbesar saat ini dari kalangan anak muda. Saat ini Gen Z menjadi pengguna media sosial dengan intensitas yang cukup tinggi. Hal ini didukung dengan adanya hasil sebuah survei yang dilakukan McKinsey dengan tim yang mendapatkan

bahwa pada 5 Mei-2 November 2022 sebanyak 58% responden dari Gen Z menghabiskan waktu lebih dari 1 jam, dengan 35% mengakses sosial media lebih dari 2 jam dan 23% lagi mengakses 1-2 jam dalam sehari (Coe et al., 2023).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Gen Z akan memberikan dampak bagi mereka. Salah satu dampak dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi adalah masalah kesehatan mental. Selain dari hasil survei yang telah dilakukan oleh I-NAMHS tentang masalah kesehatan mental Gen Z tersebut, terdapat survei lain yang menyatakan intensitas penggunaan media sosial Gen Z yang tinggi. Dikutip dari Katadata.co.id dari hasil sebuah survei yang dilakukan oleh McKinsey pada tahun 2022 dengan menggunakan 41.960 responden di 26 negara dengan salah satunya yaitu Indonesia didapatkan sebuah data bahwa dari seluruh kalangan dimulai dari Gen Z, Milenial, Gen X hingga *Baby Boomers* ternyata Gen Z berada pada posisi terbawah yang menilai bahwa penggunaan media sosial berdampak positif bagi kesehatan mental dengan persentase 32%. Sedangkan kelompok yang menilai media sosial memiliki dampak buruk bagi kesehatan mental didapatkan bahwa Gen Z berada pada posisi teratas sebesar 27% (Annur, 2023).

Dalam sebuah penelitian (Esti & Ramadhan, 2021) juga menjelaskan penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan arah yang positif terhadap kesehatan mental. Artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin bermasalah pula kesehatan mental pada remaja. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Arsini et al., 2023) didapatkan suatu hasil bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan akan memberikan dampak negatif terhadap kondisi kesehatal mental remaja.

Bahayanya masalah kesehatan mental perlu diberikan bantuan untuk mencegak masalah kesehatan mental seperti stres, depresi hingga bunuh diri. Untuk mengatasi masalah kesehatan mental tersebut salah satunya dengan cara memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut diperlukan untuk membantu masalah kesehatan mental. Dari hasil survei yang dilakukan pada 30 orang Gen Z didapatkan beberapa masalah terakit kesehatan mental dan dukungan sosial. Masalah pertama yaitu Gen Z memiliki masalah kesehatan mental dengan disertai rasa stres, cemas serta kesepian terutama pada Gen Z usia 21 tahun dengan persentase tertinggi 36,3%, usia 22 tahun sebesar 29,7% dan 20 tahun sebesar 19,8%. Sedangkan Gen Z pada usia 15, 17 dan 19 memiliki persentase masing-masing 3,3%. Masalah berikutnya masih banyak Gen Z dengan masalah kesehatan mental sadar bahwa dukungan keluarga, teman dan orang terdekat sangat penting bagi mereka, tetapi mereka tidak ingin

menceritakan masalah yang dimiliki karena rasa tidak nyaman. Selain itu masih banyak yang belum melakukan permintaan bantuan masalah kesehatan mental pada pihak profesional. Masalah terakhir yaitu lebih dari setengah Gen Z belum mendapatkan dukungan pada masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah, tempat kerja dan aktifitas sehari-sehari.

Berdasarkan hasil temuan masalah tersebut didapatkan bahwa saat ini salah satu masalah yang dialami Gen Z yaitu masalah Kesehatan mental yang salah satu penyebabnya ialah intensitas penggunaan media social. Gen Z juga masih belum mendapatkan bantuan berupa dukungan social walaupun mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan dukungan social tersebut. Oleh karena itu salah satu cara untuk membantu masalah Kesehatan mental tersebut dengan memberikan dukungan sosial. Untuk mengetahui sejauh mana dukungan social dan intensitas penggunaan media social berpengaruh terhadap Kesehatan mental, maka peneliti ingin melakukan penelitian kontribusi untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kesehatan mental Gen Z.

Kesehatan mental sendiri menurut WHO (2021) di definisikan sebagai suatu keadaan sejahtera seseorang secara fisik, mental dan sosial. Menurut (Fakhriyani, 2019) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu aspek kesehatan secara keseluruhan pada diri seseorang yang terdiri dari cara mangatasi stress, hubungan dengan lingkungan sekitar dan tindakan pengambilan keputusan berdasarkan pada fisik serta psikis yang dimiliki. Menurut (Dewi, 2012) sehat sendiri merupakan suatu kondisi yang sejahtera secara keseluruhan atau sempurna baik dari segi fisik, sosial serta bebas dari penyakit maupun keadaan lemah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan atau kondisi individu seseorang yang sehat serta sejahtera baik fisik, jiwa, sosial sehingga dapat mengatasi serta menyesuaikan diri terhadap tekanan dalam kehidupan secara normal untuk dapat menjalani hidup dengan normal dan memberikan kontribusi pada lingkungan sekitarnya.

Kesehatan mental yang bermasalah memiliki dua aspek yaitu distres psikologi dan disfungsi sosial. Menurut (Nevid et al., 2005) distres psikologi adalah masalah kesehatan mental negatif yang berhubungan dengan depresi dan rasa cemas mendalam pada diri individu. Sedangkan disfungsi sosial adalah suatu ketidakmampuan pada individu untuk menjalani serta melakukan sesuatu tuntutan yang diterima, baik tuntutan kedepannya atau yang saat ini sedang dijalani (Stanghellini & Ballerini, 2002).

Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) didefinisikan sebagai sebuah persepsi seseorang pada rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan, informasi serta bantuan yang diterima oleh orang lain. Sehingga dapat didefinisikan dukungan sosial merupakan suatu bentuk dukungan atau pertolongan yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman dekat, sahabat serta orang sekitar kepada seseorang dalam bentuk kepedulian, perhatian, kenyamanan, kasih sayang, kepedulian ketika menghadapi suatu permasalahan yang tidak mampu diselesaikan secara sendirian. Dukungan sosial memiliki empat aspek menurut Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

Intensitas peggunaan media sosial sendiri menurut (Olufadi, 2016) adalah banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang dalam sehari-hari dengan memanfaatkan fasilitas yang terdapat pada media sosial tersebut. Sehingga dapat didefinisikan intensitas penggunaan media sosial adalah jumlah durasi, frekuensi, waktu seseorang yang dihabiskannya dengan memberikan perhatian serta ketertarikannya pada saat menggunakan segala jenis fasilitas media sosial dengan jangka waktu tertentu. Intensitas penggunaan media sosial menurut Olufadi terdiri dari lima aspek yaitu saat relaksasi dan waktu luang *(relaxation dan free periods),* saat berada dalam ruang lingkup akademis *(academic-related periods),* saat berada di tempat umum *(public-places related),* saat sedang mengalami stres *(stress-related periods)* dan motif penggunaan *(motive for use).*

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan yang diguakan untuk mengetahui populasi atau sampel dengan mengumpulkan sebuah data dari instrumen penelitian yang bersifat statistik, dengan tujuan utama yaitu untuk menguji suatu hipotesis yang sebelumnya sudah ditetapkan. Dengan populasi penelitian yaitu mahasiswa Gen Z yang aktif dalam menggunakan media sosial dalam kesehariannya. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan sampel yaitu *purposive sampling* yang mana merupakan pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 100 orang subjek dengan kriterian sampel yaitu mahasiswa, Gen Z baik laki-laki dan perempuan, usia 20-22 tahun, aktif menggunakan media sosial seperti TikTok, Instagram, Whatsapp dan X, rata-rata penggunaan media sosial selama 3 jam atau lebih.

Dalam pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form* yang telah berisi kuesioner GHQ-12, skala dukungan sosial dan SONTUS. Jumlah aitem masing-masing yaitu 12, 12 dan 29. Skala pada penelitian ini menggunakan skala jenis *likert* dalam pilihan jawaban. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda dengan terdiri dari uji F, uji T dan koefisien determinasi. Pada penelitian ini terdapat beberapa hipotesis penelitian yaitu Ha1 : terdapat kontribusi dukungan sosial terhadap kesehatan mental, Ha2 : terdapat kontribusi intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan Ha3 : terdapat kontribusi dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Universitas

Data Responden Berdasarkan Universitas		
Universitas	**N**	**Persentase (%)**
Universitas Negeri Padang	78	78
Universitas Andalas	11	11
Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat	5	5
Institut Teknologi Padang	2	2
Universitas Metamedia	1	1
Universitas Bung Hatta	1	1
STIMIK-AMIK Jayanusa Padang	1	1
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang	1	1
Jumlah	**100**	**100**

Berdasarkan tabel 1. diatas didapatkan jumlah responden tertinggi berasal dari Universitas Negeri Padang atau UNP sebanyak 78 orang (78%). Sedangkan reponden terendah berasal dari Universitas Metamedia yaitu 1 orang (1%), Universitas Bung Hatta yaitu 1 orang (1%), STIMIK-AMIK Jayanusa Padang yaitu 1 orang (1%) dan Universitas Putra Indonesia YPTK Padang atau UPI YPTK Padang yaitu 1 orang (1%).

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Data Demografis	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	31	31%
	Perempuan	69	69%
Usia	20	28	28%
	21	29	29%
	22	43	43%

Berdasarkan tabel 2. diatas didapatkan jumlah responden pada data demografis untuk jenis kelamin pada perempuan yaitu 69 orang (69%) dan pada laki-laki yaitu 31 orang (31%). Sedangkan pada data demografis untuk usia didapatkan responden tertinggi berasal dari usia 22 tahun yaitu 43 orang (43%) dan responden terendah berasal dari usia 20 tahun yaitu 28 orang (28%).

Tabel 3. Kriteria Kategorisasi Kesehatan Mental

Variabel	Kategorisasi	Pedoman	Skor	F	Persentase (%)
Kesehatan Mental	Sangat Rendah	$X < (\mu-\sigma)$	$X < 19$	3	3
	Rendah	$(\mu-\sigma) < X \leq (\mu-\sigma)$	$19 < X \leq 25$	30	30
	Sedang	$\mathbf{(\mu-\sigma) < X \leq (\mu-\sigma)}$	$\mathbf{25 < X \leq 31}$	**37**	**37**
	Tinggi	$(\mu-\sigma) < X \leq (\mu-\sigma)$	$31 < X \leq 37$	16	16
	Sangat Tinggi	$X > (\mu-\sigma)$	$X > 37$	14	14
Total				**100**	

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa persentase paling tinggi berada pada kategoriasi sedang yaitu sebanyak 37 orang (37%). Sedangkan persentase paling rendah berada pada kategorisasi sangat rendah yaitu sebanyak 6 orang (6%).

Tabel 4. Kategorisasi Kesehatan Mental Berdasarkan Aspek

Aspek	Skor	Kategorisasi	F
Distres Psikologi	X < 9	Sangat Rendah	4
	9 < X ≤ 13	Rendah	28
	13 < X ≤ 18	**Sedang**	**46**
	18 < X ≤ 21	Tinggi	17
	X > 21	Sangat Tinggi	5
Disfungsi Sosial	X < 7	Sangat Rendah	1
	7 < X ≤ 11	**Rendah**	**43**
	11 < X ≤ 15	Sedang	28
	15 < X ≤ 19	Tinggi	22
	X > 19	Sangat Tinggi	6
Total			

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui kategori berdasarkan aspek-aspek distres psikologi dan disfungsi sosial. Kategori distres psikologi dan disfungsi sosial dibentuk menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pada aspek distres psikologi berada pada kategori sedang berjumlah 46 orang (46%) dan disfungsi sosial berada pada kategori rendah berjumlah 43 orang (43%).

Tabel 5. Kriteria Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Kategorisasi	Pedoman	Skor	F	Persentase (%)
Dukungan Sosial	Sangat Rendah	X < (μ-σ)	X < 28	7	7
	Rendah	(μ-σ) < X ≤ (μ-σ)	28< X ≤ 34	12	12
	Sedang	**(μ-σ) < X ≤ (μ-σ)**	**34 < X ≤ 40**	**51**	**51**
	Tinggi	(μ-σ) < X ≤ (μ-σ)	40 < X ≤ 46	24	24
	Sangat Tinggi	X > (μ-σ)	X > 46	6	6
	Total			**100**	**100%**

Berdasarkan tabel 5. diatas didapatkan bahwa persentase paling tinggi berada pada kategoriasi sedang yaitu sebanyak 51 orang (51%). Sedangkan persentase paling rendah berada pada kategorisasi sangat tinggi yaitu sebanyak 6 orang (6%).

Tabel 6. Kategorisasi Dukungan Sosial Berdasarkan Aspek

Aspek	Skor	Kategorisasi	F
Dukungan Emosional	X < 7	Sangat Rendah	6
	7 < x ≤ 9	**Rendah**	**49**
	9 < X ≤ 11	Sedang	26
	11 < X ≤ 13	Tinggi	19
	X > 13	Sangat Tinggi	0
Dukungan Instrumental	X < 6	Sangat Rendah	2
	6 < x ≤ 8	Rendah	22
	8 < X ≤ 10	**Sedang**	**57**
	10 < X ≤ 12	Tinggi	19
	X > 12	Sangat Tinggi	0
Dukungan Informasi	X < 6	Sangat Rendah	2
	6 < x ≤ 8	Rendah	19
	8 < X ≤ 10	**Sedang**	**59**
	10 < X ≤ 12	Tinggi	20
	X > 12	Sangat Tinggi	0
Dukungan Persahabatan	X < 8	Sangat Rendah	11
	8 < x ≤ 9	**Rendah**	**61**
	9 < X ≤ 10	Sedang	14
	10 < X ≤ 11	Tinggi	7
	X > 11	Sangat Tinggi	7
		Total	

Berdasarkan tabel 6. diatas diketahui kategori berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial. Kategori dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan dibentuk menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pada aspek dukungan emosional berada pada kategori rendah berjumlah 49 orang (49%), dukungan instrumental berada pada kategori sedang berjumlah 57 orang (57%), dukungan informasi berada pada kategori sedang berjumlah 59 orang (59%) dan dukungan persahabatan berada pada kategori rendah berjumlah 61 orang (61%).

Tabel 7. Kriteria Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Variabel	Kategorisasi	Skor	F	Persentase (%)
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Rendah	5-9	13	13
	Sedang	10-14	29	29
	Tinggi	**15-19**	**36**	**36**
	Sangat Tinggi	>19	22	22
	Total		**100**	

Berdasarkan tabel 7. diatas didapatkan bahwa persentase paling tinggi berada pada kategoriasi tinggi yaitu sebanyak 36 orang (36%). Sedangkan persentase paling rendah berada pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 13 orang (13%).

Tabel 8. Hasil Uji F

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	732.563	2	366.282	10.362	.000[b]
	Residual	3428.677	97	35.347		
	Total	4161.240	99			

Berdasarkan tabel 8 hasil uji F diatas didapatkan F hitung yaitu sebesar 10,362. Untuk perolehan nilai F tabel pada data penelitian ini sebesar 3.09. Dengan demikian nilai F hitung > F tabel (10,362>3,09). Pada perolehan nilai signifikansi uji F yaitu sebesar 0,000. Dengan demikian nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model dianggap signifikan atau kedua variabel bebas secara bersama-sama memiliki kontribusi atau pengaruh terhadap variabel terikat.

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.420[a]	.176	.159	5.945

Berdasarkan tabel 9. hasil uji koefisien determinasi diatas didapatkan nilai R Square yaitu sebesar 0,176. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sumbangan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan atau secara bersama-sama sebesar 17,6%.

Tabel 10. Hasil Uji T

Coefficients[a]						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	46.667	4.233		11.024	.000
	Dukungan Sosial	-.336	.100	-.311	-3.369	.001
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	-.395	.125	-.291	-3.156	.002

Berdasarkan tabel 10. hasil uji T diatas didapatkan T hitung dukungan sosial yaitu sebesar 3,369. Untuk perolehan nilai T Tabel pada data penelitian ini sebesar 1,660. Dengan demikian nilai T Hitung > T Tabel (3,369>1,660). Selanjutnya pada nilai T hitung intensitas penggunaan media sosial yaitu sebesar 3,156. Dengan demikian nilai T hitung > T tabel (3,156 > 1,660). Sehingga dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental dan intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan tabel 10. diatas didapatkan nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial sebesar 0,001 dan nilai signifikansi pada variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,002. Dengan dimikian nilai signifikansi dukungan sosial 0,001 < 0,05 dan nilai signifikansi intensitas penggunaan media sosial 0,002 < 0,05. Pada nilai beta dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial didapatkan perolehan nilai yaitu negatif. Dengan dimikian, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh atau kontribusi yang signifikan secara berbanding terbalik terhadap masalah kesehatan mental. Sedangkan variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh atau kontribusi yang signifikan secara berbanding terbalik terhadap masalah kesehatan mental.

Tahapan selanjutnya peneliti melakukan uji *Pearson Correlation* untuk mengetahui nilai *zero order* dari hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil dari uji *Pearson Correlation* tersebut terdapat pada tabel berikut :

Tabel 11. Hasil Uji *Pearson Correlation*

Variabel Terikat	Variabel Bebas	*Zero Order*
Kesehatan Mental	Dukungan Sosial	-0,302
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	-,282

Berdasarkan tabel 10 dan tabel 11 didapatkan nilai beta pada variabel dukungan sosial sebesar -0,311 dan nilai *zero order* untuk korelasi kesehatan mental dengan dukungan sosial sebesar -0,302. Selanjutnya nilai beta untuk variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar -0,291 dan nilai *zero order* untuk korelasi kesehatan mental dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar -0,282. Untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, maka nilai tersebut dioperasikan seperti pada tabel berikut :

Tabel 12. Besaran Kontribusi Masing-Masing Variabel Bebas

Variabel Bebas	Pedoman	Operasi	Kontribusi (%)
Dukungan Sosial	Beta × *Zero Order*	-0.311 × -0,302 = 0,093	9,3%
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Beta × *Zero Order*	-0.291 × -0,282 = 0,082	8,2%

Pada hasil uji koefisien determinasi didapatkan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat secara stimultan adalah 17,5%. Berdasarkan tabel 12 diatas didapatkan besaran kontribusi pada variabel bebas dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 9,3% terhadap variabel terikat kesehatan mental dan variabel bebas intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi sebesar 8,2% terhadap variabel terikat kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini mendukung hipotesis Ha1 bahwa dukungan sosial (X1) berkontribusi terhadap kesehatan mental (Y). Dengan hasil kontribusi dukungan sosial terhadap masalah kesehatan mental senilai 9,3% dengan arah nilai kontribusi yaitu negatif. Pada hasil nilai koefisien regresi X1 sebesar -0.336 yang bermakna setiap kenaikan dukungan sosial sebesar 1 satuan akan menurunkan kesehatan mental sebesar 0,336 satuan. Berdasarkan penjelasan hasil dari masalah kesehatan mental dan perolehan nilai koefisien tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila dukungan sosial tinggi, maka masalah kesehatan mental akan menurun. Begitu juga sebaliknya, apabila dukungan sosial rendah, maka masalah kesehatan mental akan meningkat.

Munculnya masalah kesehatan mental pada Gen Z tersebut perlu mendapatkan bantuan untuk menghadapi permasalahan tersebut. Salah satu cara untuk menghadapi masalah kesehatan mental tersebut dengan pemberian dukungan sosial dari lingkungan

sekitar. Dengan adanya dukungan sosial akan membantu seseorang saat menghadapi masalah kesehatan mental. Sebab dukungan sosial sendiri merupakan suatu bentuk bantuan serta pertolongan dari lingkungan sekitar saat seseorang menghadapi masalah yang tidak dapat diselesaikan secara sendiri. Sehingga melalui dukungan sosial dapat membantu kesehatan mental seseorang.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh (Santrock, 2007) saat usia dewasa awal pemberian dukungan sosial dari teman sebaya merupakan salah satu sumber utama untuk mengatasi distres psikologi. Artinya saat seseorang menghadapi masalah kesehatan mental seperti stres dapat diatasi dengan memberikan dukungan sosial dari lingkungan. Selain itu Smet juga menyampaikan bahwa dukungan sosial tersebut dapat berupa pemberian dukungan secara emosional, pengahrgaan, instrumental dan informasi (Jessica, 2019). Berdasarkan pendapat para ahli tersebut didapatkan dukungan sosial dapat membantu masalah kesehatan mental seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan (Dan & Aini, 2022.) yang juga membahasa pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil penelitiannya yang menjelaskan terdapat sebuah pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologi dengan arah nilai negatif sebesar 7,1%. Sehingga semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi distres psikologi. Pada penelitian (Jessica, 2019) yang meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap distres juga didapatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap distres psikologi sebesar 8,3% secara negatif, sehingga semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah distres psikologi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Salsabhilla & Panjaitan, 2019) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri yang merupakan salah satu bentuk masalah kesehatan mental. Adanya dukungan sosial akan membantu seseorang dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Melalui dukungan sosial yang terebentuk seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan persahabatan maka akan membantu mengatasi masalah kesehatan mental. Seperti yang juga dijelaskan (Salsabhilla & Panjaitan, 2019) bahwa kesehatan mental dan dukungan sosial diperlukan untuk menjaga kondisi kesehatan mental.

Berdasarkan data kategori skor, data dukungan sosial subjek penelitian berada dalam kategori sedang. Peneliti juga melakukan kategorisasi skor dukungan sosial berdasarkan masing-masing aspek yang menyusun konstruk tersebut. Pada aspek dukungan emosional

dan dukungan persahabatan, subjek penelitian memiliki skor yang berada dalam kategori rendah. Selanjutnya, pada aspek dukungan instrumental dan dukungan informasi, subjek penelitian memiliki skor yang berada dalam kategori sedang. Oleh karena dukungan emosional, dukungan persahabatan berada pada kategori rendah dan dukungan instrumental, dukungan informasi berada pada kategori sedang maka dapat disimpulkan bahwa Gen Z memiliki dukungan sosial sedang dengan cenderung rendah yang diterima dirinya dari orang lain.

Hasil dari penelitian ini juga mendukung hipotesis kedua bahwa intensitas penggunaan media sosial (X2) berkontribusi terhadap kesehatan mental (Y). Dengan hasil kontribusi intensitas penggunaan media sosial terhadap masalah kesehatan mental senilai 8,2% dengan arah nilai kontribusi yaitu negatif. Pada hasil nilai koefisien regresi X2 sebesar -0.395 yang bermakna setiap kenaikan intensitas penggunaan media sosial sebesar 1 satuan akan menurunkan masalah kesehatan mental sebesar 0,395 satuan. Berdasarkan penjelasan hasil dari masalah kesehatan mental dan perolehan nilai koefisien tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila intensitas penggunaan media sosial tinggi, maka masalah kesehatan mental akan menurun. Begitu juga sebaliknya, apabila intensitas penggunaan media sosial rendah, maka masalah kesehatan mental akan meningkat.

Adanya media sosial saat ini tentunya juga memiliki dampak positif bagi orang-orang. Dengan media sosial akan membantu seseorang untuk menyelesaikan masalah menjadi lebih mudah. Salah satunya saat seseorang menghadapi masalah kesehatan mental. Melalui hasil penelitian tersebut penggunaan media sosial menjelaskan bahwa memiliki dampak positif untuk masalah kesehatan mental seseorang. Dengan hasil perolehan kontribusi sebesar 8,2% artinya intensitas penggunaan media sosial memang memberikan pengaruh yang positif untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Hanya saja intensitas penggunaan media sosial perlu dibatasi agar tidak berlebihan serta menyebabkan candu dan berdampak buruk bagi kesehatan mental. Sehingga dapat dikatakan intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh positif atau membantu masalah kesehatan mental.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh (Yang et al., 2020) yang menyatakan bahwa media sosial tidak merugikan untuk kesehatan mental seseorang. Pada sebuah penelitian (Septiana, 2021) juga menyatakan bahwa dengan cara yang bijak serta regulasi emosi yang baik dalam penggunaan media sosial akan mengurangi dampak dari masalah kesehata mental. Sehingga berdasarkan pendapat para ahli tersebut didapatkan

intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh positif untuk kesehatan mental seseorang dengan batasan yang tidak berlebihan.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan adanya sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Septiana, 2021) yang menyatakan dalam sebuah penelitiannya tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Hasil dari penelitiannya mengungkap bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga penggunaan media sosial mampu meningkatkan kesehatan mental pada remaja. Penelitian lainnya juga mengungkapkan dalam sebuah hasil penelitian oleh (Thursina, 2023) yang menyatakan bahwa media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental sebesar 53%. Melalui hasil penelitian ini serta temuan penelitian lain yang mendukung hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi pengaruh terhadap kesehatan mental.

Berbeda dari hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi atau pengaruh terhadap masalah kesehatan mental secara negatif. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial makan akan semakin rendah masalah kesehatan mental. Dalam peneletian (Esti & Ramadhan, 2021) yang menyatakan terdapat suatu hubungan positif dari dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada ramaja. Sehingga semakin tinggi atau sering penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi pula masalah kesehatan mental yang dialami. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Albari, 2024) juga menyatakan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental Generasi Z seperti perilaku FOMO. Melalui hasil temuan pada penelitian yang saya lakukan dapat dikatakan hasil penelitian yang ditemukan memiliki perbedaan serta membantah hasil penelitian terdahulu lainnya yang menyatakan penggunaan media sosial berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan data kategorisasi skor pada intensitas penggunaan media sosial hanya dapat dilakukan secara umum. Hal tersebut didasarkan pada penetapan norma penilaian yang telah ditentukan oleh (Olufadi, 2016) dalam alat ukur intensitas penggunaan media sosial. Dari hasil kategori skor, data intensitas penggunaan media sosial subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Oleh karena intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa Gen Z memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada diri mereka.

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis ketiga bahwa dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental. Dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi secara bersama-sama pada masalah kesehatan mental kontribusi sebesar 17,5%. Berdasarkan besaran persentase tersebut yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa kesehatan mental hanya dipengaruhi oleh 82,5% variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil tersebut menggambarkan kontribusi yang rendah dari kedua variabel bebas terhadap variabel terikat.

Berdasarkan kategorisasi skor, data masalah kesehatan mental yang diperoleh dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang cenderung rendah. Hasil kategori masing-masing aspek masalah kesehatan mental menunjukkan sedang dan rendah. Pada aspek distres psikologi berada pada kategori sedang dan aspek disfungsi sosial berada pada kategori rendah. Hal tersebut menjelaskan bahwa masalah kesehatan mental pada Gen Z berada pada kategori sedang yang cenderung rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar dukungan sosial Gen Z berada dalam kategori sedang.
2. Intensitas penggunaan media sosial Gen Z berada dalam kategori tinggi.
3. Sebagian besar masalah kesehatan mental Gen Z berada dalam kategori sedang cenderung rendah.
4. Ha1 dalam penelitian ini diterima karena hasil penelitian membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental Gen Z. Dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap masalah kesehatan mental sebesar 9,3% dengan arah kontribusi yang negatif.
5. Ha2 dalam penelitian ini diterima karena hasil penelitian membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental Gen Z. Intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi terhadap masalah kesehatan mental sebesar 8,2% dengan arah kontribusi yang negatif.
6. Ha3 dalam penelitian ini diterima karena hasil penelitian membuktikan bahwa dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial memiliki kontribusi

terhadap kesehatan mental Gen Z. Dengan dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap masalah kesehatan mental sebesar 17,5%, sedangkan 82,5% lainnya disebabkan oleh variabel lain yang tidak diketahui.

DAFTAR PUSTAKA

Albari, R. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Era Globalisasi. *Seminar Nasional Psikologi UAD*, *3*(1). https://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/15951

Annur, M. C, Apa Media Sosial Baik untuk Kesehatan Mental? Ini Jawaban Gen Z sampai Baby Boomers. https://databoks.katadata.co.id. 28-6-2024.

Arif, A. (2023). Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia. https://kompas.id. 28-6-2024.

Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, *3*(2), 50–54.

DAN, P. M. Y. M. S., & AINI, N. (n.d.). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS*.

Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.

Esti, A., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health And Nursing*, *16*(1), 25–33.

Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: Duta Media Publishing*, 11–13.

Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., Healy, C. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. https://mckinsey.com. 07-05-2024

JESSICA, F. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas "X."* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. *Jakarta: Erlangga*, 96–101.

Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, *33*(2), 452–471.

Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, *2*(1), 1–19.

Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(1), 107.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Septiana, N. Z. (2021). Dampak peggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan

kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *8*(1), 1–13.

Stanghellini, G., & Ballerini, M. (2002). Dis-sociality: the phenomenological approach to social dysfunction in schizophrenia. *World Psychiatry*, *1*(2), 102.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta

Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *1*(1), 19–30.

WHO. (2021). *WHO Remains Firmly Commited to The Principles Set Out In The Preamble to The Constitution. Retrieved from: https://www.who.int/about/governance/constitution*

Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). Social media activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23), 8931.

Yonatan, Z. A. (2023). Menilik Pengguna Media Sosial Indonesia 2017-2026. https://goodstats.id. 05-5-2024