

## Paparan Media Sosial (Tiktok dan Instagram) Ditinjau dari Status Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kesehatan

*Social Media Exposure (Tiktok and Instagram) in Terms of Mental Health Status among Health Students*

<sup>1</sup>Andi Ardiansyah Nurdin, Delita Septialti

<sup>1</sup>Direktorat Penyediaan Tenaga Kesehatan, Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan, Kementerian Kesehatan

Korespondensi: Andi Ardiansyah Nurdin, e-mail: [andiardiansyah@gmail.com](mailto:andiardiansyah@gmail.com)

### ABSTRAK

Mahasiswa program Ilmu Kesehatan menjadi kelompok mahasiswa yang mengalami stress yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program ilmu lainnya. Stress pada mahasiswa sangat beragam, seperti beban akademik, hidup jauh dari rumah, harapan tentang kehidupan universitas, tekanan dari teman sebaya, lingkungan, dan keuangan, namun pada mahasiswa kesehatan, stress lebih banyak disebabkan oleh beban akademik. Stress yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik dapat memperburuk kondisi kesehatan mental individu. Berdasarkan hasil RISKESDAS (2018) 20% masyarakat di Indonesia, data dari UNICEF (2019) 14,2% remaja, dan survey I-NAMHS (2022) 33,3% remaja usia (10-17 tahun), serta penelitian kesehatan (2019) 70-75% individu remaja dan dewasa awal berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Di era globalisasi, media sosial menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan paparan media sosial ditinjau dari status kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan. Metode yang digunakan adalah *cross sectional study* dengan jumlah sampel 388 mahasiswa dari prodi Keperawatan, Farmasi dan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Bandung, Palembang dan Jayapura. Hasil penelitian menunjukkan 68% mahasiswa mengalami gejala gangguan mental emosional, 56,7% dengan paparan media sosial rendah. Hasil analisis menggunakan *Mann-whitney* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan paparan media sosial pada mahasiswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental emosional dan tidak (*pvalue* = 0,230). Implikasi praktis dari temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam promosi kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: kesehatan mental, mahasiswa kesehatan, media sosial

### ABSTRACT

*Students in the Health Sciences program report higher levels of stress than students in other science majors. Academic load, living away from home, expectations about university life, peer pressure, environment, and finances all contribute to student stress, but academic load is the most common cause of stress in health students. Prolonged and poorly managed stress can exacerbate an individual's mental health status. According to the results of RISKESDAS (2018) 20% of the population in Indonesia, statistics from UNICEF (2019) 14.2% of adolescents, and the I-NAMHS survey (2022) 33.3% of adolescents aged (10-17 years) and health research (2019) 70-75%, adolescents and young adults have the potential to deal with mental health problems. In the age of globalization, social media exposure is one of the contributing factors influencing mental health illnesses. The aim of this study was to discover whether there are differences in social media exposure and mental health status among health students. A cross-sectional study was conducted with a total sample size of 388 students from Nursing, Pharmacy, and Midwifery programs at Poltekkes Kemenkes Bandung, Palembang, and Jayapura. The results showed that 68% students experienced symptoms of emotional mental disorders, 56.7% with low social media exposure. The results of the Mann-Whitney test showed that there was no difference in social media exposure between students who experienced symptoms of emotional mental health disorders and those who did not (*pvalue* = 0.230). The practical implications of these findings are likely to contribute to scientific development, particularly in the field of public health promotion.*

*Keywords: health student, mental health, social media*

### Riwayat Artikel

Diterima : 24 Maret 2024

Ditelaah : 22 April 2024

Dipublikasi : 30 Juni 2024

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental salah satu jenis dari penyakit tidak menular atau dikenal dengan istilah *non-communicable disease* (NCD) yang menjadi salah satu fokus utama secara global karena dapat menimbulkan dampak yang kompleks, termasuk Indonesia. *World Health Organisation* (WHO) mengemukakan kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan yang memungkinkan setiap orang mampu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan diri sendiri, dapat belajar dan bekerja dengan baik, serta mampu memberikan kontribusi pada komunitas (1). Studi dari GBD (*Global Burden of Disease*) tahun 2019 menyatakan gangguan mental menempati posisi ke-7 (125.3 juta jiwa) dari 10 jenis penyakit yang menjadi penyebab utama beban dengan jumlah DALYs (*Disability-Adjusted-Life-Years Lost*) akibat gangguan kesehatan mental. Gangguan mental dengan frekuensi paling banyak diderita masyarakat secara berurutan, yakni gangguan depresi, kecemasan dan skizofrenia (2). WHO juga menyatakan bahwa terdapat 1 (satu) dari 8 (delapan) individu di dunia hidup dengan masalah kesehatan mental (1).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyatakan prevalensi penderita gangguan kesehatan mental meningkat setiap tahunnya dan terdapat sekitar 1 (satu) dari 5 (lima) penduduk (20%) masyarakat di Indonesia berpotensi mengalami gangguan jiwa (3). Masalah kesehatan mental bisa dialami siapapun, baik orang dewasa, remaja hingga anak-anak. Namun, remaja merupakan salah satu fase yang sangat rentan dengan masalah kesehatan mental.

Data dari United Nations Children's Fund (UNICEF) mengemukakan bahwa pada tahun 2019, diperkirakan satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental atau sekitar 166 juta remaja (89 juta anak laki-laki dan 77 juta anak perempuan) di seluruh dunia (4). Berdasarkan riset *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 menyatakan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia pada rentang usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah tersebut setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri (5). Sebuah

temuan lain juga menyatakan bahwa sekitar (70-75%) orang dewasa mengalami masalah kesehatan mental dan masalah tersebut dimulai pada masa remaja atau dewasa awal (12-25 tahun) (6).

Masa remaja adalah periode kritis dan formatif di mana individu memulai transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Kualitas lingkungan tempat anak-anak dan remaja tumbuh akan membentuk kesejahteraan dan perkembangan mereka. Pengalaman negatif sejak dini di rumah, sekolah atau ruang digital, seperti paparan kekerasan, riwayat penyakit mental orang tua atau pola asuh, perundungan, dan kemiskinan, berpengaruh terhadap meningkatnya risiko penyakit mental pada remaja (7). Remaja pada umumnya adalah seorang pelajar yang menempuh pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah hingga Perguruan Tinggi.

Setiap individu berpotensi mengalami masalah kesehatan mental, begitupun dengan mahasiswa. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan 70% mahasiswa mengalami stress tingkat sedang-tinggi (8). Towbes & Cohen (1996) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *stressor* pada mahasiswa, seperti jauh dari rumah, harapan tentang kehidupan universitas, frustrasi dengan pencapaian, konflik dengan teman sebaya, tuntutan akademik, tekanan dari teman sebaya, transisi ke tahap perkembangan baru, kesulitan mengatasi lingkungan sosial baru hingga kesulitan keuangan, berpotensi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa (9).

Sejumlah penelitian menemukan bahwa mahasiswa program ilmu kesehatan merasakan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa disiplin ilmu lain. Hasil penelitian menyatakan stres yang dialami mahasiswa berada pada level ringan-tinggi disebabkan oleh permasalahan akademik (10). Penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dan keperawatan mengalami stres akademik tinggi, kecemasan, gangguan tidur, hingga gejala depresi (11).

Studi lain dengan responden mahasiswa farmasi menemukan bahwa tingkat stres yang

lebih tinggi dan kualitas hidup yang lebih rendah pada tahun pertama studi, hingga tahun ketiga dibandingkan mahasiswa non-farmasi. Skor kualitas hidup berhubungan dengan faktor risiko depresi berat dan *dysthymia* (12). Mahasiswa kebidanan dalam sebuah studi juga menemukan bahwa bahwa *stressor* akademik, seperti tugas sekolah dan kurang liburan, *stressor* interpersonal (kelompok ekstrakurikuler, kewajiban keluarga), *stressor* intrapersonal (tagihan/pengeluaran yang berlebihan) hingga stresor lingkungan (kesalahan dengan ibu hamil) merupakan penyebab stress dikalangan mahasiswa kebidanan (13).

Status kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor yang cukup kompleks. Namun, di era digital, paparan media sosial juga menjadi salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap kesehatan mental individu. Paparan media sosial sesuai dengan referensi yang menggambarkan bahwa paparan media sosial terdiri 3 (tiga) dimensi yakni, frekuensi, durasi dan atensi. Referensi menyatakan bahwa *smartphone* dan media sosial telah sudah menjadi rutinitas setiap hari di semua kalangan, bagian dari kebutuhan dan gaya hidup, serta memengaruhi cara berinteraksi dengan orang lain (14). Di masa sat ini, mulai dari anak anak hingga orang dewasa memanfaatkan telah teknologi dan media sosial dalam keseharian mereka. Namun, mayoritas pengguna sosial adalah remaja.

Berdasarkan data dari Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), memberikan gambaran profil pengguna internet di sepanjang tahun 2021-2022, bahwa remaja merupakan pengguna internet tertinggi di Indonesia atau setara dengan 75,50% dari populasi di Indonesia (15). Temuan tambahan dari lembaga survei *populix* dengan melibatkan 1023 responden pada rentan usia 18-55 tahun juga menemukan bahwa Youtube, Instagram dan Tiktok merupakan tiga media sosial yang paling sering digunakan. Terdapat beragam alasan penggunaan media sosial.

Berdasarkan survei *populix* menemukan bahwa mengisi waktu luang dengan persentase 79% adalah alasan tertinggi mereka

menggunakan media sosial. Durasi waktu yang dihabiskan dalam berselancar di media sosial rata-rata 1-4 jam dalam sehari. Pengalaman negatif yang dirasakan juga beragam, 16 persen melaporkan bahwa mereka mengalami *cyberbullying* selama bermain sosial media (16). Terlepas dari manfaat sosial media sebagai sarana komunikasi dan sumber informasi, penggunaan sosial media yang berlebihan juga dapat memberikan dampak buruk bagi perkembangan psikologis individu.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Twenge, Spitzberg, & Campbell menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial memiliki kerentanan lebih tinggi untuk mengalami perasaan kesepian (*loneliness*) (17). Hal ini disebabkan karena interaksi yang dilakukan oleh remaja melalui media sosial meminimalisir interaksi mereka secara nyata di lingkungan sosial. Tidak hanya perasaan kesepian, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan dampak negatif pada remaja, seperti gangguan emosi, kesehatan mental dan lainnya (18).

Widyawati dan Kurniawan (2021) juga melakukan penelitian serupa untuk menguji pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku *self-harm* (menyakiti diri sendiri) pada pengguna media sosial *emerging adulthood*. Penelitian ini melibatkan 227 subjek, dengan rentang usia 18-25 tahun menunjukkan bahwa paparan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *self-harm* (19).

Memastikan kesehatan mental dan kesejahteraan pada masa-masa awal remaja dapat mendorong transisi yang lebih baik ke masa dewasa. Masa remaja adalah tahap kehidupan yang kritis bagi kesehatan mental. Masa ini merupakan sebuah proses dimana pertumbuhan dan perkembangan yang cepat terjadi di otak. Oleh karena itu, remaja akan memperoleh keterampilan kognitif dan sosial-emosional yang membentuk kesehatan mental mereka di masa depan dan penting untuk mengambil peran sebagai orang dewasa di masyarakat. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan

paparan media sosial ditinjau dari status kondisi kesehatan mental mahasiswa kesehatan, yang tergolong dalam tahapan perkembangan remaja.

#### METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Kesehatan yang terdaftar pada Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan (Poltekkes Kemenkes Palembang, Poltekkes Kemenkes Bandung dan Poltekkes Kemenkes Jayapura). Teknik sampling yang digunakan adalah non-probabilitas dengan metode *convenience sampling*. Sampel sejumlah 388 mahasiswa yang terdaftar pada program studi Keperawatan, Kebidanan dan Farmasi pada jenjang Diploma 3, Diploma 4 dan Pendidikan Profesi berpartisipasi dalam penelitian ini.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SRQ-20 (*Self reported questionnaire-20*) dan Paparan Media Sosial yang disebar dan diisi melalui kuesioner *online* (*google form*). SRQ-20 merupakan alat ukur yang

dibuat oleh WHO dan digunakan oleh Kementerian Kesehatan untuk mendeteksi dini gejala gangguan kejiwaan. SRQ-20 efektif karena memiliki validitas yang cukup baik. SRQ terdiri dari 20 aitem pertanyaan dengan skor 1 (Ya) dan 0 (Tidak) dengan *cutoff point* skor  $6 >$  yang tergolong pada kelompok yang memiliki gejala gangguan mental emosional. Nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.823 (20).

Paparan Media Sosial (PMS) digunakan sebagai alat ukur untuk paparan media sosial yang disusun oleh peneliti berdasarkan Teori Rosengren yang terdiri dari tiga dimensi, yakni frekuensi, durasi dan atensi. Kuesioner PMS berfokus pada dua media sosial, yakni Tiktok dan atau Instagram. PMS terdiri dari 10 pertanyaan dengan dengan pilihan jawaban mulai dari 1 (Tidak) dan 2 (Ya). Semakin tinggi skor, maka semakin tinggi paparan media sosial. Alat ukur telah diuji coba terlebih dahulu dan didapatkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.727.

#### HASIL

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	41	10,6
Perempuan	347	89,4
<b>Umur</b>		
17-20 tahun	302	77
21-25 tahun	86	33
<b>Program Studi</b>		
Keperawatan	156	40,2
Kebidanan	137	35,3
Farmasi	95	24,5
<b>Asal Kampus</b>		
Poltekkes Kemenkes Bandung	126	32,5
Poltekkes Kemenkes Palembang	173	44,6
Poltekkes Kemenkes Jayapura	89	22,9
<b>Jenjang Studi</b>		
D3	342	88,1
D4	32	8,20
Profesi	14	3,60
<b>Tempat Tinggal</b>		
Bersama orang tua	235	60,6
Tinggal sendiri	153	39,4

Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi hampir semua responden adalah mahasiswa perempuan (89.4%), dengan mayoritas responden berusia  $\leq 20$  tahun (77%). Urutan program studi dari tertinggi ke terendah adalah Ilmu keperawatan (40,2%), Kebidanan (35,3%) dan farmasi (24,5%). Persentase responden

paling tinggi berasal dari Poltekkes Kemenkes Palembang (44,6%), dan paling sedikit Poltekkes Kemenkes Jayapura (22,9%), dan mayoritas responden berasal dari jenjang studi D3 (88,1%), serta tinggal dengan orang tua (60,6%).

**Tabel. 2 Hasil Penelitian**

Gejala Gangguan Mental Emosional*	Jumlah	
	n	%
Ya	264	68
Tidak	124	32
<b>Paparan Media Sosial</b>		
Tinggi	168	43,3
Rendah	220	56,7

\*Responden yang mendapatkan total skor 0-6 kategori Tidak

\*Responden yang mendapatkan total skor 7-20 kategori Ya

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa persentase responden lebih tinggi pada kelompok yang mengalami gejala gangguan mental emosional (68%) dibandingkan responden yang tidak mengalami gejala gangguan mental

emosional (32%). Kategorisasi skor paparan media sosial menggunakan nilai median. Paparan media sosial pada responden lebih tinggi pada kelompok dengan paparan rendah (56.7%) dibandingkan dengan paparan tinggi (43.3%).

**Tabel. 3 Uji Mann-whitney**

	Gangguan Emosional	Ranks			
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	pvalue*
Paparan media sosial	Tidak	124	184,63	22894,50	0,230
	Ya	264	199,13	52571,50	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai *pvalue* sebesar sehingga tidak terdapat perbedaan paparan media sosial ditinjau dari status kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini ditemukan bahwa responden lebih banyak pada kelompok yang mengalami gejala gangguan mental emosional. Menempuh pendidikan di jenjang universitas menandai masa transisi bagi para remaja. Selama masa transisi ini, mahasiswa akan menghadapi tantangan baru, seperti membuat keputusan mandiri tentang kehidupan

dan studi mereka, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademis dari lingkungan belajar yang tidak terstruktur, dan berinteraksi dengan beragam orang baru. Di samping itu, beberapa mahasiswa akan merasakan pengalaman pertama kalinya meninggalkan rumah dan menjauhkan diri *support system* mereka (21). Tantangan ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan *well-being* mahasiswa di perguruan tinggi. Terdapat bukti bahwa tekanan pada kesehatan mental dirasakan mahasiswa begitu mereka mulai masuk universitas dan mahasiswa tahun kedua melaporkan peningkatan paling signifikan terkait gejala gangguan mental (22).

Sebuah studi terbaru juga menemukan

bahwa mahasiswa ilmu kesehatan menunjukkan tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi, bahkan melebihi tingkat depresi dan kecemasan pada populasi umum yang dilaporkan dalam penelitian lain (23). Prevalensi masalah kesehatan mental dalam populasi mahasiswa ilmu kesehatan cukup mengkhawatirkan. Masalah ini dapat menyebabkan kondisi kejiwaan yang lebih parah, kinerja akademik yang buruk, penggunaan zat-zat berbahaya, ketidakjujuran akademis yang berhubungan dengan stres, dan berkurangnya empati yang sangat penting bagi petugas kesehatan (24). Kemampuan *coping* sangat dibutuhkan bagi mahasiswa kesehatan untuk mampu beradaptasi dengan *stressor* lingkungan yang kompleks. Hal tersebut dapat berdampak pada proses belajar, kesejahteraan dan mampu menjadi bekal sebelum bekerja di masa depan. Sebuah penelitian mengemukakan bahwa pandangan positif terhadap kehidupan dapat membantu tenaga kesehatan dalam hubungan mereka dengan pasien, serta menunjukkan perasaan bahagia saat berada di tempat kerja dapat membuat pekerja lebih produktif, yang sangat penting bagi pekerja di bidang medis (25).

Penelitian ini juga menemukan bahwa paparan media sosial pada mahasiswa lebih tinggi pada kategori rendah. Berdasarkan studi pada mahasiswa keperawatan ditemukan bahwa mereka memiliki beban kerja yang signifikan, kurikulum yang relatif tidak fleksibel, suasana kompetitif antara teman sebaya, dan persiapan ujian nasional lisensi perawat (26). Kondisi tersebut menjadi faktor untuk menghabiskan waktu lebih lama pada proses pembelajaran. Temuan lain juga menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dan kesehatan memiliki proses pembelajaran yang dikenal dengan istilah *problem-based learning*, dimana model ini menuntut mahasiswa untuk aktif belajar secara mandiri dan berdiskusi secara berkelompok dan sebanyak 35,7% partisipan menghabiskan waktu belajar lebih dari 3 (tiga) jam (27). Studi lain juga menyatakan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki kurikulum yang padat (sistem blok) dan banyaknya tugas, seperti tugas praktikum

lapangan dan laboratorium (28) yang menyita waktu mereka untuk terus belajar.

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa temuan yang menyatakan bahwa paparan media sosial pada remaja cenderung tinggi. Sejalan dengan teori Rosengren yang mengemukakan bahwa paparan media sosial terdiri dari tiga dimensi, yakni frekuensi, durasi dan atensi. Studi dari Victorian dan Sisannah menyatakan bahwa sebanyak 93 persen remaja usia 14-22 tahun menggunakan media sosial hampir setiap hari (29). Studi dari Rachmayani dan Kurniawati (2018) juga menemukan bahwa penggunaan internet bagi remaja tergolong tinggi dalam sehari, yaitu berkisar antara 6-10 jam (30). Sebuah studi terbaru yang dilakukan oleh enam negara Eropa di antara remaja usia 14 hingga 17 tahun menunjukkan bahwa 69,5 persen menggunakan media sosial setiap hari, dengan 38,8 persen melaporkan menggunakan media sosial selama lebih dari 2 (dua) jam per hari (31). Temuan penelitian lain menyatakan bahwa prevalensi penggunaan media sosial pada remaja sebanyak 37,7 persen pada hari kerja (*weekday*) dan meningkat pada akhir pekan sebesar 59,6 persen (32). Hasil ini didapatkan dari populasi umum, terlepas dari status sebagai mahasiswa kesehatan ataupun non kesehatan.

Berdasarkan analisis uji perbedaan, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara paparan media sosial ditinjau dari status kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan. Dewasa ini, media sosial memiliki peran yang cukup penting dalam penyebaran informasi, termasuk mengenai isu kesehatan mental. Sebuah studi yang dilakukan oleh Akhther dan Sopori menemukan bahwa pencarian dan proses berbagi informasi terkait kesehatan mental berbeda di berbagai platform media sosial. YouTube, Facebook, dan Instagram merupakan media sosial yang paling banyak digunakan untuk mencari informasi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku mencari dan berbagi informasi terkait kesehatan mental di media sosial memiliki potensi untuk memfasilitasi penanggulangan kesehatan mental (33).

Sebuah studi oleh Pretorius dan Koleganya (2022) menemukan bahwa terdapat 23,57 persen konten TikTok dan 7,27 persen konten di Instagram mengandung unsur literasi kesehatan mental. Hal ini mampu meningkatkan kemampuan untuk mengenali kesulitan tertentu. Platform Tiktok dan Instagram beserta akun *content creator* mampu menyediakan sarana potensial untuk membuat informasi kesehatan mental lebih mudah diakses dan perannya dalam mendukung pencarian bantuan (34). Temuan lainnya oleh Paul dan koleganya (2016) menemukan bahwa internet digunakan oleh 42% responden untuk mendapatkan informasi kesehatan. Secara umum, responden terlihat memiliki pengetahuan tentang pentingnya informasi kesehatan *online* yang tepercaya dan berkualitas, namun mereka lebih sering menggunakan mesin pencari (57%) atau situs jejaring media sosial (48%) untuk mencari informasi daripada situs *web* yang disponsori oleh pemerintah (23%) (35).

Media sosial pada dasarnya memiliki dua sisi. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efek menguntungkan dari penggunaan media sosial di kalangan remaja, termasuk belajar cara mengekspresikan dan keterampilan baru (36). Namun, sebuah tinjauan sistematis (2020) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berat dapat menyebabkan implikasi negatif pada kesehatan mental remaja (37). Efek *screeentime* pada kesehatan dan *well-being* anak-remaja oleh Stiglic dan Viner (201) juga menyimpulkan bahwa paparan sosial media meningkatkan tingkat keparahan kecemasan dan gejala depresi (38). Laporan dari *Center for Disease Prevention and Control* (CDC) (2024) juga menemukan bahwa remaja yang terus menerus menggunakan media sosial termasuk Twitter, Instagram, Snapchat, YouTube, dan Facebook memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami depresi atau merasa terisolasi dari teman sebayanya (39).

## KESIMPULAN

Status kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan lebih tinggi pada kelompok yang

memiliki gejala gangguan mental emosional, yaitu sebanyak 264 (68%), dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki gejala gangguan mental emosional, yaitu sejumlah 124 (32%). Paparan media sosial lebih tinggi pada kelompok rendah, yaitu 220 (56,7%) dibandingkan dengan kelompok tinggi, yaitu 168 (43,3%). Tidak terdapat perbedaan signifikan paparan media sosial ditinjau dari status kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organisation. Mental health [Internet]. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
2. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx) [Internet]. 2019. Available from: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
3. Kementerian Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
4. UNICEF. Mental health [Internet]. 2021. Available from: [https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/#\\_edn1](https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/#_edn1)
5. Center for Reproductive Health, University of Queensland & JBHS of PH. Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian. Pusat Kesehatan Reproduksi. 2022.
6. Uddin MN, Bhar S, Islam FMA. An assessment of awareness of mental health conditions and its association with socio-demographic characteristics: A cross-sectional study in a rural district in Bangladesh. *BMC Health Serv Res*. 2019;19(1):1–11.
7. World Health Organization. Improving the mental and brain health of children and adolescents [Internet]. 2024. Available from: <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>
8. Leppink EW, Odlaug BL, Lust K, Christenson G, Grant JE. The young and the stressed. *J Nerv*

- Ment Dis. 2016;204(12):931–8.
9. Cohen LCT& LH. Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *J Youth Adolesc* [Internet]. 1996;25:199–217. Available from: <https://doi-org.proxy.undip.ac.id/10.1007/BF01537344>
  10. Fauzi MF, Anuar TS, Teh LK, Lim WF, James RJ, Ahmad R, et al. Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: The prevalence and risk factors. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6):1–14.
  11. Alhamed AA. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *J Prof Nurs* [Internet]. 2023;46(March):83–91. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>
  12. Hirsch JD, Do AH, Hollenbach KA, Manoguerra AS, Adler DS. Students' health-related quality of life across the preclinical pharmacy curriculum. *Am J Pharm Educ*. 2009;73(8):1–6.
  13. Budu HI, Abalo EM, Bam V, Budu FA, Peprah P. A survey of the genesis of stress and its effect on the academic performance of midwifery students in a college in Ghana. *Midwifery* [Internet]. 2019;73:69–77. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.02.013>
  14. Allen S. Social media's growing impact on our lives [Internet]. American Psychological Association. 2019. Available from: <https://www.apa.org/members/content/social-media-research>
  15. Jasa sosiologi P, (APJII) II. APJII di Indonesia Digital Outlook 2022 [Internet]. <https://apjii.or.id/2022>. Available from: [https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022\\_857](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857)
  16. Populix. Social Media Habit and Internet Safet. Populix. 2021;
  17. Jean M. Twenge, Brian H. Spitzberg and WKC. Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *J Soc Pers Relat*. 2019;36(6).
  18. SARAGIH ES. Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder. *Philanthr J Psychol*. 2020;4(1):57.
  19. Risma Amelia Widyawati AK. Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. Universitas Airlangga; 2021.
  20. Prahastuti NF. Analisis Properti Psikometris pada Instrumen Self-Reported Questionnaire (SRQ)-20 dengan Rasch Model. *Insa J Psikol dan Kesehatan Ment*. 2023;8(2):148–73.
  21. Cleary M, Walter G, Jackson D. "Not Always Smooth Sailing": Mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues Ment Health Nurs*. 2011;32(4):250–4.
  22. Macaskill A. The mental health of university students in the United Kingdom. *Br J Guid Coun* [Internet]. 2013 Aug 1;41(4):426–41. Available from: <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.743110>
  23. Milić J, Skitarelić N, Majstorović D, Zoranić S, Čivljak M, Ivanišević K, et al. Levels of depression, anxiety and subjective happiness among health sciences students in Croatia: a multi-centric cross-sectional study. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2024;24(1):1–11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05498-5>
  24. Wilkes C, Lewis T, Brager N, Bulloch A, MacMaster F, Paget M, et al. Wellbeing and mental health amongst medical students in Canada. *Int Rev Psychiatry* [Internet]. 2019 Nov 17;31(7–8):584–7. Available from: <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1675927>
  25. Jang HJ. Comparative study of health promoting lifestyle and subjective happiness on nursing students and non-nursing students. 2016;(April 2016):78–82.
  26. Lee M, Hee LS. Relationships among Academic Burnout, Stress Coping and College Adjustment in Nursing Students. *Asia-pacific J Multimed Serv Converg with Art, Humanit Sociol* [Internet]. 2017;7:521–34. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:217147078>
  27. Kibret S, Teshome D, Fenta E, Hunie M, Taye MG, Fentie Y, et al. Medical and health science students' perception towards a problem-based learning method: A case of debre tabor university. *Adv Med Educ Pract*. 2021;12:781–6.
  28. Nurdin AA, Shaluhayah Z, Widjanarko B. Pencarian Bantuan Kesehatan Ditinjau dari Status Kesehatan Mental Mahasiswa Kesehatan. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2024;7(3):696–704.
  29. Rideout BV, Fox S. a-National-Survey-By-Hopelab-and-Well-Being-Trust-2018. 2018;1–95.



- Available from: <https://www.hopelab.org/reports/pdf/a-national-survey-by-hopelab-and-well-being-trust-2018.pdf>
30. Rachmayani D, Kurniawati Y. Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. Pros SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Inf. 2018;91–9.
  31. Tsitsika AK, Tzavela EC, Janikian M, Ólafsson K, Iordache A, Schoenmakers TM, et al. Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *J Adolesc Heal* [Internet]. 2014;55(1):141–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
  32. You YY, Yang-Huang J, Raat H, van Grieken A. Factors of heavy social media use among 13-year-old adolescents on weekdays and weekends. *World J Pediatr* [Internet]. 2023;19(4):378–89. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12519-023-00690-1>
  33. Akhther N, Sopory P. Seeking and Sharing Mental Health Information on Social Media During COVID-19: Role of Depression and Anxiety, Peer Support, and Health Benefits. *J Technol Behav Sci* [Internet]. 2022;7(2):211–26. Available from: <https://doi.org/10.1007/s41347-021-00239-x>
  34. Pretorius C, McCashin D, Coyle D. Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interv*. 2022 Dec;30:100591.
  35. Best P, Manktelow R, Taylor BJ. Social Work and Social Media: Online Help-Seeking and the Mental Well-Being of Adolescent Males. *Br J Soc Work*. 2016;46(1):257–76.
  36. Rajamohan S, Bennett E, Tedone D. The hazards and benefits of social media use in adolescents. *Nursing (Lond)*. 2019 Nov;49(11):52–6.
  37. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth* [Internet]. 2020;25(1):79–93. Available from: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
  38. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019;9(1).
  39. Prevention C for DC and. Data and Statistics on Children’s Mental Health [Internet]. CDC. 2018 [cited 2024 Jan 18]. Available from: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>