

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN MASALAH KESEHATAN MENTAL ANAK USIA SEKOLAH : STUDI *CROSS SECTIONAL* DI SEKOLAH DASAR

Siti Nailatul Maufiroh¹, Miftakhul Ulfa^{1*}, Dwi Soelistyoningsih¹

¹STIKES Widyagama Husada Malang

Corresponding author:

Miftakhul Ulfa

STIKES Widyagama Husada Malang

Email :

miftakhul.ulfa@widyagamahusada.ac.id

Article Info:

Dikirim: 13 Januari 2026

Ditinjau: 04 Juli 2026

Diterima: 31 Juli 2026

DOI:

<https://doi.org/10.33475/mhjns.v7i2.954>

Abstract

Background: Social media is often accessed by young children, including TikTok, Facebook, and YouTube. If it is not controlled, it can cause mental health problems in children, leading to depression, anxiety, difficulty concentrating, and disrupting their academic performance.

Objective: To examine the correlation between social media use and mental health in school-age children at SDN Mulyorejo 03. Methods this quantitative research used a cross-sectional approach. The sample consisted of 40 children from fourth, fifth, and sixth grade, selected using purposive sampling. The instruments in this study were questionnaires, namely the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) for mental health problems and the Social Media Measurement Intensity Scale (SIMPS). Correlation between variables tested using the chi-square test. The results of the study obtained a significant value of $p=0.035$, indicating a correlation between social media use and mental health problems in children. The level of social media use among children was mostly in the high category, with 18 children (45%). The status of mental health problems was mostly in the highest category, with 21 children (52.5%). Conclusion there is a significant correlation between social media use and mental health problems in school-aged children at SDN Mulyorejo 03. Recommendation this study can add to our knowledge about the negative and positive impacts of social media use among school-aged children.

Keywords: *Social_Media_Use; Mental_Health.*

Abstrak

Latar belakang: Media sosial sering diakses oleh anak usia dini yang meliputi TikTok, Facebook, dan YouTube. Apabila tidak terkontrol akan menimbulkan gangguan kesehatan mental pada anak, yang akan menyebabkan depresi, kecemasan, sulit konsentrasi, dan mengganggu akademiknya. Tujuan mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada anak usia sekolah di SDN Mulyorejo 03. Metode desain penelitian bersifat kuantitatif dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah 40 anak kelas 4, 5, dan 6 dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yaitu *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk masalah kesehatan mental dan Skala Intensitas Pengukuran Media Sosial (SIMPS). Hubungan antar variabel diuji menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh nilai signifikan sebesar $p=0,035$ yang menunjukkan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan masalah kesehatan mental pada anak. Tingkat penggunaan media sosial pada anak mayoritas berada dikategori tinggi yaitu 18 anak 45%. Status masalah kesehatan mental mayoritas berada dikategori tertinggi yaitu 21 anak 52,5%. Kesimpulan penelitian ini didapatkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan masalah kesehatan mental anak usia sekolah di SDN Mulyorejo 03. Saran dengan adanya penelitian ini wawasan tentang dampak negatif dan dampak positif penggunaan media sosial pada kalangan anak usia sekolah dapat bertambah.

Kata Kunci: *Penggunaan_Media_Sosial; Kesehatan_Mental.*

PENDAHULUAN

Teknologi tidak bisa lepas dari keseharian salah satu perkembangannya yaitu dalam bidang komunikasi, ekonomi dan informasi. Salah satunya media sosial tidak hanya populer di kalangan orang dewasa, tetapi sering juga diakses oleh anak-anak, termasuk mereka yang masih usia dini (Cahya, 2023). Menurut Totti (2023) ketergantungan terhadap media sosial dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental, seperti adanya *cyberbullying* yang diakibatkan oleh foto, maupun video yang kita unggah tidak dapat memuaskan atau tidak sesuai dengan kriteria masyarakat di media sosial. Psikologis seseorang dalam kepribadian dipengaruhi lingkungan sosial dan psikososial, dimana kondisi ini terjadi pada individu mencakup aspek psikis dan sosial bisa pula sebaliknya (Fitriah, 2023). *Cyberbullying* telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan pikiran bunuh diri (Ulfa, 2025).

World Health Organization (WHO) 2024 menyatakan bahwa 4,4% berusia 10-14 tahun dan 5,5% berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,4% anak berusia 10-14 tahun dan 3,5% berusia 15-19 tahun, sedangkan gangguan perilaku terjadi pada 3,5% anak usia 10-14 tahun dan 1,9% anak usia 15-19 tahun. Data Statistik penggunaan media sosial di Jember pada tahun 2024 menunjukkan bahwa pengguna didominasi oleh usia 18-34 tahun total presentase 54,1%, perempuan sebanyak 51,3%, sementara laki-laki 48,7%, frekuensi penggunaan rata-rata menghabiskan sekitar 3 jam 14 menit per hari dan 81% mengakses setiap media sosial per hari, total pengguna 191 juta dari 73,7% populasi sementara pengguna aktif sebanyak 167 juta dari 64,3% populasi. Di Malang sendiri 87,54% laki-laki dan 84,69% perempuan menggunakan media sosial setiap harinya (Hasnah, 2023). Untuk desa Mulyorejo sendiri belum

terdapat data mengenai penggunaan media sosial tetapi sudah banyak dari para remaja bahkan anak-anak menggunakan berbagai situs web seperti *facebook*, *instagram* bahkan banyak dari mereka melakukan *live tiktok* untuk menghabiskan waktu luang. Setelah dilakukan studi pendahuluan di SDN 3 Mulyorejo dari beberapa kasus yang ditemukan bahwa kebanyakan anak umur 8 tahun sudah memiliki *gadget* dan suka menonton konten di media sosial tanpa pendampingan orang tua. Anak-anak tersebut memiliki ketergantungan terhadap penggunaan *gadget* dan bersikap kasar pada orang tua karena dilarang dan dibatasi membuat mereka melawan dan sulit diatur.

Masalah kesehatan mental yang terjadi saat ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan biologi, psikologi sosial, media sosial memiliki resiko tinggi penyimpangan psikososial, seperti penghargaan diri, gambaran tubuh ideal, dan identitas (Fitria, 2023). Kecemasan merupakan faktor yang memperburuk kondisi tanda-tanda vital (Ulfa, 2025). Era digital saat ini dapat berpengaruh pada perkembangan otak anak, kurangnya kontrol diri dan waktu dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental termasuk depresi karena *cyberbullying* dan masalah fisik seperti rabun jauh, tekanan darah tinggi, nyeri punggung bawah dan obesitas (Prasetya, 2023). Saat ini dalam perkembangan model promosi kesehatan mengalami banyak perubahan. Teknologi yang saat ini berkembang mampu merubah perilaku seseorang (Ulfa, 2024). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat besar. Kehilangan *self-control* dan jarang melakukan aktivitas akan berakibat buruk pada kesehatan, dari fenomena tersebut dapat dilakukan psikoedukasi terhadap penggunaan media sosial (Arsini, 2023).

Kesehatan mental dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara individu, sosial, dan lingkungan.

Depresi, kecemasan, stres, merupakan manifestasi dari masalah kesehatan mental (Ulfa, 2022). Ketergantungan pada media sosial membuat anak-anak lebih suka menghabiskan waktu dengan media sosial, disaat mereka tidak menggunakan ataupun menonton konten di media sosial mereka lebih suka menyendiri dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti lebih suka marah dan terkadang menangis karena dilarang untuk mengakses media sosial. Pemberdayaan dalam mencegah masalah kesehatan jiwa saat ini banyak perkembangan (Ulfa, 2025). Pengawasan yang ketat terhadap penggunaan media sosial pada anak perlu diperhatikan dan pendampingan ekstra oleh orang tua, membatasi waktu dan menggunakan aplikasi pemblokiran konten yang tidak pantas, perlu dilakukan agar menghindari hal-hal negatif terjadi pada anak-anak (Pebriani, 2024). Agar dapat meminimalisir kecanduan media sosial, para murid dapat melakukan suatu permainan seperti (tebak angka) saat jam istirahat dimana hal ini dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi saat melakukan suatu hal.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-September 2025 di SDN Mulyorejo 03, dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional* melalui observasional atau pengumpulan data. Populasi pada penelitian ini sebanyak 85 anak dari tiga kelas yaitu kelas 4, 5 dan 6. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 40 anak yang memenuhi kriteria inklusi yaitu anak-anak yang memiliki media sosial, untuk kriteria eksklusi anak-anak yang tidak memiliki media sosial dan tidak bersedia menjadi responden.

Terdapat 2 instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner pertama adalah *Strengths and*

Difficulties Questionnaire (SDQ) dari NIH (*National Institute Of Health*) Inggris yang sudah baku dan diterjemahkan untuk masalah kesehatan mental. SDQ terdiri dari 25 item dengan tiga kriteria yaitu: pertanyaan positif tidak pernah= 2, jarang= 1, sering= 0. Pertanyaan negatif tidak pernah= 0, jarang=1, sering= 2. Dengan rentang skor Tinggi = 76-100; Sedang = 51-75; Rendah = 25-50

Kuesioner kedua yaitu Skala Intensitas Pengukuran Media Sosial (SIMPS) yang diadaptasi dari penelitian Sinta (2022) untuk media sosial. SIMPS ini telah diuji reliabilitasnya dan diperoleh hasil *Cronbach's alpha* 0,0788 dinyatakan *reliable* (Candra, 2024). Kuesioner SIMPS ini terdiri dari 18 pertanyaan dengan beberapa aspek yang dinilai, yaitu durasi, media sosial yang digunakan dan berapa kali mengakses media sosial. Penilaian menggunakan skala Likert dengan pilihan nilai sangat tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, setuju = 3, sangat setuju = 4.

Dalam proses pengambilan data peneliti membagikan kuesioner kepada anak-anak yang bersedia menjadi responden dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah membagikan kuesioner peneliti menjelaskan petunjuk pengisian dan memberikan kebebasan untuk bertanya kepada peneliti saat merasa kesulitan atau tidak paham dengan kuesioner yang diberikan.

Data penelitian dianalisis dengan SPSS dimana analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, penggunaan media sosial, dan masalah kesehatan mental. Analisa bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk menentukan besarnya korelasi kedua variabel. Penelitian ini juga mematuhi etika penelitian dengan mendapatkan ijin *Ethical Clearance* dengan No 06/PHB/KEPK/371/1225.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini peneliti akan membahas hasil penelitian berdasarkan analisa univariat (usia, jenis kelamin, penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental), dan analisa bivariat akan menguraikan bagaimana hubungan penggunaan media sosial dengan masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah di SDN Mulyorejo 03.

Tabel 1. Usia

Umur	Karakteristik	
	Frekuensi	Persentase (%)
9 tahun	6	15
10 tahun	29	72,5
11 tahun	5	12,5
Total	40	100

Karakteristik responden pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah anak berusia 10 tahun sebanyak 29 (72,5%).

Tabel 2. Jenis Kelamin

Karakteristik		
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	23	57,5
Laki-laki	17	42,5
Total	40	100

Dalam Tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak terdapat pada perempuan yaitu 23 anak (57,5%).

Tabel 3. Tingkat Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	8	20
Sedang	14	35
Tinggi	18	45
Total	40	100

Karakteristik penggunaan media sosial mayoritas responden termasuk dalam kategori tertinggi yaitu sebanyak 18 anak (45%). Mayorita media sosial yang sering diakses adalah *tiktok* 45%, *youtube* 30% dan *game online* 60%.

Tabel 4. Tingkat Masalah Kesehatan Mental

Pengu naan Media Sosial	Kesehatan Mental			Total	p value
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Rendah	0	1	4	5	0,035
Sedang	2	5	7	14	
Tinggi	7	4	10	21	
Total	9	10	21	40	

Mayoritas responden dengan masalah kesehatan mental terdapat dalam kategori tertinggi yaitu 21 anak (52,5%).

Tabel 5. Uji *Chi-square*

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	9	22,5
Sedang	10	25
Tinggi	21	52,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas dengan menggunakan Uji *Chi-Square*, hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan 0,035 ($\text{sig} < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan media sosial dengan masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebih dapat mengganggu kesehatan mental pada anak usia sekolah.

Media sosial telah menjadi sarana komunikasi yang populer di kalangan anak-anak bahkan remaja, usia minimum untuk sebagian besar platform media sosial termasuk *Tiktok*, *Instagram*, *Youtube*, *snaphat*, *Facebook*, adalah 13 tahun sesuai dengan Peraturan Perlindungan Privasi Anak Online tahun 1998 namun karena kurangnya verifikasi usia yang kuat, seringkali individu di bawah umur membuka dan mempertahankan media sosial (Jonanne, 2025). Perkembangan psikis anak usia sekolah dasar merupakan aspek yang sangat krusial dalam menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka di masa depan. Pada usia ini, anak-anak mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional, mereka mulai berinteraksi lebih intens dengan lingkungan sosial, termasuk teman sebaya, guru, dan orang tua. Namun, masa ini juga seringkali diwarnai oleh berbagai tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka (Ratna, 2024).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi sangat pesat, media sosial adalah bukti dari adanya perkembangan tersebut dengan adanya media sosial mempermudah segala urusan yang berhubungan dengan teknologi (Fadilan, 2022). Hal inilah yang membuat para anak usia sekolah sangat suka bermain media sosial sehingga mereka jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, kecanduan media sosial membuat mereka terbawa arus pengaruh negatif yang sering muncul di berbagai platform dibawa hingga ke kehidupan sehari-hari oleh mereka, seperti pengucapan kata-kata kotor hingga perbuatan yang tidak seharusnya dilakukan oleh anak di usia sekolah saat ini, seperti pelecehan verbal dan fisik pada lawan jenis (Utami, 2022).

Penggunaan tanpa batas dan dalam durasi waktu yang lama berakibat fatal bagi anak-anak mempengaruhi prestasi belajar, tidak peka terhadap lingkungan sekitar, lebih suka menghabiskan waktu sendiri, hal yang lebih buruk dapat mengganggu kesehatan mental pada anak timbulnya kecemasan, depresi, dan stress berlebih akibat penggunaan media sosial dalam jangka waktu lama (Franziska, 2023). Orang tua merupakan pintu utama bagi pendidikan anak, hal ini menjadi pondasi dasar dalam pembentukan karakter dan moral, lingkungan keluarga ini dapat menjadi filter dari lingkungan-lingkungan luar yang mungkin menjadikan anak karakter yang buruk, oleh karena itu pengawasan orang tua sangat penting di saat anak menggunakan media sosial agar dapat menyaring berbagai informasi yang baik sebagai tontonan anak-anak (Cahayani, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitiannya yang telah dilakukan terhadap 40 siswa-siswi di SDN Mulyorejo 03, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dengan

masalah kesehatan mental pada anak adanya hubungan yang signifikan. Dapat diartikan bahwa penggunaan media sosial dalam jangka panjang dapat mempengaruhi masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah. Konten-konten yang ditampilkan dan berbagai fitur menarik diberbagai platform memicu ketertarikan anak pada media sosial. Konten yang ditampilkan tidak selalu tentang informasi mengenai anak-anak, tetapi ada juga video yang tidak seharusnya ditonton oleh anak usia sekolah, maka dari itu pentingnya pengawasan oleh orang tua terhadap konten dan fitur yang ada di media sosial yang seharusnya tidak ditonton oleh anak di bawah umur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah menyediakan fasilitas dan dukungan selama proses penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah Fitriah. 2023. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja." *Educate : Journal Of Education and Learning* 1(1): 32–38. doi:10.61994/educate.v1i1.114.
- Arsini, Yenti, and Azzahra. 2023. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 3(2): 50–54. doi:10.56832/mudabbir.v3i2.370.
- Cahayani. 2021. "Peran Orang Tua Dalam Mengoptimalkan Ketergantungan Anak Pada Smartphone." : 53–76.
- Elsa Totti. 2023. "Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Tindak Tutur Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Elementaria Edukasia* 6(3): 1201–17. doi:10.31949/jee.v6i3.6243.
- Fadilan. 2022. "Peran Media Sosial Dan Keluarga

- Dalam Pembentukan Karakter Santun Anak Usia Sekolah Dasar.” *PTK: Jurnal Tindakan Kelas* 3(1): 39–47. doi:10.53624/ptk.v3i1.105.
- Fitriah, Aisyah, and Juliansyah. 2023. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi.” *Educate : Journal Of Education and Learning* 1(1): 32–38. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/educate/index>.
- Franziska. 2023. “Prevention Perspective: Mental Health of Schoolchildren in Germany.” *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 66(4): 391–401. doi:10.1007/s00103-023-03674-8.
- Jonanne. 2025. “Prevalence and Patterns of Social Media Use in Early Adolescents.” *Academic Pediatrics* 25(4): 102784. doi:10.1016/j.acap.2025.102784.
- Nur Cahya, Melani, and Ningsih. 2023. “Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja.” *Jurnal Sosial Teknologi* 3(8): 704–6. doi:10.59188/jurnalsostech.v3i8.917.
- Pebriani. 2024. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1(3): 9. doi:10.47134/paud.v1i3.556.
- Prasetya, M. Reza Aziz, and Hsueh Wen Chow. 2023. “The Influence Of Social Media On Mental Health And Physical Of Adolescent Athletes : A Systematic Review.” *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* 3(1): 28–34. doi:10.26740/ijok.v3n1.p28-34.
- Rahma, Gusni, and Hasnah. 2023. “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).
- Ratna. 2024. “Masalah Perkembangan Psikis Pada Anak Usia Sekolah Dasar.” 2(3): 923–27.
- Ulfa. 2022. “Mental Health Stigma among Generation Z Students in Salafi Islamic Boarding Schools.” 15: 283–90.
- Ulfa. 2024. “Film Seri Psikoedukasi Berbasis Pencegahan Pernikahan Dini Terhadap Pencegahan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Perempuan.” 7(2): 106–17.
- Ulfa. 2025a. “Content Validity and Readability Evaluation of the Waek AI-Based Game Application for Bullying Prevention and Mental Health Promotion Among Generation Z.” 13(3): 458–64.
- Ulfa. 2025b. “Pengembangan Posyandu Sehat Jiwa Melalui Pendekatan Tari Tradisional Uri-Uri Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa Mental Health Posyandu Development through Uri-Uri Traditional Dance Approach to People with Mental Disorders.” 9(1): 19–28. doi:10.30595/jppm.v9i1.23499.
- Ulfa. 2025c. “The Anxiety of Patients with Hand Fixation (Restrain) in Intensive Care Unit.” 16(January): 48–55. doi:10.31674/mjn.2025.v16i03.005.
- Utami. 2022. “Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kepribadian Anak Usia Dini.” *Journal.Upy.Ac.Id* 6(3): 5864–71. <https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/4085>.

Cite this article as: Maufiroh et al. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Masalah Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah : Studi Cross Sectional Di Sekolah Dasar. *Media Husada Journal of Nursing Science*. Vol. 1(No.2), hal.183-188. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v7i2.954>