
PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH DASAR NAIKOTEN 2 KOTA KUPANG

Maria Trifonensia Mulia¹

Andriyani Emilia Lay²

Rizky M. Aryance. Abel³

¹Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan)

E-mail: rizky.aryance.abel@staf.undana.ac.id

Abstract:

Social media use among elementary school students is a growing phenomenon and can impact their mental health. Excessive social media use can impact students' emotions, social behavior, and learning concentration. The purpose of this study was to determine the effect of social media use on the mental health of elementary school students. This study used a quantitative approach with a questionnaire as the data collection technique. The population in this study was all students of Naikoten 2 Elementary School, Kupang, with a sample size of 108 students. The sampling technique used was total sampling. The results showed a significant effect of social media use on students' mental health, as indicated by the calculated F-value of 13.821 with a significance level of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R-square) of 0.115 indicates that social media use contributed 11.5% to changes in students' mental health. Based on the results of the study, it can be concluded that social media use impacts the mental health of elementary school students by 11.5%. The impacts identified include emotional changes, a tendency to imitate digital behavior, decreased self-confidence due to social comparison, and reduced concentration in learning. This suggests that social media use needs to be directed and monitored to prevent it from disrupting students' mental development.

Keywords: *Social Media, Mental Health, Elementary School Students*

Abstrak:

Penggunaan media sosial pada siswa sekolah dasar merupakan fenomena yang semakin berkembang dan dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental siswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada perubahan emosi, perilaku sosial, serta konsentrasi belajar siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SD Inpres Naikoten 2 Kupang dengan jumlah sampel sebanyak 108 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa, yang ditunjukkan oleh nilai F hitung 13,821 Sig-0,000 ($P < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,115 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 11,5% terhadap perubahan kondisi kesehatan mental siswa. Penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar sebesar 11,5%. Dampak yang ditemukan meliputi perubahan emosi, kecenderungan meniru perilaku digital, menurunnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial, serta berkurangnya konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial perlu diarahkan dan diawasi agar tidak mengganggu perkembangan mental siswa.

Kata kunci: *Media Sosial, Kesehatan Mental, Siswa Sekolah Dasar*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada anak-anak usia sekolah dasar. Internet semakin mudah diakses, hal ini membuat anak-anak terlibat aktif dalam penggunaan media sosial. Platform seperti seperti *YouTube*, *WhatsApp*, dan *TikTok*, yang awalnya ditujukan bagi orang dewasa, kini banyak digunakan oleh anak-anak, sering kali tanpa pengawasan orang tua. Situasi tersebut diperkuat oleh informasi dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2022) yang menyatakan bahwa lebih dari 60% anak berusia 9 hingga 12 tahun sudah memiliki akun media sosial secara mandiri. Tentu hal ini menimbulkan kekhawatiran karena anak-anak usia SD masih dalam tahap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional yang masih mudah dipengaruhi oleh hal-hal di luar diri mereka.

Penggunaan media sosial di kalangan anak tidak hanya di pengaruhi ketersediaan teknologi, tetapi juga karena faktor lingkungan seperti teman sebaya, keluarga, serta konten media sosial yang menarik secara visual dan interaktif. Menurut Livingstone dan Helsper (2020) anak-anak yang menggunakan media sosial tumbuh dalam lingkungan yang sudah terkoneksi secara permanen dengan dunia digital. Namun, media sosial juga memberikan manfaat bagi penggunaannya, hal ini disampaikan oleh Sintia dan Hartati (2023) menyatakan bahwa peningkatan kemampuan literasi digital serta kreativitas di media sosial dapat berfungsi sebagai alat pembelajaran non-formal bagi anak-anak. Lewat platform seperti *TikTok* dan *YouTube*, anak-anak dapat menemukan konten yang mendidik yang membantu pertumbuhan kognitif dan kreativitas siswa. siswa bisa belajar doa, sholat, berhitung, membaca, dan masih banyak lagi melalui media sosial *TikTok*. Selain itu menurut Dzikri dan rekan-rekan (2023) menjelaskan bahwa media sosial memungkinkan anak-anak untuk berkomunikasi dengan teman sebayanya dan memperluas hubungan sosial para pelajar.

Menurut Irahayu (2024) mengemukakan bahwa anak-anak pada jenjang usia sekolah dasar masih berada dalam fase perkembangan kognitif dan emosional yang belum sepenuhnya matang, sehingga menjadikan anak-anak lebih rentan terhadap pengaruh dari media eksternal. Pada tahap ini, anak-anak umumnya belum memiliki keterampilan literasi digital yang memadai untuk membedakan antara realitas dan fiksi, serta belum mampu secara kritis menyeleksi dan mengevaluasi nilai-nilai yang disampaikan melalui berbagai bentuk media. adapun menurut Vannucci, dkk (2017) kecemasan menjadi salah satu bentuk gangguan mental yang paling sering dialami oleh anak-anak yang menggunakan media sosial secara intensif. Paparan terhadap konten yang memuat unsur kekerasan, perundungan daring (*cyberbullying*), maupun standar sosial yang tidak realistis seperti idealisasi terhadap penampilan fisik atau gaya hidup dapat menjadi faktor pemicu timbulnya gangguan kecemasan pada anak. Sehingga dalam konteks kesehatan mental, masa kanak-kanak merupakan fase krusial bagi pembentukan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Gejala seperti mudah tersinggung, menarik diri, kesulitan berkonsentrasi, dan rasa cemas menunjukkan adanya gangguan pada keseimbangan emosional anak yang dapat dikaitkan dengan pola penggunaan media sosial.

Sejumlah penelitian terdahulu berfokus pada dampak media sosial terhadap remaja dan dewasa muda, yang menemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan, depresi dan gangguan kesejahteraan psikologis. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Thursina (2023) mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu SMAN di kota Bandung mengatakan bahwa akses media

sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. Selain itu adapun penelitian oleh Anjani, dkk., (2025) mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja, ditemukan bahwa media sosial memiliki dampak yang bersifat dualistik, yakni berdampak positif dan negatif. Oleh karena itu, dalam konteks kemajuan teknologi digital yang semakin pesat, penggunaan media sosial perlu disikapi secara bijaksana dan profesional. Dari beberapa penelitian tersebut, mengenai dampak media sosial pada anak usia sekolah dasar masih relatif terbatas, padahal kelompok usia ini sudah aktif mengakses media digital. Dengan demikian, peneliti secara khusus melakukan penelitian pada kelompok usia sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar, dan mendeskripsikan dampak yang muncul dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian di bidang psikologi dan ilmu psikologis sosial dan kesehatan mental, serta memberikan dasar praktis bagi guru, orang tua, dan sekolah dalam merancang pendampingan digital yang sehat bagi anak-anak.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, yang ditandai dengan memiliki ciri sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian, baik tentang tujuan sampel data, sumber data, maupun metodenya. Penelitian ini menggunakan desain korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada siswa Sekolah Dasar.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari siswa SD Inpres Naikoten 2 Kota Kupang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Jumlah responden sebanyak 108 siswa. pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada jenjang tersebut telah aktif menggunakan media sosial dan mampu memahami item pertanyaan dalam kuesioner.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuisioner yang diberikan secara langsung kepada responden, kuesioner disusun dalam bentuk skala Likert dan SDQ. Sehingga siswa hanya perlu memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi mereka. Sebelum dibagikan, peneliti terlebih dahulu melakukan ujia coba instrumen untuk memastikan setiap butir pertanyaan mudah dipahami dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data. Terdiri dari analisis data deskriptif, dan analisis regresi linear sederhana. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk melihat kecenderungan skor penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa. selanjutnya dilakukan uji prasyarat dengan bantuan SPSS, meliputi uji normalitas,

homogenitas, dan linearitas. Setelah itu dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa, dengan menggunakan persamaan regresi sebagai berikut: $\hat{y} = a + bx$

Keterangan :

$\hat{y}$ = Subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

a = Harga Y ketika harga X = 0 (harga Konstan)

b = Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen. Bila positif arah garis naik, dan bila negatif maka arah garis turun.

X = Subjek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu. Analisis regresi linear sederhana ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisis Deskripsi

1) Gambaran Penggunaan Media Sosial

Hasil perhitungan skor kategori menggunakan *SPSS Versi 26* maka secara terperinci pembagian kategorisasi penggunaan media sosial dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Penggunaan Media Sosial

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	>46	8	7
Tinggi	40-46	31	29
Sedang	33-39	26	24
Rendah	26-32	39	36
Sangat Rendah	25	4	4
Total		108	100

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui bahwa dari 108 responden penggunaan media sosial, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 39 siswa (36%). Diikuti kategori sedang (24%) dan tinggi (29%), kemudian untuk kategori tinggi (7%) dan kategori sangat rendah (4%). Hal ini menunjukkan bahwa pola penggunaan media sosial dikalangan siswa cukup bervariasi, namun masih di dominasi penggunaan pada tingkat rendah hingga tinggi.

Jika dilihat berdasarkan aspek, frekuensi penggunaan cenderung berada pada kategori sedang, sehingga penggunaan media sosial belum berlebihan. Jenis platform yang digunakan pun terbatas. Tujuan penggunaan di dominasi oleh kategori sangat tinggi, terutama untuk hiburan dan komunikasi. Sementara itu, interaksi sosial berada pada kategori sedang (51%) yang berarti media sosial cukup digunakan sebagai sarana interaksi namun belum mendominasi kehidupan sosial siswa.

2) Gambaran Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil perhitungan skor kategori menggunakan *SPSS Versi 26* maka secara terperinci pembagian kategorisasi penggunaan media sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Kesehatan Mental

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	60	8	7
Baik	56-60	29	27
Cukup Baik	51-55	38	35
Kurang Baik	46-50	30	28
Tidak Baik	45	3	3
Total		108	100

Dilihat dari tabel tersebut, dari 108 responden, kesehatan mental siswa tersebar dari lima kategori : sangat baik 8 siswa (7%), baik 29 siswa (27%), cukup baik 38 siswa (35%), kurang baik 30 siswa (28%), dan tidak baik 3 siswa (3%). Mayoritas siswa berada pada kategori cukup baik (35%), namun masih terdapat kelompok siswa yang memerlukan perhatian dan pendampingan lanjutan.

Ditinjau dari per aspek, sebagian besar siswa berada pada kategori kurang baik pada masalah emosional (31%), perilaku (37%), hiperaktivitas (44%) dan teman sebaya (37%). Hal ini menunjukkan masih adanya kesulitan dalam pengendalian emosi, perilaku, konsentrasi, serta interaksi sosial. Sebaliknya, aspek perilaku prososial berada pada kategori sangat baik (61%) yang menunjukkan bahwa siswa memiliki sikap positif seperti kepedulian, empati, dan kemauan untuk membantu orang lain.

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat dalam pengujian ini ialah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas. Selanjutnya melakukan uji pengaruh menggunakan analisis regresi linear sederhana.

1) Hasil Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan software *IBM SPSS versi 26*.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		108
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.40879370
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.074
	Negative	-.043
Test Statistic		.074
Asymp. Sig. (2-tailed)		.182 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan tabel tersebut Uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai Asymp.Sig = 0,182 (.0,05). Artinya, data residual berdistribusi normal, sehingga layak digunakan dalam analisis regresi.

2) Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah metode dalam analisis data yang digunakan untuk menentukan apakah diantara variabel memiliki kesamaan atau tidak.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kesehatan Mental	Based on Mean	1.585	17	85	.086
	Based on Median	1.223	17	85	.265
	Based on Median and with adjusted df	1.223	17	67.963	.271
	Based on trimmed mean	1.563	17	85	.093

Hasil Levene Test menunjukan nilai signifikansi 0.086 (.0,05). Ini berarti variabel penggunaan media sosial dan kesehatan mental memiliki varians yang homogen.

3) Uji Linearitas

Pengujian linearitas data pada penelitian ini, peneliti menggunakan program SPSS versi 25 dengan menggunakan taraf signifikansi yaitu 0,05 yang dijabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Linearitas.

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Kesehatan Mental * Penggunaan Media Sosial	Between Groups	(Combined)	679.063	22	30.866	1.569	.074
		Linearity	374.291	1	374.291	19.029	.000
		Deviation from Linearity	304.772	21	14.513	.738	.782
	Within Groups		1671.928	85	19.670		
	Total		2350.991	107			

Nilai Linearity = 0,000 ($<0,05$) dan Deviation From Linearity = 0,782 ($>0,05$). Kesimpulannya terdapat hubungan linear antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental.

3. Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis, peneliti menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan perhitungan statistic IBM SPSS Versi 26. Dasar pengambilan keputusan yaitu, Jika nilai signifikansi < 0.05 , maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y, Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka model regresi dinyatakan signifikan.

Hasil uji hipotesis menggunakan Teknik regresi linear sederhana pada variabel X yaitu Penggunaan media sosial dan variabel Y Kesehatan mental dapat dilihat pada table berikut;

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Teknik Regresi Linear

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	271.182	1	271.182	13.821	.000 ^b
	Residual	2079.808	106	19.621		
	Total	2350.991	107			
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental						
a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial.						

Berdasarkan tabel tersebut hasil regresi linear sederhana yang menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 13.821$. $F_{tabel} = 3.93$ dan nilai $Sig = 0.000 < 0.05$. Hal ini berarti model regresi yang digunakan signifikan, sehingga variabel penggunaan media sosial (X) terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental siswa (Y). Dengan demikian, H_a diterima, dan penggunaan media sosial dapat digunakan untuk memprediksi kesehatan mental siswa sekolah dasar.

**Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Teknik
Regresi Linear Sederhana.**

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.340 ^a	.115	.107	4.430
a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial				
b. Dependent Variable: Kesehatan Mental				

Tabel 8 Persamaan Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.598	2.695		15.807	.000
	Penggunaan Media Sosial	.375	.101	.340	3.718	.000
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental						

a=Angka konstan dari *unstandardized coefficients* (Constant).

Dalam penelitian ini nilainya sebesar 42.598, angka ini merupakan nilai konstan yang berarti bahwa apabila penggunaan media sosial (X) bernilai 0, maka nilai kesehatan mental siswa (Y) adalah sebesar 42.598.

b=Angka koefisien regresi dari variabel penggunaan media sosial.

Nilainya sebesar 0.375. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% penggunaan media sosial (X) maka tingkat kesehatan mental siswa SD (Y) akan meningkat sebesar 0.375.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar, karena nilai signifikansinya sebesar $0.000 < 0.05$.

Dengan demikian, persamaan regresi yang dapat dibentuk dari hasil penelitian ini adalah: $Y = 42.598 + 0.375X$.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 13,821$ dengan $Sig = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $R^2 = 0,115$. Hal ini berarti penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Kontribusi pengaruhnya sebesar 11,5%, sedangkan 88,5% sisanya dipengaruhi faktor lain seperti keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan tekanan belajar. Nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,375 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% dalam penggunaan media sosial akan diikuti oleh peningkatan sebesar 0,375 poin pada skor kesehatan mental.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan media sosial bukan faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental siswa, media sosial tetap memiliki peran penting dalam perkembangan emosional dan sosial anak apabila digunakan secara tepat. Penggunaan media sosial untuk komunikasi positif,

memperoleh informasi, atau meningkatkan kreativitas dapat memberikan kontribusi pada perkembangan mental anak. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat memunculkan dampak negatif seperti kecemasan, kurang fokus, atau konflik sosial. Dengan demikian, semakin terarah dan positif penggunaan media sosial, semakin baik pula kondisi kesehatan mental siswa. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa pendampingan dapat menimbulkan efek negatif terhadap keseimbangan emosional dan perilaku anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hadori, dkk (2025) yang menyatakan bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis apabila digunakan secara bijak, terutama dalam konteks komunikasi, pembelajaran, dan ekspresi diri.

2. Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan mental siswa sekolah dasar. Hal ini terlihat dari kategori penilaian responden pada lima indikator utama, yaitu masalah emosional, masalah perilaku, masalah hiperaktivitas, masalah teman sebaya, dan perilaku prososial. Pada aspek masalah emosional, mayoritas siswa berada pada kategori kurang baik (31%) dan cukup baik (30%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan cemas, mudah sedih, dan mudah marah akibat paparan media sosial.

Aspek masalah perilaku juga menunjukkan kecenderungan serupa, dengan kategori kurang baik yaitu, 37%. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku yang kurang adaptif, seperti sulit mematuhi aturan, mudah terlibat konflik, atau menunjukkan perilaku impulsif. Media sosial yang memuat berbagai konten kurang sesuai usia dapat memberikan pengaruh negatif terhadap pola perilaku anak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tweng (2019) yang menjelaskan bahwa paparan konten media sosial yang tidak sesuai usia dapat memicu munculnya perilaku impulsif, agresi verbal, dan kesulitan mengikuti aturan.

Aspek hiperaktivitas berada pada kategori kurang baik dan bahkan menempati persentase tertinggi, yaitu 44%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami masalah dalam mempertahankan konsentrasi sering merasa gelisah, serta kesulitan mengontrol gerak tubuhnya. Penggunaan media sosial dalam durasi yang panjang dapat mengurangi kemampuan fokus anak, terutama karena anak menjadi terbiasa berpindah dari satu konten ke konten lain dengan sangat cepat. Penelitian ini sejalan dengan pandangan Radesky & Christakis (2016) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan gejala hiperaktivitas, seperti mudah gelisah, sulit fokus, dan sering berpindah perhatian.

Aspek masalah teman sebaya 37% siswa berada pada kategori kurang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi kemampuan siswa membangun hubungan sosial secara langsung. Interaksi digital yang berlebihan dapat mengurangi peluang anak berinteraksi secara tatap muka, sehingga memengaruhi kemampuan anak untuk bekerja sama, berbagi, dan menyelesaikan konflik dengan teman.

Aspek perilaku sosial, sebagian besar siswa berada pada kategori sangat baik (61%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial memberikan dampak tertentu terhadap aspek emosional dan perilaku, siswa masih mampu menunjukkan perilaku positif seperti membantu teman, menunjukkan empati, dan bekerja sama. Pengaruh ini dapat terjadi karena sebagian konten di media sosial juga memuat nilai-nilai positif, atau karena faktor lingkungan sekolah dan keluarga yang tetap memberikan pembinaan perilaku secara konsisten.

Penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar, khususnya pada aspek emosional, perilaku, hiperaktivitas, serta hubungan dengan teman sebaya. Pengaruh tersebut cenderung mengarah pada munculnya berbagai permasalahan sosial emosional yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial terbukti berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. Media sosial menyumbang pengaruh sekitar 11,5%, sementara sebagian besar faktor lainnya dipengaruhi oleh hal lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, media sosial memang berperan, tetapi bukan satu-satunya penentu kondisi kesehatan mental siswa.

Selain itu, penggunaan media sosial berdampak pada beberapa aspek kesehatan mental, terutama emosi, perilaku, hiperaktivitas, serta hubungan dengan teman sebaya, yang umumnya masih berada pada kategori kurang baik. Meskipun demikian, siswa tetap menunjukkan perilaku prososial yang positif, seperti rasa peduli dan kesediaan membantu orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A., Munifa, M., & Dhini, D. (2025). Pengaruh edukasi isi piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangka Raya (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya).
- Dzikri, M. A., Suryadi, Y., & Ramadhani, P. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1), 45–55.
- Irahayu (2024). Penggunaan Media Pembelajaran Ispring Suite Peserta Didik Pada Pembelajaran Pai Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024.
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives. Oxford University Press.
- 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.
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Peningkatan waktu penggunaan layar: Implikasinya bagi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pediatrics*, 170(3), 205–206.
- Sintia, R., & Hartati, D. (2023). Peran Media Sosial TikTok terhadap Perkembangan Literasi Anak. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 7(2), 112–120.

- 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.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>