

PENGARUH MEDIA SOSIAL DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PATUK GUNUNGKIDUL YOGYAKARTA TAHUN 2025

Ivan Tinarbudi Gavinov¹, Anis Khotimah², Bingar Hernowo³

^{1,2}Prodi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

³Universitas Madani

Email : anisintuisi2@gmail.com

Abstrak

Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi sejahtera secara fisik, sosial dan mental yang lengkap dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Kesehatan jiwa pada perkembangan remaja merupakan salah satu pokok penting, juga dengan adanya dukungan sosial sekitar juga mampu membantu perkembangan remaja. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia kurang dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional. Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh Media Sosial dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji Chi-Square dan multivariat. Hasil: Variabel media sosial mempunyai angka signifikan (0,034) di bawah 0,05, dengan demikian variabel media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta. Variabel dukungan keluarga mempunyai angka signifikan (0,003) di bawah 0,05, dengan demikian variabel dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap remaja SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta. Kesimpulan: Ada Pengaruh yang signifikan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025 dan Ada Pengaruh yang signifikan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025.

Kata Kunci: Media Sosial, Dukungan Keluarga, Kesehatan mental, Remaja

Abstract

Background: Mental health is a state of complete physical, social, and mental well-being, not merely the absence of disease or disability. Mental health is a crucial aspect of adolescent development, and social support can also contribute to adolescent development. According to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), more than 19 million Indonesians under the age of 15 have mental and emotional disorders. Objective: To determine the influence of social media and family support on adolescent mental health at SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta, in 2025. Research Method: This study used quantitative methods with a cross-sectional design. Data analysis was conducted using univariate, bivariate, and multivariate analyses. Results: The social media variable has a significance level (0.034) below 0.05, thus, the social media variable has a significant effect on the mental health of adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta. The family support variable has a significance level (0.003) below 0.05, thus, the family support variable has a significant effect on adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta. Conclusion: There is a significant influence of social media on the mental health of adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta in 2025 and there is a significant influence of family support on the mental health of adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta in 2025.

Keywords: Social Media, Family Support, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial dan manusia harus berinteraksi dengan manusia lainnya, di dalam zaman ini, Plato dan Rene Descartes mengemukakan bahwa manusia adalah makhluk yang terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi tubuh dan dimensi jiwa atau rohani. perkembangan teknologi yang semakin maju dan kompleks ini, masyarakat tidak hanya berinteraksi dengan masyarakat lain secara langsung, namun mereka juga dapat berinteraksi secara tidak langsung karena adanya perkembangan teknologi yang canggih. Perkembangan teknologi tidak bisa lepas dari keseharian, segala aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dalam kesehariannya dapat dilakukan dengan mudah dan praktis berkat perkembangan teknologi.

Teknologi informasi khususnya media komunikasi sudah makin berkembang di bidang cybermedia. Sudah banyak situs, aplikasi dan media sosial yang telah diciptakan dengan harapan sosialisasi umat manusia yang semakin membaik karena adanya kepraktisan dalam melakukan komunikasi tanpa adanya batas ruang dan waktu. Pola kehidupan sehari-hari telah berubah sejak adanya teknologi internet, karena dengan adanya teknologi internet, bumi seakan menja di desa kecil yang tidak pernah tidur, semua jenis kegiatan dapat difasilitasi oleh teknologi internet (Oetomo, 2007: 11).

Indonesia adalah negara dengan populasi penggunaan internet terbesar di dunia. Menurut data dari We Are Social, data penggunaan internet (cyber) di tahun 2022 telah terdapat Penggunaan Whatsapp tertinggi di Indonesia yaitu 88,7% dari jumlah populasi yang ada, sedangkan di tahun sebelumnya whatsapp masih

tahun sebelumnya whatsapp masih 87, 7%, lalu Penggunaan Instagram yaitu 84,8% dari jumlah populasi yang ada, dan di tahun sebelumnya 86,6%, setelah itu penggunaan Facebook yang mencapai 81,3% dari jumlah populasi, dan di tahun sebelumnya 85,5%, sedangkan penggunaan TikTok mencapai 63,1% dari jumlah populasi, dan di tahun sebelumnya 38,7% . (We are Social.com, 2022)

Direktorat Jendral Aplikasi Informatika (Aptika) Kementrian Kominfo, mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 82 juta orang dan berada pada peringkat ke - 8 dunia. Dari angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Direktur Pelayanan Informasi Internasional Ditjen Informasi dan Komunikasi Publik (IKP), Selamatta Sembiring mengatakan, situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter. Indonesia menempati peringkat 4 pengguna Facebook terbesar setelah USA, Brazil, dan India. Dari jumlah pengguna internet tersebut menunjukkan bahwa 80% diantaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun (Kemenkominfo, 2013).

Salah satu perkembangannya ada dalam bidang komunikasi, ekonomi dan informasi. Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang kepada orang lainnya berupa pesan menggunakan media langsung maupun tidak langsung. Menurut Imelda Rahma (2021) Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang kepada orang lainnya berupa pesan menggunakan media langsung maupun tidak langsung.

Dengan menggunakan media ini, masyarakat khususnya remaja dapat mengekspresikan perasaannya dengan bebas, mereka dapat membagikan kegiatan pribadinya seperti dalam bentuk foto atau video ke dalam cerita, mereka juga dapat bebas mengutarakan pendapatnya melalui kolom komentar kepada pengguna lainnya. Tetapi karena kebebasan berpendapat, mereka mengutarakan pendapat buruknya tanpa memikirkan efek yang akan diterima oleh pengguna tersebut. Para pengguna yang membaca pendapat tersebut akan merasa bahwa ada orang yang membenci mereka dan akan menyebabkan mereka mengalami kecemasan.

Pendapat buruk yang berlebihan dari beberapa pengguna kepada satu pengguna termasuk ke dalam cyber bullying. Remaja berisiko mengalami gangguan mental yang berdampak buruk pada kehidupan mereka, jika kesehatan mental mereka tidak dijaga dengan baik. Beberapa ciri yang mungkin muncul pada psikosis antara lain perubahan kepribadian, kesulitan untuk beristirahat, kehilangan motivasi, perubahan berat badan, isolasi sosial, dan kesulitan dalam belajar. Jika remaja mengalami gejala-gejala ini, remaja harus mendapatkan pertolongan khusus.

Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat mengatasi keseharian dengan lebih baik, menjaga hubungan, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Penting bagi remaja untuk mengetahui tanda-tanda penyakit mental dan meminta bantuan jika diperlukan. Remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam segala aspek kesehatan mentalnya dengan dukungan yang tepat. Tetapi sebaliknya remaja yang memiliki penyakit mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan belajar, mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari masyarakat, cenderung ingin mengakhiri hidupnya sendiri dan kesehatan fisik yang semakin menurun.

Faktor-faktor eksternal yang ada di sekitar seseorang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Lingkungan yang baik akan berdampak positif terhadap kesehatan mental masyarakat, sedangkan lingkungan yang buruk akan menyebabkan kesehatan mental yang buruk. Penggunaan media sosial adalah salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Kecemasan dapat muncul ketika menghadapi bahaya, baik nyata maupun tidak, atau hanya khayalan belaka. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang bermula dari keinginan seseorang yang tidak realistis untuk mengekspresikan diri dan mencapai kesempurnaan yang tidak mampu diwujudkannya sehingga mengganggu penggunaannya. Media sosial juga menjadi tempat untuk bersaing karena setiap pengguna akan mengirimkan informasi kehidupannya melalui foto maupun video hingga ada banyak orang yang melihat dan menyebabkan rasa iri, mereka yang mengalami iri hati dikarenakan mereka merasa bahwa hidup mereka tidak seperti pengguna tersebut, mereka tidak mau kalah dan mulai mencaci maki pengguna tersebut hingga membuat pengguna tersebut mencoba mengakhiri hidupnya sendiri namun ada beberapa orang yang merasa kurang beruntung dan mencoba gaya hidup mereka tetapi malah membuat mereka semakin tertekan.

Ada banyak kejadian di luar sana dimana seseorang mengakhiri hidupnya dikarenakan mendapatkan cyber bullying atau bullying di media sosial, mereka yang mengakhiri hidupnya berpikir bahwa tidak ada satu orang pun yang akan mendukung mereka. Penggunaan media sosial yang tidak dapat di kontrol pada kalangan remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental. Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Gangguan jiwa seperti stress dan depresi yang dialami remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi. Selain meningkatkan tekanan darah, penggunaan media sosial berdampak pada kesehatan fisik remaja: kecanduan media sosial membuat mereka kurang bergerak, yang akhirnya menyebabkan banyak remaja kelebihan berat badan atau obesitas. Masalah kesehatan fisik lainnya termasuk gangguan mata dan gangguan tidur, seperti insomnia, yang sangat umum pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya tentang Kesehatan mental di kalangan remaja kita, untuk mengetahui tentang peran dan tanggung jawab orang tua, sekolah, masyarakat, dan pemerintah dalam menyikapi masalah Kesehatan mental dan untuk mengetahui langkah-langkah yang dapat ditempuh baik untuk mencegah maupun mengatasi masalah Kesehatan mental. Dari hasil uraian diatas penulis tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul : “Pengaruh Media Sosial dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 atuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan cross-sectional untuk menganalisis dinamika korelasi antar variabel pada satu titik waktu tertentu (Notoatmodjo, 2012). Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Patuk yang berjumlah 50 orang, di mana teknik pengambilan sampel dilakukan secara sampling jenuh (total sampling) untuk memastikan seluruh anggota populasi terwakili secara akurat (Sugiyono, 2022). Data dikumpulkan melalui instrumen terstruktur dan dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis mengenai pengaruh media sosial dan dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden kelompok umur

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025

Umur (th)	Frekuensi	Prosentase
17	5	10%
18	33	66%
19	11	22%
20	1	2%
Total	50	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa karakteristik responden menurut kelompok umur pada remaja SMK Muhammadiyah Patuk Gunungkidul Yogyakarta yang berumur 17 tahun sebanyak 5 responden atau 10%, responden yang berumur 18 tahun sebanyak 33 responden atau 66%, responden yang berumur 19 tahun sebanyak 11 responden atau 22%, sedangkan yang berumur 20 tahun sebanyak 1 responden atau 2%.

b. Karakteristik Responde Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	41	82%
Perempuan	9	18%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel diatas tentang jenis kelamin responden di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta, dapat diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki yang dijadikan sampel sebanyak 41 responden atau 82%, sedangkan 9 responden atau 18% adalah perempuan.

c. Karakteristik Responde Berdasarkan Pekerjaan Orangtua

Tabel 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orangtua di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
Petani	22	44%
Wiraswasta	9	18%
Wirausaha	6	12%
Buruh	13	26%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel diatas tentang jenis pekerjaan orang tua responden di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta, dapat diketahui bahwa jenis pekerjaan orang tua sebagai petani sebanyak 22 orang atau 44%, jenis pekerjaan orang tua sebagai wiraswasta sebanyak 9 orang atau 18 %, jenis pekerjaan orang tua sebagai wirausaha sebanyak

6 orang atau 12%, sedangkan jenis pekerjaan orang tua sebagai buruh sebanyak 13 orang atau 26%.

d. Analisis Regresi Berganda

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS seri 23.0, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil Pengujian Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	53.398	3.843		13.894	.000
Medsos	.311	.143	.276	2.183	.034
Dukungan keluarga	.334	.105	.401	3.174	.003

Secara matematis hasil dari tabel 4. analisis regresi linier berganda tersebut dapat diketahui sebagai berikut :

$Y = 53,398 + 0,311 X_1 + 0,334 X_2$. Dengan persamaan ini menunjukkan pengaruh masing-masing variabel independent yaitu media sosial (X_1) dan dukungan keluarga (X_2), terhadap variabel dependent yaitu variabel kesehatan mental (Y). Adapun masing-masing nilai koefisien regresi tersebut mempunyai arti, yaitu sebagai berikut :

- 1) Konstanta (a) = 53,398
Angka diatas artinya apabila variabel media sosial (X_1) dan variabel dukungan keluarga (X_2) tidak ada atau sama dengan nol, maka kesehatan mental remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta akan sebesar 53,398.
- 2) $b_1 = 0,311$
Angka diatas artinya apabila variabel media sosial (X_1) semakin baik, maka kesehatan mental remaja di remaja SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta akan mengalami peningkatan sebesar 0,311 dan sebaliknya, apabila variabel media sosial (X_1) mengalami penurunan, maka hal tersebut akan diikuti oleh penurunan kesehatan mental (Y) sebesar 0,311 dengan asumsi variabel independent lainnya konstan.
- 3) $b_2 = 0,334$
Angka diatas memiliki makna yaitu apabila variabel dukungan keluarga (X_2) mengalami peningkatan yang semakin baik, maka kesehatan mental remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta akan mengalami peningkatan sebesar 0,334 dan sebaliknya, apabila variabel dukungan keluarga (X_2) mengalami penurunan sebesar satu point, maka hal tersebut akan diikuti oleh penurunan kesehatan mental (Y) sebesar 0,334 dengan asumsi variabel independent lainnya konstan.

Adapun pengujian hipotesisnya dengan Uji t Untuk mengetahui hasil analisis uji t dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6
Hasil Analisis Uji t

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	53.398	3.843		13.894 .000
	MEDSOS	.311	.143	.276	2.183 .034
	DUKUNGAN KELUARGA	.334	.105	.401	3.174 .003

a. Dependent Variable: KESEHATAN MENTAL

1) Variabel r demikian remaja SM

di bawah 0,05, dengan rhadap kesehatan mental karta.

- 2) Variabel dukungan keluarga mempunyai angka signifikan (0,003) di bawah 0,05, dengan demikian variabel dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap remaja SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta.
- Untuk mengetahui hasil analisis uji f dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6
Hasil Analisis Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	219.670	2	109.835	7.865	.001 ^b
	Residual	656.330	47	13.964		
	Total	876.000	49			
a. Dependent Variable: KESEHATAN MENTAL						
b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN KELUARGA, MEDSOS						

Dari hasil olah data diperoleh F hitung adalah 7.865 dengan tingkat signifikan 0,001, karena probabilitas (0,001) jauh lebih kecil dari 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kesehatan mental remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta, atau dapat dikatakan variabel media sosial dan dukungan keluarga secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta.

Koefisien Determinasi (R2)

Uji koefisiensi determinasi dilakukan untuk mengetahui kuat hubungan antara variabel independent yaitu media sosial (X1) dan dukungan keluarga (X2) terhadap variabel kesehatan mental remaja (Y). Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS for windows seri 23.0 dapat diperoleh hasil Uji R dan koefisiensi determinasi (R2) sebagai berikut :

Tabel 8
Hasil Analisis Uji R dan Uji R2 (koefisien determinasi)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.501 ^a	.251	.219	3.737
a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN KELUARGA, MEDSOS				

Dari hasil pengujian korelasi/uji R dengan menggunakan *SPSS for windows seri 23.0* menyatakan bahwa media sosial dan dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta mempunyai hubungan yang **sedang**. Hal ini dapat diketahui dari nilai R = 0,501, artinya media sosial dan dukungan keluarga mempunyai hubungan yang sedang terhadap kesehatan mental remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta, sedangkan R² sebesar 0,251 artinya sebesar 25,1% menyumbangkan perubahan variabel X terhadap Y dan sisanya (100%-25,1% = 97,49% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain. Dari besar R² diatas maka dapat dikatakan bahwa sumbangan variabel X terhadap variabel Y

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025

Berdasarkan tabel 10 Hasil analisis Uji t, Variabel media sosial mempunyai angka signifikan (0,034) di bawah 0,05, dengan demikian variabel media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta. Media sosial saat ini menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial telah mendarah daging dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi masyarakat Indonesia, baik anak-anak, wanita, orang dewasa, maupun yang sudah lanjut usia. Media sosial memang banyak menyebabkan pengaruh positif bagi masyarakat saat ini misalnya dengan mengajarkan keterampilan sosial pada anak-anak dan remaja, mendapatkan informasi dari seluruh penjuru dunia dengan cepat dan mudah atau sekedar hanya untuk bersenang-senang semata. Tetapi durasi saat memainkan media sosial sangat mempengaruhi resiko kesehatan mental semua orang. Jika terlalu sering memainkan media sosial akan menyebabkan kecanduan pada handphone dan akan beresiko kepada mental remaja atau mental masyarakat. Setiap orang memiliki akses ke ponsel pintar di media sosial, yang dapat mereka gunakan untuk melakukan pencarian informasi dan terhubung dengan orang lain secara cepat. Namun demikian, media sosial dapat memberikan dampak yang berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental secara umum. Dampak ini dapat berupa gejala depresi seperti kesedihan, kesulitan memahami diri sendiri, dan perbandingan dengan kesuksesan orang lain. Faktanya adalah remaja pengguna media sosial mengalami perlakuan buruk secara online. Perlakuan buruk bisa terjadi tidak hanya di kehidupan langsung saja tetapi perlakuan buruk bisa melalui media sosial. Berkomentar yang tidak baik di postingan orang lain, membuat lelucon dari fisik orang lain dan lain sebagainya itu adalah termasuk perlakuan tidak baik yang dilakukan secara online. Sehingga membuat orang yang menerima perlakuan buruk itu merasa minder atau tidak percaya diri. Resikonya orang tersebut akan mengurung dirinya dikamar dan tidak melakukan interaksi dengan orang lain, hal ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja. Upaya untuk mencegah dampak negatif dari media sosial ini dengan mendidik remaja atau memberi edukasi tentang bahayanya media sosial jika tidak digunakan dengan cerdas dan baik (Putri dkk, 2024)

2. Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025

Berdasarkan tabel 10 Hasil analisis Uji t, Variabel dukungan keluarga mempunyai angka signifikan (0,003) di bawah 0,05, dengan demikian variabel dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap remaja SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta.

Dukungan sosial dari keluarga terbukti menjadi sumber kekuatan utama bagi remaja. Keluarga tidak hanya menyediakan rasa aman dan kenyamanan emosional, tetapi juga menjadi tempat bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan coping yang adaptif. Melalui komunikasi yang terbuka dan perhatian yang konsisten, keluarga dapat membantu remaja mengelola berbagai tekanan, termasuk yang berasal dari lingkungan digital seperti cyberbullying dan tekanan untuk menampilkan citra ideal di media sosial.

Temuan ini sejalan dengan teori psikologi sosial yang menekankan pentingnya bonding emosional dalam keluarga sebagai proteksi terhadap stres psikologis. Oleh karena itu, intervensi yang menitikberatkan pada peningkatan kualitas komunikasi dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan digital anak sangat diperlukan (Solehah, 2024).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Media Sosial dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada Pengaruh yang signifikan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025.
2. Ada Pengaruh yang signifikan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayraktar, F., Machackova, H., Dedkova, L., & Cerna, A. (2015). Cyberbullying: The Discriminant Factors Among Cyberbullies, Cybervictims, and Cyberbully-Victims in a Czech Adolescent Sample. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(18), 3192–3216. <https://doi.org/10.1177/0886260514555006>
- Chris Natalia, E. (2016). Remaja, Media Sosial Dan Cyberbullying. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 5, 119–139. <https://doi.org>
- Fazry, L., & Apsari, N. C. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat*, 2(1), 28-36.
- Jalal, N. M., Idris, M., & Muliana, M. (2021). Faktor-faktor cyberbullying pada remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1-9.
- JAMA Pediatrics. (2018). Cyberbullying and its association with mental health in adolescents. Retrieved from <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2684932>
- Notoatmodjo, Soekidjo. Promosi Kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Renika Cipta .2015.
- Notoatmodjo, Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Renika Cipta. 2017
- Notoatmodjo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Renika Cipta. 2018.
- Pew Research Center. (2021). Teens, Social Media & Technology 2021. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2021/08/12/teens-social-media-and-technology-2021>
- Putri, H. N., Nauli, F. A., & Novayelinda, R. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Online Mhaasiswa*, 2(2), 1149–1159. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8279/7949>
- Rahayu, F. S. (2013). Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi. *Jurnal Sistem Informasi*, 8(1), 22–31. <https://doi.org/10.21609/jsi.v8i1.321>
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98-111.
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). Retrieved from <https://www.dpr.go.id/jdih/index/id/660>
- UNICEF. (2019). Children and young people's voices on online bullying. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/children-and-young-peoples-voices-online-bullying>
- UNICEF. (2020). Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya. UNICEF.