

Korelasi Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental melalui *Exploratory Data Analysis*

Correlation Between Social Media Usage and Mental Health through Exploratory Data Analysis

Intan Dwi Rahma¹, Kurnia Gusti Ayu^{*2}, Dana Riksa Buana³

^{1,2}Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Mercu Buana Jakarta

³Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta

E-mail : intanrahma911@gmail.com¹, kurnia.gusti@mercubuana.ac.id^{*2}

dana.riksa@mercubuana.ac.id³

^{*}Corresponding author

Received 3 November 2025; Revised 22 November 2025; Accepted 25 November 2025

Abstrak - Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, namun penggunaannya yang tidak terkendali dapat memengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi dan pola penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pengguna usia 18–35 tahun. Metode yang digunakan adalah Exploratory Data Analysis (EDA) terhadap data 281 responden yang diperoleh melalui survei daring, dengan fokus pada durasi penggunaan, jenis platform, konten yang dikonsumsi, respons emosional pasca-penggunaan, pengalaman cyberbullying, serta karakteristik demografis. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial 6–9 jam per hari, namun korelasi antara durasi dan tekanan mental hanya negatif lemah ($r = -0,24$). Dampak psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas pengalaman digital, terutama karakteristik platform, jenis konten, dan pengalaman cyberbullying. TikTok memiliki korelasi negatif terbesar ($r = -0,25$), sedangkan pengguna yang mengalami cyberbullying menunjukkan tekanan mental lebih tinggi. Secara demografis, Millennial dan perempuan menunjukkan tingkat tekanan mental lebih tinggi dibandingkan Gen-Z dan laki-laki. Kesimpulannya, media sosial cenderung memperkuat kondisi psikologis yang telah dimiliki pengguna, sehingga strategi digital well-being perlu difokuskan pada keamanan interaksi dan regulasi emosi daripada pembatasan durasi penggunaan. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bijak.

Kata kunci: Exploratory Data Analysis; kesehatan mental; media sosial; visualisasi data

Abstract - Social media has become an integral part of daily life, yet its excessive use may affect mental health. This study aims to analyze the relationship between social media usage patterns and mental health among users aged 18–35 years. The method employed was Exploratory Data Analysis (EDA) using data from 281 respondents collected through an online survey, focusing on usage duration, social media platforms, content types, emotional responses after usage, cyberbullying experiences, and demographic characteristics. The results show that the majority of respondents use social media for 6–9 hours per day, but the correlation between duration and mental stress is weak negative ($r = -0.24$). Psychological impact is more strongly influenced by the quality of digital experiences, particularly platform characteristics, content consumed, and cyberbullying experiences. TikTok shows the highest negative correlation ($r = -0.25$), while respondents who experienced cyberbullying reported higher mental stress levels. Demographically, Millennials and female users exhibit higher mental stress scores compared to Gen-Z and male users. In conclusion, social media tends to reinforce users' existing psychological conditions rather than act as a direct cause of mental disorders. Therefore, digital well-being strategies should focus on safe interaction and emotional regulation instead of merely limiting usage duration. These findings highlight the importance of promoting healthier and more mindful social media engagement.

Keywords: Exploratory Data Analysis; Mental Health; Social Media; Data Visualization

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, media sosial telah menjadi salah satu sarana utama masyarakat untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi informasi[1] Media sosial tidak hanya dimanfaatkan untuk hiburan, tetapi juga digunakan secara luas dalam bidang bisnis, pendidikan, hingga kampanye digital. Platform ini memungkinkan individu untuk berkolaborasi dan membentuk ikatan sosial lintas batas geografis, budaya, serta demografi pengguna[2]. Namun demikian, di balik manfaat yang ditawarkan, media sosial juga menghadirkan tantangan serius, khususnya terkait dampaknya terhadap kesehatan mental pengguna. Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, sering dikaitkan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi[3]. Hal ini dipicu oleh paparan terhadap standar sosial yang tidak realistis, tekanan sosial, serta perbandingan diri dengan pengguna lain[1]. Selain itu, fenomena seperti *cyberbullying*, *trolling*, dan bentuk interaksi negatif lainnya turut memperburuk kondisi psikologis pengguna, menjadikan media sosial yang semula bersifat rekreatif justru menjadi sumber tekanan emosional[4]. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan menegaskan bahwa gangguan mental, termasuk yang dipicu oleh penggunaan teknologi digital, merupakan salah satu ancaman kesehatan masyarakat global yang perlu mendapat perhatian serius[1]. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan manfaat dan risiko penggunaan media sosial agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental individu.

Pendekatan *Exploratory Data Analysis* (EDA) merupakan metode yang efektif untuk memahami fenomena sosial dan perilaku digital melalui proses identifikasi pola, tren, hubungan antarvariabel, serta deteksi anomali dalam data[5]. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan keberhasilan penerapan metode EDA di berbagai bidang. Yunuangga Galahartlambang dkk memanfaatkan Python untuk visualisasi data COVID-19 di DKI Jakarta[6], sementara Dedy Hartama pada penelitiannya menggunakan konsep EDA dan Tableau dalam analisis data akademik secara interaktif[7]. Muhammad Ikbāl dkk mengombinasikan EDA dengan metode *Naïve Bayes* untuk visualisasi penyebaran COVID-19[8], sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Rafael dan Setia menerapkannya pada dataset Google Playstore guna mengidentifikasi faktor yang memengaruhi rating aplikasi. Dalam konteks sosial dan kesehatan[9], Raisa Maringka dan Kusnawi pada penelitiannya menerapkan EDA untuk menganalisis kesehatan mental di tempat kerja[10]. Penelitian lain juga mengimplementasikan EDA untuk mengeksplorasi hubungan antara durasi penggunaan media sosial, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kesehatan mental[5]. Secara umum, hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa EDA mampu memberikan dasar analisis yang kuat untuk memahami fenomena kompleks dan mendukung pengambilan keputusan berbasis data.

Berdasarkan tinjauan tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan antara durasi dan pola penggunaan media sosial dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada pengguna berusia 18–35 tahun. Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah membahas kaitan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, sebagian besar masih berfokus pada pendekatan kuantitatif konvensional tanpa mengintegrasikan eksplorasi visual terhadap data pengguna. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan metode EDA untuk mengidentifikasi pola hubungan antara durasi, intensitas, dan kualitas pengalaman pengguna media sosial terhadap gejala gangguan kesehatan mental dengan cakupan responden yang lebih luas dan beragam.

Pendekatan ini tidak hanya menguji pengaruh durasi penggunaan terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga mengkaji faktor-faktor perilaku digital yang memiliki korelasi terhadap peningkatan gejala gangguan kesehatan mental, seperti frekuensi interaksi, jenis platform yang digunakan, serta motif penggunaan media sosial. Melalui analisis visual yang interaktif, penelitian ini berupaya menampilkan hubungan antarkomponen tersebut secara lebih

jelas, sehingga dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental pengguna muda.

Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada perluasan penerapan EDA di bidang kesehatan mental dan perilaku digital, yang sebelumnya lebih sering diaplikasikan dalam konteks ekonomi dan sistem informasi. Pendekatan ini juga memberikan nilai tambah secara praktis melalui penyajian visualisasi data yang informatif dan berbasis bukti, yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar bagi pengembangan strategi literasi digital, program kesehatan mental, dan kebijakan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang. Melalui perspektif ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman kontekstual mengenai hubungan kompleks antara perilaku daring dan kondisi psikologis masyarakat modern.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode EDA untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pengguna. Analisis dilakukan terhadap data primer hasil pengisian kuesioner oleh responden yang aktif menggunakan media sosial usia 18–35 tahun. Tahapan dalam proses penelitian ini ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

2.1. Pengumpulan Data

Dataset penelitian ini diperoleh dari kuisisioner yang disebarakan kepada responden aktif pengguna media sosial berusia 18-35 tahun, dengan target 300 responden. Data ini dikumpulkan secara daring melalui Google Form dan berfokus pada pengguna yang menggunakan platform media sosial seperti Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter (X).

2.2. Pemahaman Data

Data yang dikumpulkan terlebih dahulu dianalisis untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai struktur dan karakteristiknya. Tahapan ini mencakup identifikasi tipe variabel, pemeriksaan distribusi data, serta deteksi potensi permasalahan seperti nilai kosong (*missing values*), duplikasi, dan kesalahan input[11]. Proses evaluasi awal ini dilakukan untuk memastikan kualitas serta kelayakan data sebelum melanjutkan ke tahap pengolahan dan analisis berikutnya.

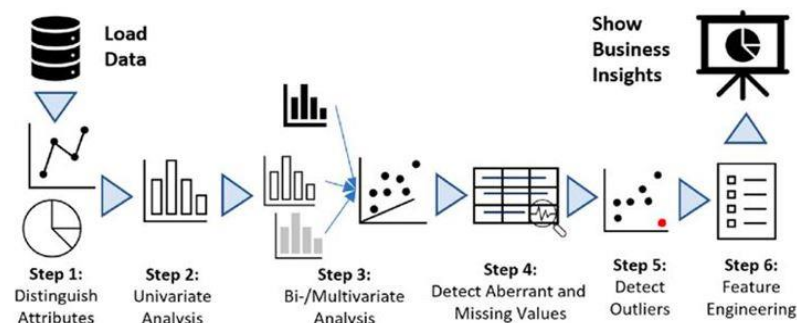
2.3. Pre-pemrosesan Data

Tahap ini dilakukan untuk memastikan kualitas dan konsistensi data sebelum proses analisis. Kegiatan ini meliputi pembersihan data dengan menghapus duplikasi, menangani *missing values*, serta memperbaiki kesalahan entri[12]. Selanjutnya, dilakukan transformasi data seperti normalisasi dan penyeragaman format variabel. Atribut yang tidak relevan dihapus melalui proses reduksi data guna menyederhanakan analisis tanpa menghilangkan informasi penting. Tahap ini dilaksanakan menggunakan bahasa pemrograman Python untuk meningkatkan efisiensi dalam proses pengolahan data. Langkah ini penting dilakukan agar data berada dalam format yang optimal dan siap digunakan pada tahap analisis eksploratif selanjutnya.

2.4. Exploratory Data Analysis (EDA) & Visualisasi Data

Setelah tahap *preprocessing* selesai, dilakukan *Exploratory Data Analysis (EDA)* untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan antarvariabel penting seperti durasi penggunaan media sosial, skor tekanan mental, serta faktor lain seperti platform, jenis kelamin, kelompok usia, persepsi emosional, dan pengalaman *cyberbullying*. EDA merupakan tahap penting dalam proses *data science* yang bertujuan untuk memahami struktur dan karakteristik dataset secara menyeluruh. EDA berfungsi sebagai pendekatan heuristik yang membantu peneliti mengidentifikasi hubungan signifikan antar variabel dalam data yang kompleks. Secara konseptual, EDA mencakup proses investigasi awal untuk menemukan pola, anomali, serta menguji hipotesis dan asumsi melalui analisis statistik deskriptif dan visualisasi data [13].

Melalui penerapan EDA, peneliti dapat memperoleh wawasan yang tidak terduga, mengenali variabel-variabel penting, serta menilai kualitas data melalui proses *data cleansing* dan *data preprocessing*. Tahapan ini juga memungkinkan identifikasi terhadap potensi korelasi atau hubungan sebab-akibat antar variabel yang relevan dengan tujuan penelitian[12]. Selain itu, penggunaan EDA memberikan efisiensi waktu dan meningkatkan akurasi analisis, karena proses ini membantu mendeteksi berbagai permasalahan data seperti *missing values*, *outliers*, duplikasi, *encoding errors*, dan *noise*. Apabila tahapan EDA diabaikan, hasil analisis berisiko mengandung kesalahan berulang, validitas rendah, serta tidak sesuai dengan tujuan analisis akibat kualitas data yang belum siap untuk diolah lebih lanjut[13]. Pada Gambar 2 merupakan tahapan dari metode EDA[12].



Gambar 2. Tahapan Metode EDA

Exploratory Data Analysis (EDA) pada gambar tersebut digambarkan melalui enam tahapan utama yang saling berurutan. Proses dimulai dengan memuat data, kemudian pada langkah 1 dilakukan identifikasi dan pembedaan atribut untuk memahami tipe variabel serta karakteristik data yang tersedia. Tahap ini menjadi dasar untuk menentukan metode analisis selanjutnya. Langkah 2 berfokus pada analisis univariat, yaitu pemeriksaan setiap variabel secara tunggal untuk melihat distribusi, nilai pusat, dan penyebarannya. Selanjutnya, langkah 3 mencakup analisis bi/multivariat, yang bertujuan memahami hubungan antar variabel, baik dua variabel maupun lebih, guna mengidentifikasi pola korelasi yang relevan dengan fenomena yang sedang dikaji.

Setelah struktur dan hubungan antar data mulai terbaca, langkah 4 dilakukan dengan mendeteksi nilai hilang serta nilai yang tampak menyimpang dari pola umum (*aberrant values*) sehingga kualitas data dapat dipastikan sebelum masuk ke tahap berikutnya. Tahapan berikutnya, langkah 5 berfokus pada deteksi outlier, yaitu identifikasi titik atau observasi ekstrem yang berpotensi memengaruhi hasil analisis secara signifikan dan perlu penanganan khusus. Setelah kualitas data terjamin, langkah 6 dilanjutkan dengan *feature engineering*, yakni proses merancang atau mentransformasi fitur baru yang lebih representatif untuk meningkatkan nilai analisis dan

model. Rangkaian EDA ini pada akhirnya menghasilkan insight bisnis atau temuan bermakna yang dapat mendukung proses pengambilan keputusan.

Hasil analisis kemudian divisualisasikan menggunakan berbagai jenis grafik, seperti *boxplot*, *heatmap*, *scatterplot*, dan *bar chart*, guna mempermudah interpretasi hubungan dan distribusi data, serta menggambarkan variasi tingkat tekanan mental berdasarkan karakteristik demografis dan pengalaman pengguna media sosial. Visualisasi data memegang peranan penting dalam proses analisis data karena memungkinkan pengguna untuk mengenali pola, tren, dan hubungan antar variabel secara lebih intuitif[14]. Tujuan utama dari visualisasi data antara lain adalah mengidentifikasi tren pasar, memprediksi potensi pengeluaran di masa mendatang, serta memahami perilaku pengguna atau pelanggan. Selain itu, visualisasi data juga berfungsi sebagai sarana komunikasi yang efektif untuk menyampaikan hasil analisis secara jelas dan mudah dipahami oleh berbagai pihak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh melalui kuesioner daring yang menghasilkan 281 responden dengan total 29 variabel. Variabel yang dikumpulkan mencakup identitas dasar responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan), karakteristik penggunaan media sosial seperti platform yang digunakan, durasi penggunaan harian per platform (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter/X, dan YouTube), serta jenis konten yang paling sering dikonsumsi. Selain itu, kuesioner juga memuat serangkaian item pengukuran persepsi psikologis yang menggunakan skala Likert 1–5 untuk menilai aspek emosi dan kesehatan mental, seperti tingkat kebahagiaan, frustrasi, putus asa, harapan hidup, serta persepsi responden mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi mental mereka.

3.2 Pemahaman Data

Pemahaman data mengenai struktur data pada dataset. Proses ini juga meliputi identifikasi jenis variabel, serta pemeriksaan terhadap kemungkinan adanya data hilang (*missing values*) dan duplikasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dataset berada dalam kondisi lengkap dan layak untuk dilanjutkan ke tahap pembersihan data selanjutnya.

3.3 Pre-pemrosesan Data

Setelah tahap pemahaman data, proses dilanjutkan dengan *data preprocessing* untuk memastikan kualitas data yang baik dan bebas dari kesalahan sebelum dianalisis lebih lanjut. Pada tahap ini, peneliti menggunakan bahasa pemrograman Python dengan bantuan beberapa *library* pendukung pada platform Google Colab. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi: (1) penghapusan kolom yang tidak relevan seperti *Timestamp*, *E-mail*, dan *platform media sosial yang dimiliki*; (2) penyeragaman nama kolom agar lebih mudah diakses pada proses pengolahan data; serta (3) transformasi data kategorikal menjadi numerik menggunakan teknik *label encoding* atau *mapping*, khususnya pada variabel seperti persepsi, platform, dan durasi yang semula berbentuk teks. Sebagian besar variabel yang berkaitan dengan tekanan mental dan kesejahteraan mental menggunakan skala Likert (rentang 1-5).

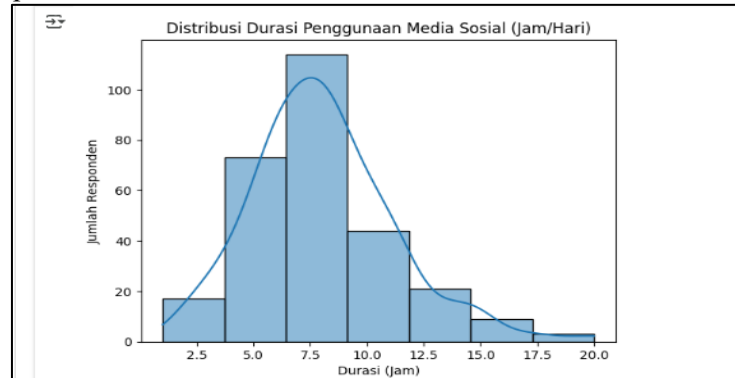
3.4 Exploratory Data Analysis (EDA) & Visualisasi Data

Tahap Exploratory Data Analysis (EDA) dilakukan untuk menelusuri pola dan hubungan antarvariabel dari data yang telah melalui proses *preprocessing*. Analisis ini melibatkan pengamatan terhadap keterkaitan antara durasi penggunaan media sosial, jenis konten, platform yang digunakan, serta indikator kesehatan mental dengan memanfaatkan teknik statistik deskriptif dan visualisasi data. Visualisasi data berfungsi untuk menyederhanakan interpretasi data dalam jumlah besar, membantu mengidentifikasi tren, mendukung proses pengambilan keputusan,

menemukan pola serta hubungan antarvariabel, dan menyajikan informasi secara lebih mudah dipahami.

A. Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat tekanan mental pada pengguna berusia 18–35 tahun. Data durasi dikonversi ke bentuk numerik dari lima platform utama, sedangkan tingkat kesehatan mental diukur melalui skor kesejahteraan dan tekanan berdasarkan skala Likert yang telah disesuaikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial selama 6–9 jam per hari, yang tergolong intensif. Sebagian kecil responden bahkan mencapai lebih dari 12 jam per hari sebagaimana terlihat pada Gambar 3 dan Tabel 1.

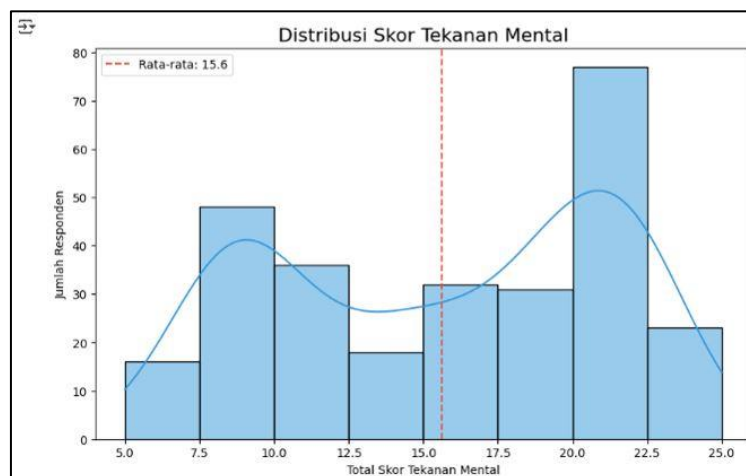


Gambar 3. Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial (jam/hari)

Tabel 1. Hasil analisis distribusi durasi penggunaan media sosial

| Durasi Penggunaan (Jam/Hari) | Jumlah Responden | Persentase |
|------------------------------|------------------|------------|
| < 3 Jam | 34 | 12,1% |
| 3 – 6 Jam | 89 | 31,7% |
| 6 – 9 Jam | 102 | 36,3% |
| 9 – 12 Jam | 39 | 13,9% |
| > 12 Jam | 17 | 6 % |

Persebaran skor tekanan mental pada Gambar 4 menunjukkan pola bimodal, yang menandakan adanya dua puncak frekuensi kelompok besar yaitu responden dengan tekanan rendah (7-10) dan tekanan sangat tinggi (21-24). Nilai rata-rata skor tekanan mental adalah 15,6, dengan variasi yang menunjukkan perbedaan kondisi psikologis antar pengguna.

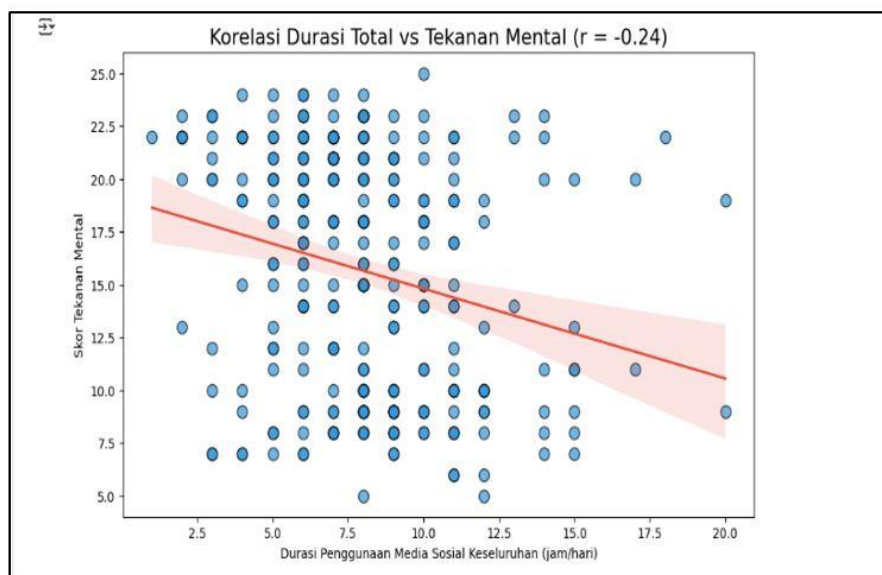


Gambar 4. Distribusi Skor Tekanan Mental Responden

Tabel 2. Hasil analisis distribusi skor tekanan mental responden

| Rentang Skor Tekanan Mental | Jumlah Responden | Interpretasi Tekanan | Analisis |
|-----------------------------|------------------|-------------------------|--|
| 5 – 7 | ± 15 | Sangat rendah | Responden masih dalam kondisi stabil dengan sedikit tanda stress |
| 7 – 10 | ± 48 | Rendah | Kelompok cukup besar yang mengalami tekanan ringan namun masih terkendali |
| 10 – 13 | ± 36 | Moderat | Tekanan mulai teras potensi gangguan motivasi dan emosional |
| 13 – 16 | ± 20 | Moderat ke tinggi | Kelompok rentan memasuki tingkat tekanan signifikan dan butuh perhatian |
| 16 – 18 | ± 32 | Tinggi | Indikasi gangguan mental mulai terlihat dan mempengaruhi keseharian |
| 18 – 21 | ± 30 | Tinggi | Kelompok cukup besar menunjukkan tekanan nyata pada aspek psikologi dan sosial |
| 21 – 24 | ± 77 | Sangat tinggi | Puncak distribusi; kelompok terbesar merasakan tekanan berat dan konsisten |
| 24 – 25 | ± 22 | Sangat tinggi – ekstrem | Berpotensi mengalami distress berat kelelahan emosional dan burnout. |

Hasil korelasi antara durasi penggunaan dan tekanan mental menunjukkan nilai $r = -0,24$, yang berarti terdapat hubungan negatif lemah yang terlihat pada Gambar 5. Peningkatan durasi tidak secara langsung meningkatkan tekanan mental, dan hanya menjelaskan sekitar 5,76% variasi skor tekanan mental.



Gambar 5. Korelasi Durasi Penggunaan Media Sosial dan Skor Tekanan Sosial

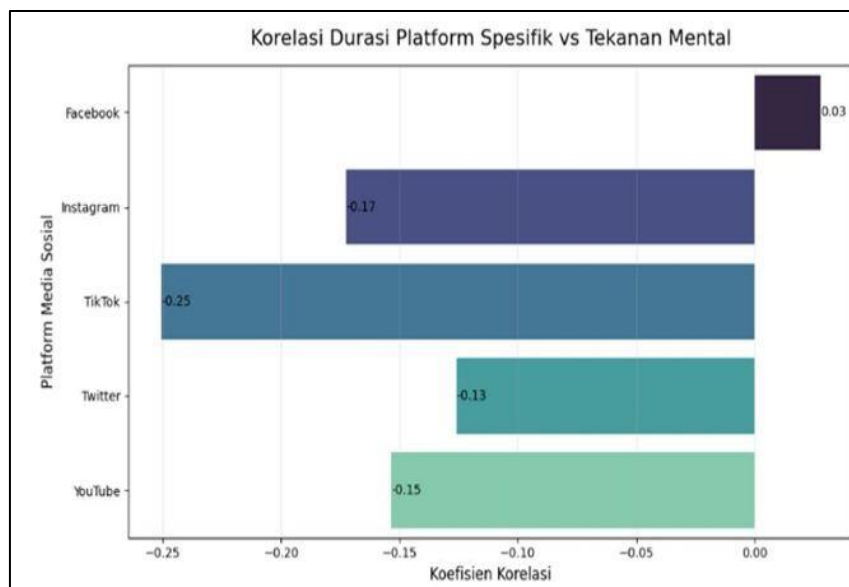
Maka dari hasil mengindikasikan bahwa lamanya penggunaan media sosial bukan faktor utama yang menentukan kondisi psikologis pengguna. Ada beberapa faktor lain seperti jenis konten, kualitas interaksi, dan motivasi penggunaan berperan lebih besar. Dengan demikian, hubungan antara durasi dan kesehatan mental bersifat kompleks dan kontekstual, tidak selalu linier antara waktu penggunaan dan tekanan psikologis.

B. Faktor – Faktor Penggunaan Media Sosial yang Berkorelasi dengan Gangguan Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang kompleks terhadap kondisi kesehatan mental pengguna. Hubungan tersebut tidak bersifat linear, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang selain durasi penggunaan mencakup, jenis platform, jenis konten yang dikonsumsi, pengalaman negatif seperti cyberbullying, serta karakteristik demografis seperti usia dan gender.

1. Jenis Platform Media Sosial

Berdasarkan hasil analisa yang terlihat pada Gambar 6, platform yang paling sering digunakan responden adalah TikTok dan Instagram, sedangkan Facebook dan Twitter menempati posisi terendah. Analisis korelasi menunjukkan bahwa TikTok memiliki nilai korelasi tertinggi dengan tekanan mental $r = -0,25$. Menariknya, korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok justru berpotensi menurunkan tingkat tekanan mental pada sebagian pengguna. Hal ini dikarenakan karakteristik TikTok yang didominasi oleh konten singkat, ringan, dan menghibur, sehingga dapat memberikan efek relaksasi psikologis.



Gambar 6. Korelasi Durasi Jenis Platform yang Sering Digunakan dengan Tekanan Mental

2. Jenis Konten yang Dikonsumsi

Visualisasi word cloud pada Gambar 7 menunjukkan bahwa konten yang paling sering dikonsumsi responden adalah hiburan, video lucu, konten ringan, dan meme. Pola ini menjelaskan mengapa sebagian besar responden merasa emosinya “lebih baik” setelah menggunakan media sosial. Konten hiburan berfungsi sebagai stimulus positif yang

membantu mengurangi stres harian serta meningkatkan persepsi kesejahteraan emosional[15].

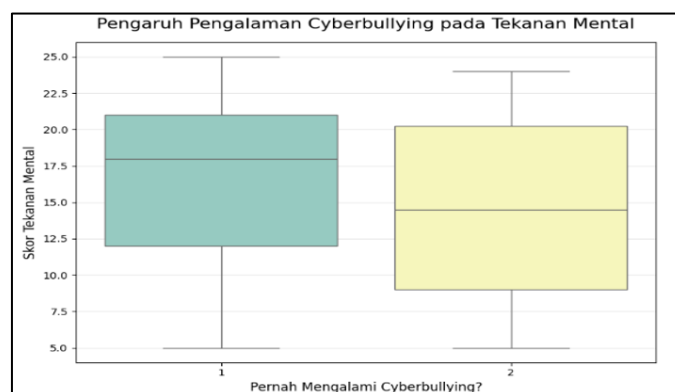
Namun, dominasi konsumsi konten ringan tersebut juga menunjukkan adanya fenomena digital escapism, yaitu pelarian dari tekanan psikologis tanpa menyelesaikan sumber masalah yang sebenarnya[16]. Jika dilakukan secara berulang, perilaku ini dapat memunculkan ketergantungan emosional terhadap media sosial untuk menjaga suasana hati tetap positif. Selain itu, fenomena ini berkaitan dengan emotional contagion, yaitu kondisi di mana emosi dalam konten digital dapat menular kepada pengguna[17]. Dengan demikian, kualitas konten terbukti lebih menentukan arah dampak media sosial terhadap kesehatan mental dibandingkan kuantitas penggunaannya.



Gambar 7. Jenis Konten yang Paling Sering Dikonsumsi

3. Pengalaman Negatif di Dunia Maya (*Cyberbullying*)

Hasil pada Gambar 8 menunjukkan bahwa responden yang menjadi korban cyberbullying memiliki tekanan mental lebih tinggi dan memiliki rentang variasi skor yang ekstrem dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah mengalami. Hal ini bahwa *cyberbullying* merupakan salah satu faktor risiko utama terhadap gangguan kesehatan mental pada pengguna media sosial[18]. Risiko ini meningkat terutama pada pengguna muda yang aktif di platform seperti TikTok dan Instagram, di mana dinamika umpan balik sosial dapat memperburuk kerentanan psikologis pengguna[19].

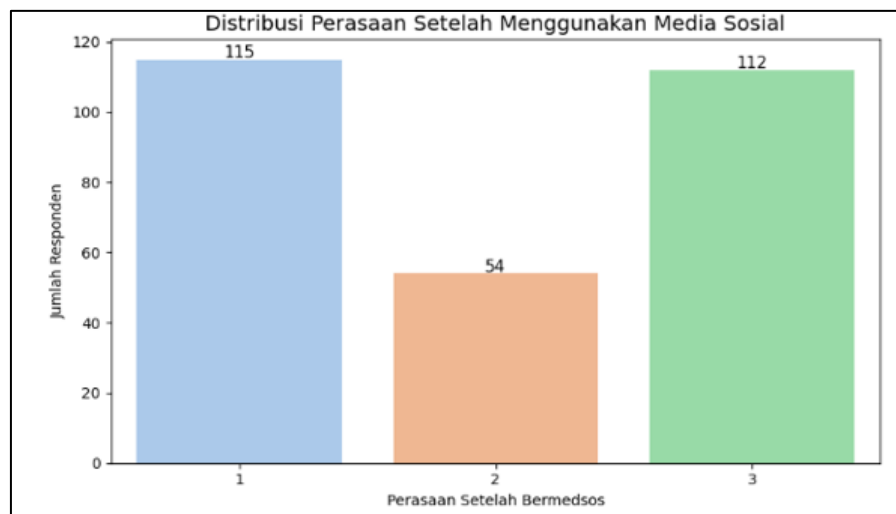


Gambar 8. Pengaruh Pengalaman Cyberbully

4. Faktor Emosional Pasca-Penggunaan

Analisis terhadap perasaan setelah menggunakan media sosial menunjukkan tiga kategori utama: merasa lebih baik, tidak ada perubahan, dan merasa lebih buruk yang terlihat pada

Gambar 9. Berdasarkan hasil visualisasi, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial cenderung memberikan dampak emosional yang positif atau netral bagi sebagian besar responden. Sebanyak 115 responden (kategori “lebih baik”) merasakan peningkatan suasana hati setelah menggunakan media sosial, sedangkan 112 responden (kategori “tidak ada perubahan”) tidak merasakan perbedaan berarti terhadap kondisi emosional mereka. Responden yang melaporkan merasa “lebih buruk” yaitu sebanyak 54 hanya minoritas setelah menggunakan media sosial memiliki tingkat tekanan mental yang lebih tinggi, terlepas dari durasi penggunaan. Hal ini menunjukkan bahwa respon emosional pasca-penggunaan merupakan indikator yang lebih sensitif terhadap gangguan mental dibandingkan dengan sekadar durasi penggunaan. Dengan kata lain, efek psikologis media sosial lebih dipengaruhi oleh kualitas pengalaman emosional daripada kuantitas waktu yang dihabiskan.



Gambar 9. Distribusi Perasaan Setelah Menggunakan Media Sosial

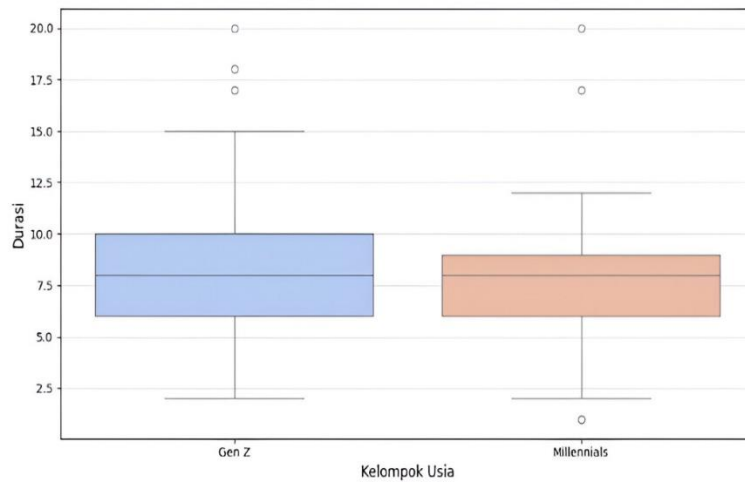
5. Faktor Demografis

Kelompok Gen-Z merupakan pengguna media sosial yang paling aktif, khususnya pada platform TikTok dan Instagram seperti ditunjukkan pada Gambar 10. Namun demikian, meskipun Gen-Z memiliki intensitas penggunaan yang lebih tinggi, tingkat tekanan mental mereka justru relatif lebih rendah dibandingkan kelompok Millennial (Gambar 11). Kondisi ini sejalan dengan temuan Mougharbel et al, yang menunjukkan bahwa kelompok usia yang lebih muda memiliki adaptasi digital yang lebih tinggi dan memperoleh lebih banyak pengalaman positif dalam interaksi daring[20]. Sebaliknya, Millennial menghadapi tuntutan psikososial yang lebih kompleks seperti tekanan pekerjaan, keluarga, dan stabilitas ekonomi, sehingga penggunaan media sosial bagi mereka dapat memperkuat stres psikologis ketika ekspektasi sosial tidak terpenuhi.

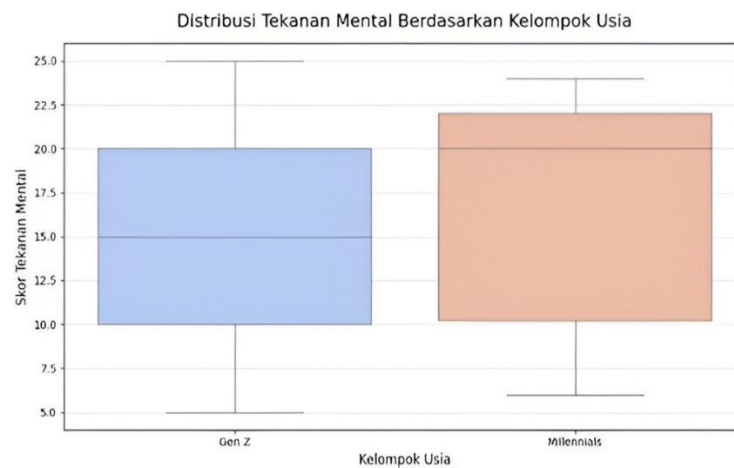
Sementara itu, analisis berdasarkan gender menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat tekanan mental yang lebih tinggi dibanding laki-laki meskipun durasi penggunaan hampir sama (Gambar 12). Hal ini konsisten dengan penelitian Nazari et al yang menemukan bahwa perempuan lebih rentan mengalami penurunan kesejahteraan emosional yang dipicu oleh sensitivitas yang lebih besar terhadap umpan balik sosial[21]. Temuan ini juga diperkuat oleh Barragán et al yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung mengalami perbandingan sosial berlebihan, tekanan citra tubuh, serta kerentanan yang lebih tinggi terhadap cyberbullying, yang kemudian memicu kecemasan dan ketidakpuasan diri[22].

Dapat disimpulkan usia dan gender berperan sebagai variabel moderasi yang mempengaruhi bagaimana media sosial berdampak pada kesehatan mental. Kelompok pengguna

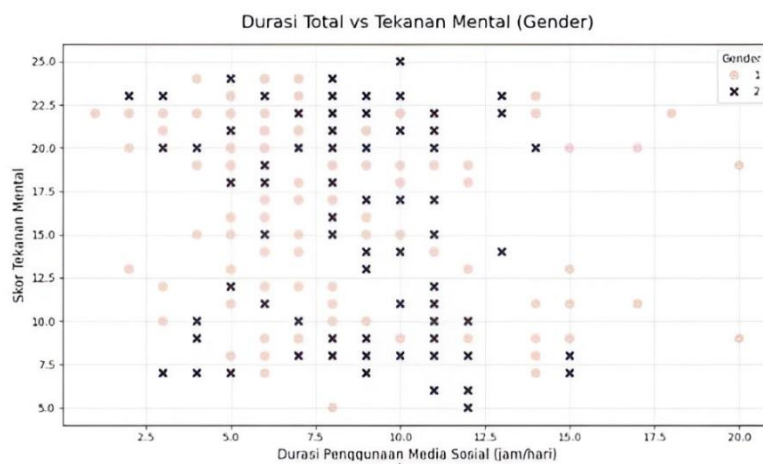
yang berada dalam fase kehidupan dengan tekanan sosial lebih besar atau memiliki sensitivitas emosional lebih tinggi berpotensi mengalami dampak psikologis negatif yang lebih signifikan dibandingkan dengan pengguna lainnya.



Gambar 10. Kelompok yang Paling Sering Menggunakan Media Sosial



Gambar 11. Distribusi Tekanan Mental Berdasarkan Usia

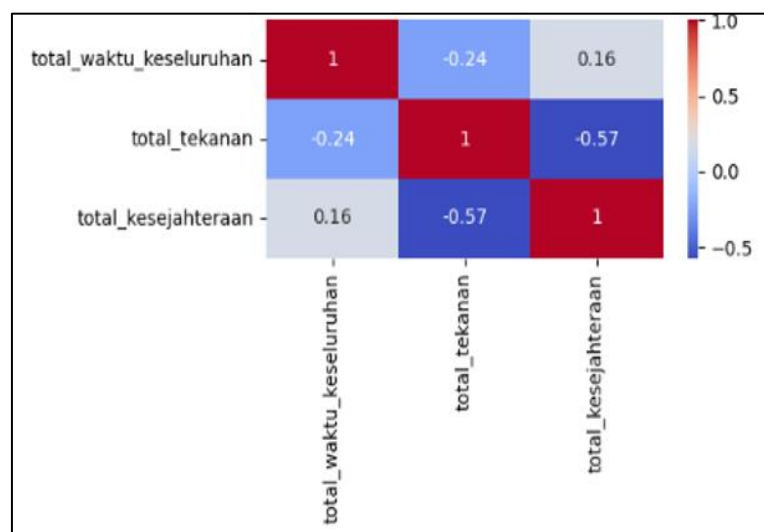


Gambar 12. Distribusi Tekanan Mental Berdasarkan Gender

6. Kesejahteraan dan Tekanan Psikologis

Hasil korelasi pada Gambar 13 dan Tabel 3 menunjukkan nilai $-0,57$, yang menandakan hubungan negatif tingkat sedang antara tekanan psikologis dan kesejahteraan mental. Semakin tinggi tekanan mental, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis responden, sejalan dengan konsep psikologi positif yang menekankan pentingnya keseimbangan stres dan kebahagiaan subjektif dalam menjaga kesehatan mental (kesejahteraan).

Selain itu, pola hubungan tersebut memberi indikasi bahwa pengalaman individu saat menggunakan media sosial tidaklah sama. Responden dengan kondisi psikologis yang relatif stabil cenderung memperoleh dampak emosional positif setelah berinteraksi di media sosial. Sebaliknya, individu dengan kerentanan psikologis lebih berisiko mengalami peningkatan kecemasan dan penurunan suasana hati. Dengan demikian, media sosial dalam konteks penelitian ini lebih berfungsi sebagai pemicu penguatan kondisi psikologis yang telah ada, bukan sebagai faktor tunggal penyebab munculnya tekanan atau gangguan mental.



Gambar 13. Heatmap Korelasi Kesejahteraan dengan Tekanan Psikologis

Tabel 3. Hasil analisis distribusi skor tekanan mental responden

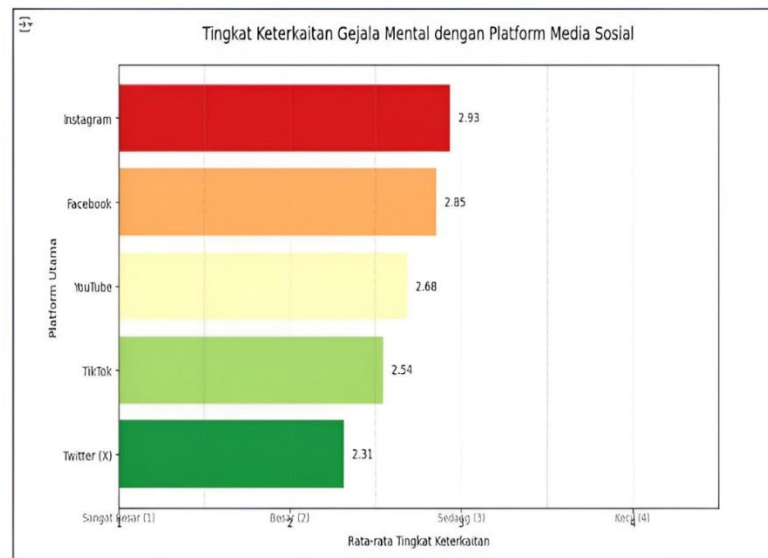
| Pasangan variable | Nilai Korelasi (r) | Arah Hubungan | Kekuatan Hubungan | Interpretasi Utama |
|--|--------------------|---------------|-------------------|---|
| Total_waktu_keseluruhan dengan total_tekanan | -0,24 | Negatif | Lemah | Semakin lama penggunaan media sosial skor tekanan mental cenderung sedikit menurun, namun hubungannya tidak kuat |
| Total_waktu_keseluruhan dengan total kesejahteraan | +0,16 | Positif | Lemah | Durasi penggunaan media sosial sedikit berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan, tetapi hubungan ini sangat kecil |
| Total_tekanan dengan total kesejahteraan | -0,57 | Negatif | Sedang – Kuat | Semakin tinggi tekanan mental, semakin rendah kesejahteraan psikologis, hubungan ini konsisten dan menunjukkan dampak yang nyata. |

C. Korelasi Jenis Platform Media Sosial terhadap Keterkaitan Gejala Mental

Platform Twitter (X) memiliki nilai rata-rata keterkaitan gejala mental terendah (2,31) yang berarti hubungan paling kuat, diikuti oleh TikTok (2,54) dan YouTube (2,68). Facebook (2,85)

dan Instagram (2,93) memiliki hubungan paling lemah terhadap gejala mental yang ditampilkan pada Gambar 14. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik interaksi dan jenis konten pada masing-masing platform. Twitter dikenal dengan dominasi opini publik, wacana politik, dan ekspresi emosional yang tinggi, yang secara psikologis dapat memicu tekanan mental akibat paparan konflik sosial dan informasi negatif secara berulang.

TikTok menempati posisi kedua karena meskipun bersifat hiburan, paparan konten viral yang cepat dan algoritma berbasis *infinite scroll* dapat menimbulkan efek kecanduan. Sebaliknya, Instagram dan Facebook lebih banyak digunakan untuk konten visual ringan, sosial, dan personal, sehingga dampaknya terhadap tekanan psikologis relatif lebih rendah. Hal ini memperkuat argumen bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada karakteristik platform dan pola interaksi penggunaannya.



Gambar 14. Tingkat Keterkaitan Gejala Mental dengan Platform Media Sosial

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental tidak bersifat linier. Durasi penggunaan media sosial bukan merupakan faktor penentu utama tekanan mental. Dampak psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas pengalaman digital, terutama jenis platform yang digunakan, konten yang dikonsumsi, respons emosional pasca penggunaan, serta pengalaman negatif seperti cyberbullying. Faktor demografis, seperti usia dan gender, juga berperan dalam memoderasi reaksi psikologis terhadap interaksi digital. Pengguna dengan kondisi psikologis stabil cenderung memperoleh manfaat positif atau netral dari media sosial. Namun, kelompok yang lebih rentan, khususnya perempuan dan generasi dengan tuntutan psikososial lebih besar seperti Millennial, lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan mental. Media sosial, dengan demikian, berfungsi sebagai penguat kondisi psikologis awal, bukan sebagai satu-satunya penyebab gangguan mental. Sebagai prospek ke depan, penelitian ini dapat dikembangkan melalui analisis longitudinal, integrasi pemodelan prediktif, serta evaluasi intervensi digital well-being yang lebih terarah bagi kelompok berisiko. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan strategi literasi digital, program kesehatan mental, dan kebijakan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan adaptif terhadap profil pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Gumara, F. C. A. Uguy, A. R. Fitria, and R. Abdillah, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal di Bekasi," *Obs. J. Publ. Ilmu Psikol.*, vol. 2, no. 4, pp. 48–57, 2024.
- [2] N. A. A. A. A. R. R. A. A. A. Handoyo, "Pengaruh Negatif Standar Kecantikan Dalam Media Sosial Terhadap Citra Diri Remaja Perempuan," *J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 2, pp. 366–372, 2024.
- [3] Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, and Aseh Miati, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja," *Educ. J. Educ. Learn.*, vol. 1, no. 1, pp. 32–38, 2023, doi: 10.61994/educate.v1i1.114.
- [4] B. Krisnadi *et al.*, "Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian?," vol. 3, pp. 47–55, 2022.
- [5] K. G. Ayu, D. W. Sari, and D. Syakina, "Analisis Eksploratif Data dan Visualisasi Data Pengaruh Tren FOMO di Kalangan Masyarakat," *Techno.Com*, vol. 24, no. 3, pp. 809–823, 2025, doi: 10.62411/tc.v24i3.13181.
- [6] Y. Galahartlambang, T. Khotiah, and Jumian, "Visualisasi Data Dari Dataset COVID-19 Menggunakan," *J. Ilm. Intech Inf. Technol. J. UMUS*, vol. 4902, no. x, pp. 58–60, 2020.
- [7] D. Hartama, "Analisa Visualisasi Data Akademik Menggunakan Tableau Big Data," *Jurasik (Jurnal Ris. Sist. Inf. dan Tek. Inform.)*, vol. 3, no. 3, p. 46, 2018, doi: 10.30645/jurasik.v3i0.65.
- [8] M. Ikbali, S. Andryana, and R. T. Komala Sari, "Visualisasi dan Analisa Data Penyebaran Covid-19 dengan Metode Klasifikasi Naïve Bayes," *J. JTIK (Jurnal Teknol. Inf. dan Komunikasi)*, vol. 5, no. 4, pp. 389–394, 2021, doi: 10.35870/jtik.v5i4.233.
- [9] R. S. Oktavian and S. Budi, "Analisis Datas Google Playstore Menggunakan Metode Exploratory Data Analysis," *J. Strateg.*, vol. 2, no. 2, pp. 636–649, 2020.
- [10] M. Raissa and Kusnawi, "Exploratory Data Analysis Faktor Pengaruh Kesehatan Mental di Tempat Kerja Exploratory Data Analysis Factors Influence Mental Health in the Workplace," *Cogito Smart J.*, vol. 7, no. 2, p. 2021, 2021.
- [11] M. Yusuf Rizqon Rangkuti, I. Adita, and A. Wibowo, "Implementasi Eksplorasi Data Analisis dan Visualisasi Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) DKI Jakarta Implementation of Data Analysis Exploration and Visualization of Integrated Social Welfare Data (DTKS) of DKI Jakarta," *Agustus*, vol. 23, no. 3, pp. 563–573, 2024.
- [12] W. B. Putra and K. G. Ayu, "Analysis and visualization of digital advertising data using EDA on payment point online bank applications," *Matrix J. Manaj. Teknol. dan Inform.*, vol. 14, no. 2, pp. 74–83, 2024.
- [13] F. V. P. Samosir, L. P. Mustamu, E. D. Anggara, A. I. Wiyogo, and A. Widjaja, "Exploratory Data Analysis terhadap Kepadatan Penumpang Kereta Rel Listrik," *J. Tek. Inform. dan Sist. Inf.*, vol. 7, no. 2, pp. 449–467, 2021, doi: 10.28932/jutisi.v7i2.3700.
- [14] R. F. Afifah, A. W. Widiyanti, A. T. Zulfa, and N. K. Dewi, "Gender Dengan Metode Exploratory Data Analysis (EDA) dan Visualisasi Analysis of Consumptive Behavior based on Gender Using Exploratory Data Analysis (EDA) and Visualization," no. December, 2022, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/366185780>
- [15] B. Sachu, K. S, and J. R, "Psychological and Social Impacts of Social Media Usage Among Youth," *Int. J. Innov. Sci. Res. Technol.*, no. July, pp. 2414–2423, 2025, doi: 10.38124/ijisrt/25jun1830.
- [16] E. Yildirim Demirdöğen *et al.*, "Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study," *Front. Psychiatry*, vol. 15, no. February, pp. 1–10, 2024, doi: 10.3389/fpsyt.2024.1355759.

- [17] A. Santoso and D. K. Sari, "Penularan Emosional (Emotional Contagion) Kajian Literatur Dan Rekomendasi," *J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 11, no. 12, pp. 278–298, 2021.
- [18] Y. M. A. Putri, P. F. Azahra, E. M. Sinaga, and A. L. Prawitri, "Cyberbullying Di Media Sosial Tiktok Terhadap Remaja Smp," *J. Common*, vol. 7, no. 1, pp. 33–44, 2023, doi: 10.34010/common.v7i1.9150.
- [19] S. Y. Sekarayu and M. B. Santoso, "Remaja Sebagai Pelaku Cyberbullying Dalam Media Sosial," *J. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, p. 1, 2022, doi: 10.24198/jppm.v3i1.39558.
- [20] F. Mougharbel *et al.*, "Heavy social media use and psychological distress among adolescents: the moderating role of sex, age, and parental support," *Front. Public Heal.*, vol. 11, no. June, pp. 1–11, 2023, doi: 10.3389/fpubh.2023.1190390.
- [21] A. Nazari, M. Hosseinnia, S. Torkian, and G. Garmaroudi, "Social media and mental health in students: a cross-sectional study during the Covid-19 pandemic," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, pp. 1–11, 2023, doi: 10.1186/s12888-023-04859-w.
- [22] N. Barragan, A. Batista, D. L. Hall, and Y. N. Silva, "Social Identity, Social Media Use, and Mental Health in Adults: Investigating the Mediating Role of Cyberbullying Experiences and the Moderating Effects of Gender and Age," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 17, no. August, pp. 4009–4020, 2024, doi: 10.2147/PRBM.S466965.