

## **PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP ETIKA BERKOMUNIKASI DI MEDIA SOSIAL**

**Ria Amalia<sup>1</sup>, Arri Handayani<sup>2</sup>, Dini Rakhmawati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>amaliariri1601@gmail.com, <sup>2</sup>arrihandayani@upgris.ac.id, <sup>3</sup>dinirakhmawati@upgris.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Semarang

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of mental health on communication ethics in social media among students of SMP X. The research employed a quantitative approach with a survey method. The population consisted of 240 eighth-grade students, and 200 of them were selected as the main sample. Data were analyzed using a simple linear regression test assisted by SPSS version 26. The regression equation obtained was  $Y = 50.575 + 0.415X + e$ , with a *t*-value of 3.719 > *t*-table 1.653 and a significance level of  $0.000 < 0.05$ . These results indicate that mental health has a positive and significant effect on communication ethics in social media. In other words, the better the students' mental health, the higher their communication ethics in digital interactions. The findings highlight the importance of mental health education and school counseling services in fostering ethical and responsible online communication behaviors.*

**Keywords:** *Mental Health, Communication Ethics, Social Media*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap etika berkomunikasi di media sosial pada peserta didik SMP X. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas VIII sebanyak 240 peserta didik, dengan 200 siswa dijadikan sampel utama penelitian. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil analisis regresi sederhana menghasilkan persamaan  $Y = 50,575 + 0,415X + e$  dengan nilai *t*-hitung 3,719 > *t*-tabel 1,653 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap etika berkomunikasi di media sosial. Artinya, semakin baik kondisi kesehatan mental peserta didik, maka semakin tinggi pula tingkat etika mereka dalam berkomunikasi di media sosial. Begitu pula sebaliknya semakin menurun kesehatan mental semakin menurun pula tingkat etika berkomunikasi di media sosial.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Etika Berkomunikasi, Media Sosial

---

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan kebutuhan pokok bagi setiap individu. Kesehatan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga harus didukung oleh kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan komponen penting yang wajib dimiliki, terutama di era

VUCA saat ini, yang sering disebut sebagai era ketidakpastian, di mana segala hal berubah dengan cepat, tiba-tiba, kompleks, dan ambigu (Arsini et al., 2023). Kesehatan mental sangat diperlukan agar setiap individu dapat memanfaatkan potensinya secara maksimal, menjalani kehidupan dengan baik dan bahagia, serta memiliki pola pikir positif di tengah ketidakpastian (Ningsih, 2018). Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, termasuk remaja. Anak-anak dan remaja merupakan kelompok masyarakat yang akan membentuk masa depan dunia, sehingga seluruh aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan, perlu mendapat perhatian. Saat ini, banyak remaja tercatat mengalami gangguan mental (Syakarofath, 2021). Pada usia remaja, individu rentan mengalami krisis identitas atau proses pencarian jati diri, sehingga memerlukan kesehatan mental yang baik sebagai fondasi untuk berperilaku dan berpikir dengan tepat.

Masa remaja adalah periode di mana seseorang mencari jati diri dan berusaha memahami siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah ia masih dianggap anak-anak atau sudah dewasa, serta berbagai pertanyaan lain yang muncul dalam pikiran remaja (Hamidah & Rosidah, 2021). Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2023, survei tersebut mengungkap bahwa Generasi Z, yang lahir antara 1996 dan 2010, dikenal sebagai digital natives karena mereka berkembang di era kemajuan teknologi dan konektivitas dunia. Kehidupan mereka sangat tergantung pada smartphone, internet, dan platform media sosial. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan sering memicu adiksi, gangguan pola tidur, serta masalah kesehatan tubuh dan pikiran. Selain itu, tekanan sosial dari media sosial mempertinggi risiko kecemasan dan stres, dengan banyak anggota Generasi Z merasa terperangkap dalam dunia virtual dan terbebani oleh harapan untuk selalu tampil sempurna (Aspar & Said, 2025).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media sosial, telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan remaja sebagai generasi digital, memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk berinteraksi, berekspresi, dan mencari informasi (Gaol et al., 2023). Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres dapat mempengaruhi perilaku dan pola komunikasi remaja, termasuk dalam berinteraksi di media social (Sarmini et al., 2023). Namun, dalam era digital dan kemajuan teknologi informasi, tantangan baru muncul. Pemuda terpapar pada beragam platform

media sosial dan lingkungan daring yang memungkinkan komunikasi global secara instan (Yanny & Hutabarat, 2021). Menurut Triyono et al., (Rosmalina, 2021), media sosial merupakan teknologi internet yang efektif dalam membangun interaktivitas. Media sosial telah melampaui fungsi sebagai alat komunikasi sederhana untuk mengirim pesan, berkembang menjadi pembentuk jaringan sosial dan komunitas kelompok. Jaringan ini memberikan interaksi yang lebih mendalam dan luas dibandingkan media tradisional, seperti cetak, elektronik, siaran, atau interpersonal lainnya. Meskipun sering digunakan untuk menciptakan perasaan positif, media sosial tanpa sadar bisa berbalik menjadi bumerang bagi pengguna, menghasilkan dampak negatif. Di samping itu, media sosial mampu memengaruhi perilaku pengguna secara signifikan dan menimbulkan masalah kesehatan mental (F. A. Harahap & Sampurna, 2024). Hal ini membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana etika berkomunikasi beradaptasi dengan dinamika baru ini, dan bagaimana hal tersebut dipengaruhi oleh kesehatan mental mereka.

Etika dalam penggunaan media sosial menjadi pedoman agar seseorang tidak menyebarkan pesan yang bersifat provokatif atau berpotensi menimbulkan perpecahan di antara warga. Hal ini penting terutama karena Indonesia merupakan negara dengan masyarakat yang sangat beragam (Irhamdi, 2018). Etika komunikasi yang diterapkan dengan baik menunjukkan suasana yang baik serta akan terjalin hubungan yang harmonis dengan satu sama lain. Sebaliknya, apabila komunikasi berlangsung tanpa didasari oleh pemahaman yang memadai mengenai etika berkomunikasi, hal tersebut dapat menimbulkan kesalahpahaman yang berujung pada perselisihan dan konflik (Ashari & Yuliana, 2023). Akibatnya, ketentraman dan keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat dapat terganggu bahkan terpecah belah. Remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung kurang mampu mengelola emosi dan perilaku dalam berkomunikasi, sehingga dapat menyebabkan konflik, penyebaran informasi yang tidak benar, atau cyberbullying. Sebaliknya, kesehatan mental yang baik akan membentuk komunikasi yang etis dan hubungan sosial yang positif (Yumar et al., 2023).

Berdasarkan pengalaman peneliti saat menjalani kegiatan magang di SMP X, pernah ditemukan kasus nyata terkait hal ini. Peneliti pernah memberikan layanan konseling individu kepada seorang siswa yang terindikasi sebagai pelaku cyberbullying. Dalam proses konseling, diketahui bahwa siswa tersebut pernah menjadi korban perilaku serupa di masa lalu. Pengalaman traumatis tersebut berdampak pada kondisi mental siswa

dan memengaruhi cara ia merespons interaksi sosial, hingga akhirnya mengulangi perilaku yang sama terhadap orang lain melalui media sosial. Remaja yang terlibat sebagai pelaku maupun korban cyberbullying sering kali memiliki latar belakang masalah psikologis yang belum terselesaikan, terutama terkait kesehatan mental. Tidak hanya korban, siswa yang terlibat sebagai pelaku cyberbullying juga mengalami dampak negatif, di mana tekanan sosial dan perasaan bersalah dapat memicu stres yang mengganggu keseimbangan emosional mereka. Baik korban maupun pelaku sama-sama rentan terhadap gangguan psikologis, yang akhirnya dapat menurunkan kinerja akademik dan motivasi belajar (Anni Wulandzari & Surawan, 2025).

Individu yang mengalami gangguan kecemasan, trauma masa lalu, atau tekanan emosional cenderung menunjukkan perilaku yang tidak etis dalam berkomunikasi secara daring salah satunya di media sosial (Diana, 2020). Kondisi kesehatan mental peserta didik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap etika komunikasi mereka di media sosial. Hal ini terlihat dari bagaimana remaja yang mengalami gangguan mental tanpa penanganan yang memadai cenderung kehilangan orientasi terhadap nilai-nilai moral dan empati, sehingga mereka lebih rentan terlibat dalam perilaku menyimpang secara daring, seperti penyebaran hoaks, cyberbullying, atau pelanggaran privasi orang lain (S. Z. Harahap, 2023). Pengaruh ini tidak hanya berdampak pada individu tersebut, tetapi juga pada lingkungan sosial mereka, karena komunikasi yang tidak etis dapat memperburuk masalah kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian yang mendalam sangat diperlukan untuk mengukur sejauh mana kondisi kesehatan mental memengaruhi perilaku dan etika komunikasi peserta didik di media sosial.

Penelitian semacam ini dapat melibatkan survey atau analisis data dari platform digital untuk mengidentifikasi pola-pola tertentu, seperti hubungan antara tingkat stres atau depresi dengan frekuensi perilaku negatif online. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi praktis untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam menggunakan media sosial secara bijak. Solusi tersebut mungkin mencakup program pendidikan di sekolah yang mengintegrasikan pelatihan etika digital dengan dukungan kesehatan mental, seperti workshop tentang empati online atau layanan konseling bagi remaja yang berisiko. Dengan demikian, etika komunikasi yang baik dapat dijaga di lingkungan sekolah, mendorong terciptanya generasi muda yang lebih sehat dan bertanggung jawab dalam dunia digital.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap etika berkomunikasi di media sosial pada peserta didik kelas VIII SMP X tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian berjumlah 240 siswa, dengan 40 siswa digunakan untuk uji validitas dan reliabilitas, sedangkan 200 siswa dijadikan sampel utama melalui teknik sampling jenuh. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala kesehatan mental yang terdiri dari beberapa indikator indikator, memiliki sikap batin yang positif terhadap dirinya sendiri, mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada, memiliki persepsi yang obyektif terhadap realita yang ada, dan mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri (Hamid, 2017).

Adapun skala etika berkomunikasi di media sosial terdiri dari indikator, penggunaan bahasa yang sopan dan santun, kejujuran dalam penyampaian informasi, menghormati hak cipta dan privasi, dan memberikan komentar yang relevan dan bertanggungjawab (Maulinda & Suyatno, 2019). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari keseluruhan item yang diuji, sebanyak 46 item dinyatakan valid. Dimana terdapat 21 butir aitem skala kesehatan mental dan 25 butir aitem skala etika berkomunikasi di media sosial. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa skala kesehatan mental memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,842 dan skala etika berkomunikasi di media sosial sebesar 0,884, yang mengindikasikan bahwa kedua skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS 26 melalui uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linieritas, dan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel secara empiris dan memastikan hasil penelitian bersifat sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 240 responden dari SMP X. Data dikumpulkan menggunakan skala *Likert* dan dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan program SPSS 26 (*Statistical Package for the Social Sciences*). Uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* yang bertujuan untuk menentukan tingkat kenormalan atau

penyimpangan dari distribusi normal pada data yang telah diperoleh dalam penelitian. Berdasarkan analisis uji normalitas yang dilakukan, diperoleh nilai Sig  $0.200 > 0,05$ , menyesuaikan dengan distribusi normal apabila nilai yang diperoleh  $> 0,05$  dan dapat disimpulkan bahwa penelitian yang kita miliki berdistribusi secara normal.

Uji linearitas bertujuan mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (kesehatan mental) dengan variabel terikat (etika berkomunikasi di media sosial) bersifat linear (searah) atau tidak. Jika nilai *Sig deviation from linearity*  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan/pengaruh yang linear atau searah pada variable X terhadap variable Y, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan analisis uji linearitas yang dilakukan, diperoleh nilai *Sig* :  $0.335 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh/hubungan yang linear pada *variable independent* yaitu kesehatan mental (X) terhadap *variable dependent* yaitu etika berkomunikasi di media sosial (Y).

Analisis regresi sederhana dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variable bebas (X) terhadap variable terikat (Y). Berikut adalah hasil analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan program SPSS 26:

**Tabel 1.** Uji Hipotesis

| Model |                  | Coefficients <sup>a</sup>   |            |                           |       | Sig. |
|-------|------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |                  | Unstandardized Coefficients | Std. Error | Standardized Coefficients | t     |      |
| 1     | (Constant)       | 50.073                      | 6.153      |                           | 8.137 | .000 |
|       | kesehatan mental | .415                        | .111       | .259                      | 3.719 | .000 |

a. Dependent Variable: etika berkomunikasi di medsos (Y)

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 1 tersebut maka, koefisien regresi sebesar 0,415 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental dan etika berkomunikasi. Berikutnya, nilai t-hitung sebesar 3,719 yang lebih besar dari t-tabel pada tingkat signifikansi 0,05 (nilai t tabel adalah 1,653). Nilai signifikansi sebesar 0,000 juga menunjukkan bahwa pengaruh kesehatan mental terhadap etika berkomunikasi secara statistik sangat signifikan.  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesehatan mental dan etika berkomunikasi di media sosial. Ini mengindikasikan bahwa variabel kesehatan mental secara nyata berkontribusi terhadap variabel etika berkomunikasi di media sosial dalam konteks populasi penelitian, yaitu peserta didik SMP X.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, temuan ini menguatkan teori bahwa kesehatan mental merupakan fondasi penting dalam perkembangan perilaku sosial peserta didik. Individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan regulasi diri yang optimal, termasuk dalam mengelola emosi, memahami konsekuensi perilaku, serta menempatkan diri dalam interaksi sosial dengan cara yang baik (Putri et al., 2022). Hal ini sesuai dengan konsep *social-emotional competence* yang menjelaskan bahwa kestabilan mental mendorong kemampuan berkomunikasi yang sopan, tidak impulsif, serta lebih peka terhadap norma social sekalipun dalam bermedia sosial.

Remaja merupakan tahap transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja memiliki lebih banyak waktu untuk mengembangkan keterampilan dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Namun, proses ini sering kali disertai dengan konflik batin antara keinginan untuk mandiri dan kebutuhan akan ketergantungan (Fajaruddin & Sahrul, 2024). Remaja seringkali menavigasi perilaku daring mereka melalui kerangka etika kepedulian digital, bertanggung jawab atas tindakan mereka, dan memahami implikasi moral dari interaksi daring mereka (O'Reilly et al., 2021). Permasalahan kesehatan mental pada remaja dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk perilaku negatif, baik di dunia nyata maupun digital. Isu-isu seperti rasa rendah diri, kecanduan internet, dan *cyberbullying* merupakan contoh masalah kesehatan mental yang dialami remaja (Iskandar et al., 2023).

Remaja berada pada kondisi yang mudah mengalami stres akibat berbagai faktor, seperti tuntutan tinggi dalam proses penyesuaian diri, kebutuhan untuk mendapatkan penerimaan sosial, dorongan untuk menjadi lebih mandiri, serta meningkatnya ketergantungan pada teknologi dan kebutuhan lain, beragam tekanan tersebut dapat memicu munculnya gangguan emosional pada remaja (Purnomosidi et al., 2023). Remaja menyadari manfaat dan risiko media sosial. Mereka menghargai konektivitas sosial tetapi juga menyadari potensi dampak negatif, seperti perundungan siber dan perbandingan sosial (Yue & Rich, 2023) (O'Reilly, 2020). Mereka sangat rentan terhadap komentar dari orang lain karena mereka mengira bahwa orang lain sangat mengagumi atau selalu mengkritik mereka, mirip dengan bagaimana mereka mengagumi atau mengkritik diri sendiri. Asumsi ini membuat remaja sangat memperhatikan diri mereka sendiri serta citra yang mereka refleksikan (*self-image*) (Rahmawaty et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya

berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku mereka di lingkungan digital, seperti media sosial, di mana remaja sering kali menghadapi tekanan untuk tampil sempurna atau mendapatkan persetujuan dari teman-teman daring. Sifat-sifat seperti komitmen, kontrol, dan tantangan sangat krusial untuk membangun ketahanan, membantu remaja menangani stres, serta mengurangi risiko masa depan.

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2014, jumlah pengguna internet di Indonesia saat ini telah mencapai 63 juta orang, dan dari angka tersebut, sebanyak 95% memanfaatkannya untuk mengakses media sosial (Diva et al., 2023). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada konteks. Faktor-faktor seperti cara penggunaan, waktu, dan demografi pengguna (misalnya jenis kelamin) memainkan peran penting dalam menentukan apakah dampaknya positif atau negatif (Yue & Rich, 2023) (Shawcroft et al., 2003).

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan dampak negatif seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri (Ulvi et al., 2022) (O'Reilly, 2020) (Voggenreiter et al., 2024). Siswa dengan kesehatan mental baik lebih mampu mempertimbangkan dampak perilaku, mengelola emosi, serta menjaga kesopanan komunikasi. Hal inilah yang terlihat dalam pola data yang menunjukkan bahwa semakin sehat kondisi mental seseorang, semakin baik pula kualitas interaksi digitalnya (Fadhilla & Siregar, 2024). Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung merupakan salah satu elemen kunci dalam menjaga kesehatan mental siswa. Interaksi yang baik antara guru dan siswa, serta antar siswa, bisa menciptakan suasana yang nyaman dan aman, sehingga meningkatkan semangat belajar. Di samping itu, pendekatan mengajar yang inklusif dan penuh empati mampu mengurangi beban stres pada siswa. Akan tetapi, banyak tenaga pendidik yang belum sepenuhnya menyadari signifikansi kesehatan mental dalam proses pendidikan, sehingga tekanan akademik sering kali menambah beban bagi anak-anak. Oleh sebab itu, program pelatihan bagi guru diperlukan untuk mendeteksi gejala masalah mental pada siswa dan menerapkan strategi yang lebih membantu (Nisa et al., 2025).

Secara aksiologis, etika dalam berkomunikasi diharapkan dapat berfungsi sebagai standar etika yang digunakan oleh komunikator dan komunikan untuk mengevaluasi aspek teknis, isi, serta tujuan komunikasi. Penilaian etika komunikasi mencakup: (1) perspektif politik, yang melibatkan penghormatan, wibawa, keyakinan, dan harga diri individu; (2) perspektif sifat manusia, yakni kemampuan berpikir serta penggunaan

simbol komunikasi. Etika komunikasi dievaluasi berdasarkan: a) maksud pembicara; b) sifat metode yang digunakan; c) situasi yang mendorong; (3) perspektif dialogis, di mana dalam interaksi dialogis, sikap dan perilaku peserta komunikasi ditunjukkan melalui kualitas seperti solidaritas, keterbukaan hati, kesinambungan, kejujuran, dan sebagainya (Zulia et al., 2022). Etika komunikasi tidak hanya melibatkan penggunaan kata-kata yang baik, tetapi juga berasal dari niat tulus yang diungkapkan melalui ketenangan, kesabaran, dan empati dalam berinteraksi di media sosial. Dengan demikian, bentuk komunikasi seperti itu akan membentuk interaksi dua arah yang mencerminkan penghargaan, perhatian, dan dukungan saling antara pihak yang terlibat (Mutiah et al., 2019). Selain itu, etika berkomunikasi di media sosial tidak hanya menggunakan bahasa baku atau sesuai dengan ejaan yang disempurnakan (EYD) bahasa Indonesia, hal ini mengakibatkan banyak pengguna mengabaikan aspek nilai, norma, dan etika dalam berkomunikasi.

Kondisi ini dapat memicu friksi antar pengguna, baik dalam aplikasi chat pribadi maupun kelompok, yang pada akhirnya menghasilkan komunikasi yang tidak efektif. Media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental. Aspek positifnya meliputi peningkatan akses terhadap informasi kesehatan, dukungan sosial, dan komunikasi krisis (Tian & Robinson, 2021) (Yue & Rich, 2023). Oleh karena itu, remaja perlu memahami cara menggunakan teknologi digital dengan bijak dan penuh tanggung jawab (Handayani et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengurangi kemampuan remaja untuk berpikir kritis dan empati, sehingga meningkatkan risiko perilaku tidak etis dalam bermedia sosial seperti cyberbullying atau penyebaran informasi palsu (Zulfikar, 2021).

Tantangan etika dalam media sosial mencakup masalah privasi dan penyebaran misinformasi. Isu-isu ini memerlukan penggunaan yang bertanggung jawab dan pembuatan kebijakan untuk memitigasi dampak negatif (Kamba, 2024). Fenomena di media sosial seperti cyberbullying, penyebaran ujaran kebencian (*hate speech*), dan perilaku impulsif sering kali tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkaitan dengan kondisi emosional dan psikologis individu. Dengan demikian, peningkatan kesehatan mental bukan hanya berdampak pada perilaku individu, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya budaya komunikasi digital yang lebih positif. Praktisi kesehatan mental perlu mempertimbangkan penggunaan media sosial saat menilai risiko pada remaja. Mereka tidak boleh berasumsi bahwa hubungan tersebut secara inheren negatif, tetapi harus

mengevaluasi konteks dan pola penggunaan spesifiknya (O'Reilly, 2020) (Sussman & DeJong, 2018).

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa program penguatan kesehatan mental di lingkungan sekolah menjadi sangat penting. Guru BK, sekolah, dan orang tua perlu bekerja sama dalam membangun lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental peserta didik melalui pembiasaan perilaku positif, penyediaan layanan konseling, dan edukasi mengenai literasi digital. Etika berkomunikasi di media sosial bukan semata masalah pengetahuan atau norma, tetapi juga merupakan refleksi dari kondisi psikologis internal peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu faktor utama dalam membentuk etika berkomunikasi yang baik. Intervensi peningkatan kesejahteraan mental dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas interaksi digital peserta didik khususnya di SMP X, sekaligus mencegah terjadinya perilaku negatif di media sosial yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap etika berkomunikasi di media sosial pada peserta didik SMP X. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan terdapat hubungan linear antara kedua variabel. Melalui analisis regresi sederhana, diperoleh nilai  $t$  sebesar 3,719 dengan signifikansi 0,000, sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kesehatan mental peserta didik, maka semakin baik pula etika mereka dalam berkomunikasi di media sosial. Kesehatan mental yang stabil membantu peserta didik dalam mengelola emosi, berpikir rasional, serta menunjukkan perilaku komunikasi yang sopan dan bertanggung jawab di ruang digital. Sebaliknya, peserta didik dengan kondisi mental kurang baik cenderung lebih rentan terlibat dalam perilaku negatif seperti penyebaran informasi yang keliru, konflik digital, maupun *cyberbullying*. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya sekolah, guru BK, dan orang tua dalam memperkuat program edukasi kesehatan mental dan literasi digital guna membentuk perilaku komunikasi yang lebih etis dan positif di media sosial. Penelitian ini menekankan bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting dalam pembentukan kualitas interaksi digital yang sehat dan bertanggung jawab.

## REFERENSI

- Anni Wulandzari, & Surawan, S. (2025). Cyberbullying Dan Krisis Remaja: Implikasinya Terhadap Mental Dan Akademik Siswa SMA NU Palangka Raya. *Jurnal QOSIM : Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1045–1053. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1397>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Ashari, S. F., & Yuliana, N. (2023). Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Etika Berkomunikasi Dalam Lingkungan Media Sosial. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu ...*, 1(5), 271–275. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10365522>
- Aspar, & Said, N. M. (2025). *Peran Komunikasi terhadap Kesehatan Mental Spiritual Generasi Z di Era Modern*. 21(1), 45–56.
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March). [https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060\\_Kesehatan\\_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf)
- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita. (2023). *Intensistas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja*. 10(01), 167–186.
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and ....* <https://pusdikrapublishing.com/index.php/jres/article/view/2017>
- Fajaruddin, M., & Sahrul, S. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 1–13. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>
- Gaol, D. F. L., Suryawati, I., Siregar, R. K., & ... (2023). Literasi Media Online pada Kalangan Remaja Untuk Meningkatkan Pemahaman Etika Berkomunikasi di Media Sosial. *IKRA-ITH ....* <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/download/2409/1806>
- Hamid, A. (2017). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Prophetic Guidance and ....* <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/prophetic/article/view/5122>
- Handayani, A., Fitriana, S., Kusdaryani, W., Rozzaqi, A. R., Konseling, B., Persatuan, U., Republik, G., Handayani, A., Fitriana, S., Kusdaryani, W., & Rozzaqi, A. R. (2025). *Penguatan Peran Guru BK dalam Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Tantangan Digital Penguatan Peran Guru BK dalam Membangun Ketahanan Emosional Remaja di menggunakan hidup mewah , standar kecantikan yang digital , seperti game dan media sosial .* 8(1).
- Harahap, F. A., & Sampurna, A. (2024). Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha: Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1179–1185. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.693>
- Harahap, S. Z. (2023). *Penyuluhan Etika dan Attitude Bermedia Sosial di Usia Remaja Pada Tingkat Sekolah Menengah Atas*. 2(4), 31–41.

- Irhamdi, M. (2018). Menghadirkan Etika Komunikasi Dimedia Sosial (Facebook). *Komunike*, 10(2), 139–152. <https://doi.org/10.20414/jurkom.v10i2.676>
- Iskandar, M., Rahayu, I., Diyana, N., & ... (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja di Era VUCA. ... *on Psychology and ...*. <https://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/article/view/38>
- Kamba, M. . (2024). Social Media and Ethics. *Encyclopedia of Libraries, Librarianship, and Information Science, First Edition*, 4.
- Maulinda, R., & Suyatno. (2019). Etika Komunikasi Dalam Menggunakan Media Sosial (Instagram). *ペインクリニック学会治療指針* 2, 1–9.
- Mutiah, T., Albar, I., & Fitriyanto. (2019). Etika Komunikasi dalam Menggunakan Media Sosial. *Global Komunika*, 1(1), 14–24.
- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan mental*. repository.uinsa.ac.id. [http://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/3111/2/Yusria\\_Ningsih\\_book\\_Kesehatan\\_Mental.pdf](http://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/3111/2/Yusria_Ningsih_book_Kesehatan_Mental.pdf)
- Nisa, A. K., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2025). Kesehatan Mental Kunci Utama Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, vol 8 no 1(Maret). [https://www.academia.edu/download/99963808/Analisis\\_Kesulitan\\_Siswa\\_dalam\\_Menceritakan\\_Kembali\\_Isi\\_Cerita\\_Kelas\\_IV\\_SD\\_Negeri\\_Tempaling\\_Rembang.pdf](https://www.academia.edu/download/99963808/Analisis_Kesulitan_Siswa_dalam_Menceritakan_Kembali_Isi_Cerita_Kelas_IV_SD_Negeri_Tempaling_Rembang.pdf)
- O'Reilly, M. (2020). Social Media And Adolescent Mental Health : The Good, The Bad And The Ugly. *Journal of Mental Health*.
- O'Reilly, M., Levine, D., & Law, E. (2021). Applying a 'digital ethics of care' philosophy to understand adolescents' sense of responsibility on social media. *Pastoral Care in Education*, 39(2), 91–107. <https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1774635>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., & ... (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian* .... <https://pdfs.semanticscholar.org/e9f2/257362a27e1efc1c3a43e0ce85ac22d01cdb.pdf>
- Putri, L. M., Febrina, C., & Mariyana, R. (2022). Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget. *REAL in Nursing Journal*. <https://ojs.ufdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/1684>
- Rakhmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja : Factors affecting mental health in adolescents. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281.
- Rosmalina, A. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & ... (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian* .... <https://www.academia.edu/download/105731092/1071.pdf>
- Shawcroft, J. ., Gale, M., & Coyne, S. . (2003). Social Media, Social Changes, and Mental Health. In *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition* (Vols. 1–3).
- Sussman, N., & DeJong, S. M. (2018). Ethical Considerations for Mental Health Clinicians Working with Adolescents in the Digital Age. *Current Psychiatry Reports*.

- Syakarofath, N. A. (2021). Masalah emosi dan perilaku remaja: Studi awal masalah kesehatan mental di Kabupaten Pamekasan, Indonesia. *Mediapsi*, 7(2), 141–149. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.6>
- Tian, Y., & Robinson, J. D. (2021). Social Media And Health. *The Routledge Handbook of Health Communication, Third Edition*, 244–258. <https://doi.org/10.4324/9781003043379-21>
- Ulvi, O., Karamehic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis. *Epidemiologia*, 3(1), 11–25. <https://doi.org/10.3390/epidemiologia3010002>
- Voggenreiter, A., Brandt, S., Putterer, F., Frings, A., & Pfeffer, J. (2024). The Role of Likes: How Online Feedback Impacts Users' Mental Health. *Proceedings of the 16th ACM Web Science Conference, WebSci 2024*, 302–310. <https://doi.org/10.1145/3614419.3643995>
- Yanny, A., & Hutabarat, S. A. (2021). Pembelajaran Etika Berkomunikasi Menggunakan Media Sosial Untuk Menghindari Konflik Di Masyarakat Bagi Siswa Siswi SMP Citra Harapan Percut. *Jurnal Abdimas Budi*. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2591737%5C&val=24431%5C&title=Pembelajaran Etika Berkomunikasi Menggunakan Media Sosial Untuk Menghindari Konflik Di Masyarakat Bagi Siswa Siswi SMP Citra Harapan Percut](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2591737%5C&val=24431%5C&title=Pembelajaran%20Etika%20Berkomunikasi%20Menggunakan%20Media%20Sosial%20Untuk%20Menghindari%20Konflik%20Di%20Masyarakat%20Bagi%20Siswa%20Siswi%20SMP%20Citra%20Harapan%20Percut)
- Yue, Z., & Rich, M. (2023). Social Media And Adolescent Mental Health. In *Currents Pediatrics Reports*.
- Yumar, E., Yuliarta, R. L., Deo, H. Y., & Linderi, C. (2023). Etika Dalam Berkomunikasi Dan Kesehatan Mental Pemuda. *Jurnal Komunikasi*, 1(2), 60–70. <https://jkm.my.id/index.php/komunikasi/article/download/9/16>
- Zulfikar, A. (2021). CYBERBULLYING DALAM PERSPEKTIF ETIKA BERKOMUNIKASI DI MEDIA SOSIAL. *Repository.Usni.Ac.Id*. <https://repository.usni.ac.id/repository/c105e1117fb3070a516aa2877e9fd6a3.pdf>
- Zulia, A., Anggraini, C., Sembiring, D. A., Aulia, I. Della, & Pratama, R. (2022). Etika Komunikasi di Media Sosial pada Remaja Masjid Himpunan Muda-Mudi Al-Ikhlas Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia. *MUKADIMAH: Jurnal Pendidikan, Sejarah, Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(2), 414–420. <https://doi.org/10.30743/mkd.v6i2.5486>