IT-EXPLORE
Jurnal Penerapan Teknologi Informasi dan Komunikasi
ISSN 2828-7940, e-ISSN 2829-1727
Volume 04 Nomor 01 Tahun 2025, DOI: https://doi.org/10.24246/itexplore.v4i1.2025.pp44-52
Journal homepage: https://ejournal.uksw.edu/itexplore

Analisis pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental dengan menggunakan regresi dan korelasi

Belinda Putri Adi Permana[1], Alberto Halim Limantoro[2]
[1)]Universitas Ciputra, CitraLand CBD Boulevard, Made, Kec. Sambikerep, Surabaya, Jawa Timur 60219

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Dikirim:
5 September 2024
Direvisi:
26 November 2025
Diterima:
7 Februari 2025

Kata Kunci:

Model CRISP-DM,
Media Sosial,
Kesehatan Mental,
Regresi Linear,
Kepuasan Hidup.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental, dengan fokus pada analisis kuantitatif menggunakan regresi linear sederhana. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kesejahteraan mental. Studi ini mengumpulkan data dari survey online yang diikuti oleh responden dari berbagai demografi, mengukur penggunaan media sosial dan indikator kesejahteraan mental seperti tingkat stres, kecemasan, dan kepuasan hidup. Melalui analisis regresi linear sederhana, penelitian ini menguji hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan perubahan dalam kesejahteraan mental. Hasil awal menunjukkan adanya korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan peningkatan tingkat stres dan kecemasan, serta penurunan kepuasan hidup. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengambil kebijakan dan praktisi kesehatan mental untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola dampak negatif media sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat.

Keywords:

*CRISP-DM Model,
Social Media,
Mental Well-being,
Linear Regression.
Life Satisfaction*

ABSTRACT

This study aims to explore the influence of social media on mental well-being, focusing on a quantitative analysis using simple linear regression. Social media has become an integral part of daily life, affecting various aspects of individual life, including mental well-being. This study collected data from an online survey participated by respondents from diverse demographics, measuring social media usage and mental well-being indicators such as stress levels, anxiety, and life satisfaction. Through simple linear regression analysis, this study examined the relationship between social media usage duration and changes in mental well-being. Preliminary findings indicate a significant correlation between social media usage intensity and increased stress and anxiety levels, as well as decreased life satisfaction. These findings are expected to provide insights for policymakers and mental health practitioners to develop more effective strategies in managing the negative impacts of social media and enhancing mental well-being in society.

This is an open access article under the CC BY-SA license

Corresponding Author:

Belinda Putri Adi Permana
Universitas Ciputra
CitraLand CBD Boulevard, Made, Kec. Sambikerep, Surabaya, Jawa Timur 60219
Email: belindaputriadip@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sosial media telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, memungkinkan interaksi, berbagi informasi, dan pengembangan koneksi sosial. Dengan kemampuan akses global dan kemudahan penggunaan, sosial media telah menjadi sarana yang sangat efektif dalam berbagi informasi dan meningkatkan kesadaran tentang berbagai topik, termasuk kesehatan mental. Namun, penggunaan sosial media yang berlebihan atau tidak sehat dapat memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental pengguna, seperti meningkatkan stres, kecemasan, dan depresi [1]. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana sosial media mempengaruhi kesehatan mental dan mengembangkan strategi untuk menggunakan teknologi secara seimbang dan sehat agar dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kepuasan hidup [2].

Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat menghabiskan waktu yang signifikan, dengan rata-rata pengguna menghabiskan waktu sekitar 2-3 jam per hari untuk bermain sosial media. *Platform* yang paling sering digunakan adalah *Facebook, Twitter, YouTube, Blog,* dan *Google Plus*, dengan *Facebook* yang mendominasi dengan persentase yaitu 40%. Waktu yang dihabiskan dan *platform* yang digunakan dapat berbeda-beda, namun menurut penelitian dan laporan dari *We Are Social*, semakin muda umur pengguna, semakin tinggi pula waktu yang digunakan. Dari semua kelompok usia, pengguna media sosial dengan durasi terlama yakni dari kategori perempuan. Kelompok usia 16-24 tahun merupakan kelompok yang memiliki durasi terlama dalam menggunakan sosial media yaitu pada angka 193 menit/hari atau 3 jam 20 menit untuk kategori perempuan, serta 163 menit/hari atau 2 jam 7 menit untuk kategori laki-laki. Pada kelompok usia 25-34, kategori perempuan menghabiskan waktu sebesar 170 menit/hari atau 2 jam 8 menit dan kategori laki-laki menghabiskan waktu sebesar 154 menit/hari atau 2 jam 5 menit.

Sosial media memiliki sebuah *Engagement* disetiap postinggan yang pengguna berikan. *Engagement* adalah jumlah pengguna lain yang melakukan interaksi terhadap postingan tersebut seperti jumlah Suka atau *Likes*, Komentar atau *Comments*, dan Pesan atau *Messages* yang merupakan faktor utama dalam munculnya dampak negatif bagi pengguna [3], [4]. Dampak negatif tersebut meliputi penurunan interaksi tatap muka, meningkatnya kecanduan internet, serta timbulnya konflik dan masalah privasi. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa engagement yang tinggi di setiap posting media sosial dapat memiliki dampak yang berbeda pada kesehatan mental pengguna. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center* menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental, seperti masalah internalisasi alias citra diri. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran akan kehilangan momen penting pada aktivitas media sosial, yang dapat mengarah kepada terjadinya kecanduan media sosial [5] [6] [7]. Kecanduan media sosial, pada gilirannya, dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja. Namun, beberapa penelitian juga menemukan bahwa penggunaan media sosial dengan cara yang cerdas dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh *Journal of Social and Clinical Psychology* menemukan bahwa mahasiswa sarjana yang membatasi waktu mereka di *Instagram* dan *Snapchat* hingga 10 menit setiap hari atau total 30 menit penggunaan untuk semua media sosial umumnya memiliki citra diri yang lebih positif.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan sebagai bahan perbandingan dan kajian. Adapun hasil-hasil penelitian yang dijadikam perbandungan tidak terlepas daru topik penelitian yang sedang dibahas yaitu kesehatan dan kesejahterahan mental pengguna. Penelitian yang penulis maksud adalah sebagai berikut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rhania Al Yasin [8] melakukan penelitian dengan metode *systematic review* dimana metode tersebut merupakan metode yang terdiri dari identifikasi, penyaringan, inklusi dan kelayakan artikel yang telah tervalidasi dan dianalisis. Hasil menunjukkan bahwa sosial media memiliki hubungan terhadap kesehatan mental bahkan fisik pada penggunanya. Pengguna yang kecanduan terhadap menggunakan sosial media akan mengakami gangguan mental seperti depresi, stres, kecemasan, bahkan kesepian yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik pengguna juga.

Nia Zaimatus Septiana [9] juga telah melakukan penelitian tentang bagaimana kesehatan mental dan

kesejahterahan sosial remaja pada masa pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh penggunaan sosial media. Peneliti menggunakan metode pendekatan kuantittatif jenis *explanatory reseach.* Teknik sampling dalam penelitian menggunakan *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling,* dimana subjek dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosial media memiliki pengaruh baik negatif maupun positif bagi remaja pada masa pandemi Covid-19. Dampak tersebut dipengaruhi oleh individu pengguna seperti kontrol diri, regulasi diri serta sikap bijak dalam menggunakan sosial media.

Selain itu, Melani Nur Cahya, dkk [10] juga telah melakukan penelitian tentang dampak media sosial terhadap kesejahterahan psikologis remaja. Metode yang digunakan pada penlitian tersebut menggunakan metode kualitatif untuk memfasilitasi karakter ekplorasi penelitian untuk menyelidiki dampak psikologis. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan dperesi pada remaja dimana media sosial merupakan *platform* yang sering kali digunakan untuk *cyberbullying* dan perbandingan sosial, dan kemudia mempengaruhi kondisi psikologis pengguna.

Dari ketiga penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti dapat menemukan titik persamaan dan perbedaan dari penelitian yang peneliti teliti. Titik persamaan tersebut adalah penelitian sama sama meneliti tentang pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental, sedangkan titik perbedaan berada pada target umur dan tipe pengguna sebab penelitian ini berfokus pada pengguna remaja dewasa, yaitu masyarakat yang termasuk dalam rentang umur 20-31 tahun.

2.2. Landasan Teori

4.1. Regresi Linear Sederhana dan Prinsip Kuadrat Terkecil

Regresi linear adalah teknik analisis data yang memprediksi nilai data yang tidak diketahui dengan menggunakan nilai data lain yang terkait dan diketahui. Dalam pengertian yang lebih luas, regresi linear memodelkan variabel yang tidak diketahui atau tergantung dan variabel yang dikenal atau independen sebagai persamaan linear. Teknik ini relatif sederhana dan memberikan rumus matematika yang mudah ditafsirkan untuk menghasilkan prediksi. Regresi linear digunakan secara luas dalam berbagai bidang, termasuk biologi, ilmu perilaku, lingkungan, dan sosial, serta dalam machine learning untuk memecahkan masalah yang kompleks.

Dalam penggunaan umum, regresi linear digunakan untuk mencontoh hubungan antara dua variabel, seperti curah hujan dan hasil panen, usia dan tinggi badan pada anak, serta suhu dan ekspansi logam merkuri dalam termometer. Dalam machine learning, regresi linear digunakan untuk memprediksi nilai yang tidak diketahui dengan menggunakan algoritma yang disebut algoritma regresi linear. Regresi linear juga digunakan dalam analisis data untuk memprediksi tren masa depan dan memahami hubungan antara variabel yang terkait.

Regresi Linear memiliki persamaan:

$$y = b + ax \quad (1)$$

Dimana :

- a sebagai koefisien kemiringan
- b sebagai titik potong
- x sebagai variabel independen

Untuk menentukan nilai dari koefisien kemiringan dapat menggunakan persamaan sebagai berikut:

$$a = (\sum \text{▒} [\![(x_i - \bar{x}]\!])(y_i - \bar{y}))/\sum \text{▒}(x_i - \bar{x}) \text{ ^2} \quad (2)$$

Dimana :

- x sebagai koordinat x pada (x, n)
- y sebagai koordinat y pada (n, y)
- $\bar{x}$ sebagai nilai rata rata dari x
- $\bar{y}$ sebagai nilai rata rata dari y

Dan untuk menentukan nilai dari titik potong dapat menggunakan persamaan sebagai berikut :

$$b = \bar{y} - a\bar{x} \quad (3)$$

Dimana :

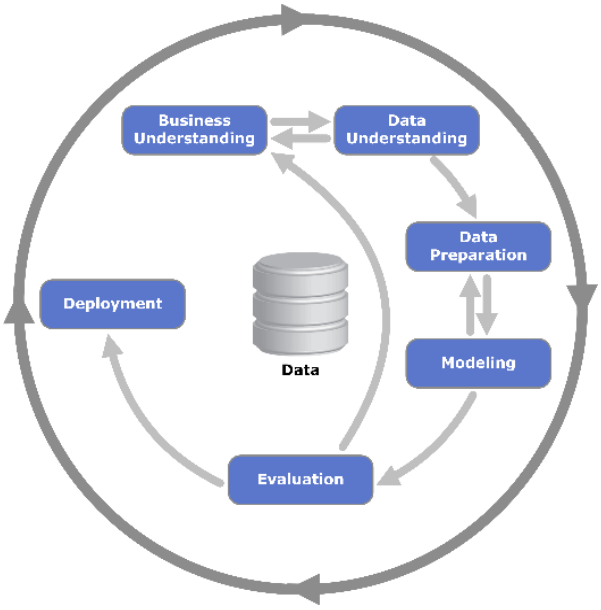
- $\bar{x}$ sebagai nilai rata rata dari x
- $\bar{y}$ sebagai nilai rata rata dari y
- a sebagai nilai dari koefisien kemiringan

Prinsip Kuadrat Terkecil merupakan sebuah prinsip yang digunakan untuk menentukan estimasi parameter dalam model statistic berdasarkan data yang diperoleh. Untuk mendapatkan garis tersebut, langkah pertama yang dilakukan adalah membuat *scatter plot.*

3. METODE PENELITIAN

A. CRISP-DM

Tahapan penelitian ini dilakukan dengan cara mengadopsi sebuah standar proses data mining yang disebut *Cross Industry Standard Process for Data Mining* atau CRISP-DM. Standar proses tersebut terdiri atas lima fase yaitu fase pemahaman bisnis, fase pemahaman data, fase pengolahan data, fase pemodelan, dan fase evaluasi & validasi [11-15].



Gambar 1 : Diagram CRISP-DM

1. Fase Pemahaman Bisnis

Dataset penelitian merupakan data publik yang diunduh dari kaggle.com yang berjudul *"Social Meida Usage and Emotional Well-Being"* oleh EMİRHAN BULUT. Penelitian ini memiki objektif yaitu memprediksi apakah sosial media memengaruhi kesehatan mental dari pengguna dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai objektif tersebut, peneliti menggunakan *Visual Studio Code* dan *library* pada *Python* seperti *numpy, pandas, matplot.pylot, scipy.stats,* dan *plotly.express* serta menggunakan metode Regresi Linear Sederhana. Dalam penelitian ini, ada berbagai pihak yang dapat memperoleh keuntungan seperti psikolog, peneliti, *Content Creator* seperti *YouTuber, Fanartist, Editor*, organisasi kesehatan, dan individu kasual seperti orang tua dan remaja yang memiliki permasalahan dengan regulasi emosinya.

2. Fase Pemahaman Data

Dataset terdiri atas 3 file bernama test.csv, train.csv, dan val.csv. Semua *file* memiliki jumlah kolom dan nama variabel yang sama. *Dataset* tersebut memiliki 1001 baris data pada *file* train.csv. *File* tersebut akan digunakan dalam proses pengolahan dan untuk menentukan prediksi dari objektif penelitian. Dengan memperhatikan pengalaman peneliti sebagai *Content Creator* dan bentuk serta data dari dataset, peneliti menetapkan asumsi variabel yang memiliki peran penting adalah *Age, Post_Per_Day, Likes_Received_Per_Day,* dan *Dominant_Emotion* seperti pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Keterangan Atribut Prediktor

Nama Variabel	Keterangan
User_ID	Indentifier
Age	Umur pengguna
Gender	Indentitas gender pengguna
Platform	Platform sosial media yang digunakan oleh pengguna
Daily_Usage_Time (minutes)	Jumlah waktu yang digunakan pada platform
Posts_Per_Day	Jumlah posting per hari
Likes_Received_Per_Day	Jumlah suka yang diterima per hari
Comments_Received_Per_Day	Jumlah komentar yang diterima per hari
Messages_Sent_Per_Day	Jumlah pesan yang dikirim per hari
Dominant_Emotion	Keadaan emosi pengguna

User_ID	Age	Gender	Platform	Daily_Usa...	Posts_Per...	Likes_Rec...	Comment...	Messages...	Dominant...
1	25	Female	Instagram	120	3	45	10	12	Happiness
2	30	Male	Twitter	90	5	20	25	30	Anger
3	22	Non-binary	Facebook	60	2	15	5	20	Neutral
4	28	Female	Instagram	200	8	100	30	50	Anxiety
5	33	Male	LinkedIn	45	1	5	2	10	Boredom
6	21	Male	Instagram	150	4	60	15	25	Happiness
7	27	Female	Twitter	85	3	30	10	18	Anger
8	24	Non-binary	Facebook	110	6	25	12	22	Sadness
9	29	Female	LinkedIn	55	2	10	3	8	Neutral
10	31	Male	Instagram	170	5	80	20	35	Happiness
11	23	Female	Twitter	75	4	35	7	20	Anxiety
12	26	Non-binary	Facebook	95	3	20	10	18	Sadness
13	34	Male	LinkedIn	65	1	12	4	15	Boredom

Gambar 2. Tabel dari *kaggle.com* "*Social Media Usage and Emotional Well-Being*"

Sebelum dilakukan pembersihan data, peneliti melakukan sejumlah pengecekan menggunakan metode *skip_on_bad_lines=True* untuk mengabaikan baris yang kosong, *unique()* untuk menemukan nilai yang tidak sesuai, serta *isnull()* untuk menemukan nilai yang bersifat *null*. Peneliti juga menentukan variabel yang menjadi objektif penelitian yaitu *Dominant_Emotion.* Setelah melakukan pengecekan, telah ditemukan beberapa nilai pada *dataset* yang tidak sesuai dan *null.* Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode *fillna()* untuk menggantikan data tersebut dengan *"Unknown"* untuk atribut *Gender* dan *mean, median,* dan *mode* untuk atribut yang memiliki tipe data *interger.* Peneliti juga menggunakan metode *drop()* pada atribut *User_ID* karena tidak memiliki pengaruh terhadap tujuan yang diinginkan.

3. Fase Pengolahan Data

Pada fase ini akan dilakukan pengolahan data yang diantaranya adalah pengelompokan aktegori

atribut dominan serta melakukan pemilihan atribut untuk berperan sebagai variabel independent yang memiliki korelasi yang signifikan dengan atribut *Dominant_Emotion*. Untuk menemukan variabel tersebut, peneliti menggunakan metode *pearsonr* untuk menemukan korelasi dari setiap pasangan variabel yang memiliki korelasi tertinggi dengan variabel *Dominant_Emotion.* Kemudian peneliti melakukan visualisasi dengan menggunakan metode *Heatmap*.

4. Fase Pemodelan Data

Penelitian ini menggunakan metode Regresi Linear Sederhana untuk memprediksi emosi dari pengguna sosial media. Untuk mendapatkan persamaan dari Regresi Linear Sederhana, peneliti menggunakan metode *lineregress* untuk menemukan nilai dari kemiringan, titik potong, nilai p untuk menguji signifikansi statistik dari hubungan antara variabel independen dan dependen, serta kesalahan standar untuk mengukur ketidakpastian dari estimasi kemiringan dari pasangan variabel.

5. Fase Evaluasi dan Validasi

Untuk mengevaluasi performa dari sebuah model, ada tiga metrik yang dapat digunakan yaitu *Mean Absolute Error, Root Mean Squared Error,* dan juga *Mean Absolute Percentage Error*. Setiap metrik memiliki fungsinya masing-masing, seperti *Mean Absolute Error* mengukur rata-rata kesalahan absolut antara nilai prediksi dan nilai actual dengan tujuan untuk memberikan Gambaran yang jelas tentang seberapa jauh prediksi menyimpang dari kenyataan, *Root Mean Squared Error* menghitung akar kuadrat dari rata-rata kesalahan kuadrat, serta *Mean Absolute Percentage Error* mengukur kesalahan dalam bentuk persentase.

Mean Absolute (MAE) memiliki persamaan sebagai berikut :

$$MAE = \frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n}|y_i - \hat{y}_i| \quad (4)$$

Root Mean Squared Error (RMSE) memiliki persamaan sebagai berikut :

$$RSME = \sqrt{\frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n}(y_i - \hat{y}_i)^2} \quad (5)$$

Mean Absolute Percentage Error (MAPE) memiliki persamaan sebagai berikut :

$$MAPE = \frac{100}{n}\sum_{i=1}^{n}\left|\frac{y_i - \hat{y}_i}{y_i}\right| \quad (6)$$

Dimana :

- y_i sebagai nilai aktual
- $\hat{y}_i$ sebagai nilai prediksi
- n sebagai jumlah data

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

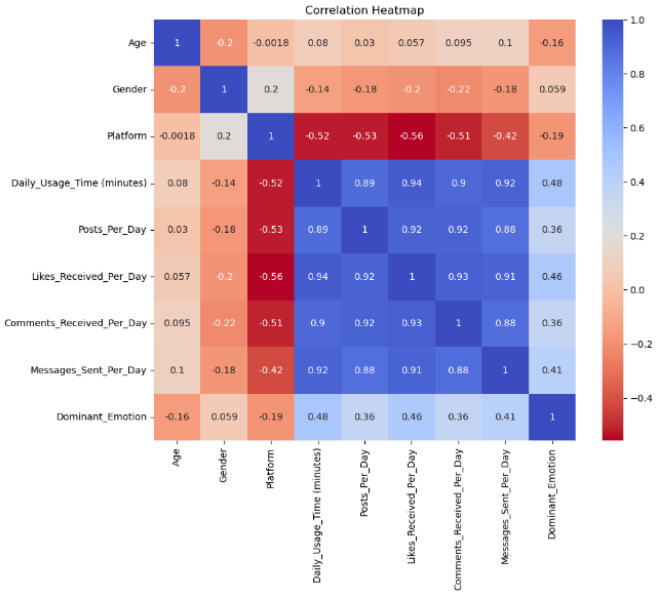
4.1. Pengolahan Data

Dengan mengacu pada metode penelitian, maka setelah melakukan fase pemahaman data, dilakukan pengolahan data. Pada dataset *file* train.csv, maka atribut *Dominant_Emotion* memiliki 5 nilai yang berbeda yaitu *Happiness, Neutral*, *Anxiety, Sadness, Boredom* dan *Anger.* Selanjutnya peneliti menggolongkan 5 nilai tersebut menjadi 3 kategori dan menyesuaikan tipe data menjadi interger, yaitu:

- Positif (*Happiness*)
- Netral (*Neutral*)
- Negatif (*Anxiety, Sadness, Boredom, Anger*)

Selanjutnya juga akan dilakukan pemilihan atribut untuk berperan sebagai variabel independent yang memiliki korelasi yang signifikan dengan atribut *Dominant_Emotion*. Untuk menemukan variabel tersebut, peneliti menggunakan metode *pearsonr* untuk menemukan korelasi dari setiap pasangan variabel yang memiliki korelasi tertinggi dengan variabel *Dominant_Emotion.*

Kemudian peneliti melakukan visualisasi dengan menggunakan metode *Heatmap*. Dalam konteks statistik, *Heatmap* adalah sebuah teknik visualisasi data yang digunakan untuk menganalisis dan memahami pola dan tren dalam data. *Heatmap* memungkinkan pengguna untuk melihat distribusi data secara visual, sehingga memudahkan dalam mengidentifikasi pola dan tren yang terjadi.



Gambar 2 : Heatmap

Pada gambar 2, diberikan sebuah grafik *Heatmap.* Grafik tersebut menunjukkan korelasi antara satu variabel dengan variabel lain. Semakin mendekati nilai 1 atau positif nilai dari korelasi menunjukkan bahwa adanya tingkat korelasi yang kuat diantara kedua variabel tersebut sehingga memungkinkan untuk melakukan prediksi dengan regresi linear sederhana. Pada penelitian ini, *Dominant_Emotion* merupakan target dari prediksi regresi linear dan pasangan variabel yang digunakan sebagai contoh, *Likes_Received_Per_Day* memiliki nilai 0.46 (positif) yang memiliki arti bahwa variabel tersebut memberikan pengaruh yang signifikan dalam perubahan nilai pada *Dominant_Emotion.*

4.2. Pemodelan Data

Penelitian ini menggunakan metode Regresi Linear Sederhana untuk memprediksi emosi dari pengguna sosial media. Untuk mendapatkan persamaan dari Regresi Linear Sederhana, peneliti menggunakan metode *lineregress* untuk menemukan nilai dari kemiringan, titik potong, nilai p untuk menguji signifikansi statistik dari hubungan antara variabel independen dan dependen, serta kesalahan standar untuk mengukur ketidakpastian dari estimasi kemiringan dari pasangan variabel *Likes_Received_Per_Day* dengan *Dominant_Emotion.* Dari metode tersebut, dapat terbentuk persamaan sebagai berikut :

$$y = 0.029x + 1.596 \quad (7)$$

4.3. Evaluasi dan Validasi

Pada fase ini, peneliti melakukan validasi pada persamaan yang telah dihasilkan dari fase sebelumnya. Proses validasi menggunakan 3 metode yaitu MAE (*Mean Absolute Error*), RMSE (*Root Mean Squared Error*), dan MAPE (*Mean Absolute Percentage Error*) dengan *test_size* sebesar 0.2 dan *random_state*

sebesar 42. Dari ketiga metode tersebut didapatkan nilai sebagai berikut :

- MAE : 1.2
- RMSE : 1.5
- MAPE : 4.5%

Setelah memperhatikan hasil dari ketiga metode diatas, dapat disimpulkan bahwa persamaan yang didapatkan memiliki tingkat kesalahan yang relatif rendah sehingga persamaan memiliki akurasi yang tinggi namun tidak sempurna. Untuk mengimplementasikan persamaan 1, nilai x dapat diganti menjadi bilangan cacah sebagai berikut.

$$y = 0.029(100) + 1.596 \quad (8)$$

Hasill dari persamaan tersebut adalah 4.538 yang kemudian dibulatkan dengan metode *round()* menjadi 5. Nilai dari 5 adalah *Happiness* yang berada pada rentang positif sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila pengguna menerima 100 Suka pada posting mereka, maka pengguna akan memiliki emosi yang positif.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Dengan melakukan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *Engagement* memiliki dampak yang siginifikan pada perubahan dan kesehatan mental pengguna. Hasil dari *Heatmap* membuktikan bahwa setiap bentuk *Engagment* memiliki dampak yang signifikan. Model prediksi yang diusulkan telah tervalidasi sehingga dapat dimanfaatkan untuk bahan pengetahuan pengaruh sosial media kepada kesehatan mental pengguna.

Saran pengembangan penelitian ke depan adalah untuk mengimplementasikan model prediksi yang telah diusulkan dan divalidasi menggunakan prediktor yang berbeda. Hal ini dapat membantu memperluas aplikasi model prediksi dan meningkatkan akurasi prediksi. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara *Engagement* dan kesehatan mental pengguna dalam konteks yang lebih spesifik, seperti analisis gender, usia, atau latar belakang sosial serta meningkatkan tingkat keakurasian dari hasil penelitian agar objektif dari penelitian dapat tercapai dengan sempura. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi lebih lanjut pada pengembangan strategi yang lebih efektif dalam mengelola dampak negatif sosial media dan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman yang telah berkontribusi pada penelitian ini. Terutama kepada Alberto Halim Limantoro sebagai partner pengerjaan penelitian yang telah memberikan bantuan dan dukungan yang sangat berharga. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Trianggoro Wiradinata, S.T., M.Eng.Sc dan Bapak Christopher Andreas, S.Stat. sebagai dosen dan kakak-kakak asisten dosen Kakak Cliffton dan Kakak Michelle yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan yang sangat berharga dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Rahmawati, H. N., Iqom, M. K. B., & Hermanto. (2017). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan motivasi belajar remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 77-81. Universitas Muhammadiyah Semarang bekerja sama dengan PPNI Jawa Tengah.

[2] Bahijah, I., Ishak, S. N. S., Rahmatika, N., & Ahmad, A. (2022). Wasathiyah Islam di era disrupsi digital: Pendidikan nilai-nilai wasathiyah Islam dalam bersosial media di kalangan generasi milenial dan generasi Z. *Educan: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(4).

[3] Basid, A., & Rahmah, W. (2023). Melawan Cyberbullying: Membangun Kesadaran Kemanusiaan dalam Etika Bermedia Sosial Perspektif Al-Qur'an. *Studia Quranika*, 7(2), 203–231. https://doi.org/10.21111/studiquran.v7i2.9013

[4] American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological*

Association (7th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

[5] Chatterjee, S. (2021). Impact on addiction of online platforms on quality of life: Age and Gender as moderators. *Australasian Journal of Information Systems*, 25. https://doi.org/10.3127/ajis.v25i0.2761

[6] Devianty. (2017). *Penggunaan Bahasa Prokem dalam Media Sosial. In Bahasa Indonesia: Sejarah dan Penggunaan* (pp. 11-20). Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

[7] Jain Rahman, S.Kom. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL BAGI PROSES BELAJAR SISWA*. Kemenag Prov. Kalsel, Banjarmasin, Indonesia

[8] Yasin, R. A. ., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S. ., Rahmayanti, T. ., & Amalia, R. . (2022). PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *3*(2), 83–90. https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402

[9] Septiana, N. Z. (2021). The Impact of the Use of Social Media On Mental Health and Teens Social Welfare In The Pandemic Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *8*(1), 1-13. https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632

[10] Nur Cahya, M., Ningsih, W. ., & Lestari, A. . (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, *3*(8), 704–706. https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917

[11] Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. (n.d.). *CRISP-DM sebagai salah satu standar untuk menghasilkan data-driven decision-making yang berkualitas*. Kementerian Keuangan Republik Indonesia. Diakses pada 23 November 2024, dari https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/15134/CRISP-DM-Sebagai-Salah-Satu-Standard-untuk-Menghasilkan-Data-Driven-Decision-Making-yang-Berkualitas.html

[12] Lim, M., Molenaar, A., Brennan, L., Reid, M., & McCaffrey, T. (2022). Young adults' use of different social media platforms for health information: Insights from web-based conversations. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1), e23656. https://www.jmir.org/2022/1/e23656

[13] Maisarah, Mariah (2023) Penggunaan Bahasa Prokem dalam Postingan dan Komentar para Pengguna Media Sosial Twitter. *S1 thesis*, Universitas Jambi.

[14] Rickwood, D., Kennedy, V., Miyazaki, K., Telford, N., Carbone, S., Hewitt, E., & Watts, C. (2021). An online platform to provide work and study support for young people with mental health challenges: Observational and survey study. *JMIR Mental Health*, 8(2), e21872. https://mental.jmir.org/2021/2/e21872

[15] Fatmawati, N. (2021). *Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Masyarakat.* https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-semarang/baca-artikel/14366/Pengaruh-Positif-dan-Negatif-Media-Sosial-Terhadap-Masyarakat.html