Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Mental

The Impact of Social Media on Mental Well-Being

Belinda Putri Adi Permana1, Alberto Halim Limantoro2\*

1Program Studi Sistem Informasi, Universitas Ciputra, Surabaya 60219, Indonesia

2Program Studi Sistem Informasi, Universitas Ciputra, Surabaya 60219, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi (TNR 10pt)

**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.

**Kata Kunci:** This study aims to explore the impact of social media on mental well-being, focusing on quantitative analysis using simple linear regression. Social media has become an integral part of daily life, influencing various aspects of individuals' lives, 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 examines the relationship between the duration of social media use and changes in mental well-being. Initial results indicate a significant correlation between the intensity of social media use with increased levels of stress and anxiety, and 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 the mental well-being of the community.

**Abstract** Abstract text in English ... (maksimal 300 kata, TNR-10 pt).

**Keywords**: Social Media, Mental Well-being, Simple Linear Regression, Stress, Anxiety, Life Satisfaction

*Naskah diterima 1 Januari 2023; direvisi 1 Februari 2023; dipublikasi 1 Maret 2023.*

*JUISI is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.*

**

# Pendahuluan

Paragraf berlanjut dari sini dan hanya dipisahkan oleh judul, subjudul, gambar, dan rumus. Judul bagian disusun berdasarkan angka, tebal dan dengan ukuran font 10 pt. Berikut ini instruksi lebih lanjut untuk penulis. Artikel asli biasanya terdiri dari 7-15 halaman, meskipun artikel berkualitas tinggi yang melebihi 15 halaman akan dipertimbangkan. Naskah dapat diformat dengan spasi tunggal, menggunakan Times New Roman ukuran 10pt. Semua artikel yang diterima akan diformat untuk dipublikasikan. Teks artikel harus mencakup bagian berikut:

* Judul artikel, nama penulis-penulis, judul, institusi, dan alamat email
* Abstrak & Kata Kunci
* Pendahuluan
* Kajian Pustaka
* Metode
* Hasil dan Pembahasan
* Kesimpulan dan Saran
* Ucapan Terima Kasih (Opsional)
* Daftar Pustaka
* Lampiran

***Semua artikel harus ditulis dalam Bahasa Indonesia***. Jika Bahasa Indonesia bukanlah bahasa pertama Anda, mohon meminta rekan Anda yang dapat menggunakan Bahasa Indonesia untuk meninjau artikel Anda.

## Struktur

File harus dalam format MS Word dan harus diformat untuk pencetakan langsung. Gambar dan tabel harus disertakan dan tidak diberikan secara terpisah. Harap pastikan bahwa Anda menggunakan font normal sebanyak mungkin di dokumen Anda. Font khusus, seperti font yang digunakan di Timur Jauh (Jepang, Cina, Korea, dll.) dapat menyebabkan masalah selama pemrosesan. Untuk menghindari kesalahan yang tidak perlu Anda sangat disarankan untuk menggunakan fungsi 'pemeriksa ejaan' pada MS Word. Ikuti urutan berikut saat mengetik naskah: Judul, Penulis, Afiliasi, Abstrak, Kata Kunci, Teks utama (termasuk gambar dan tabel), Ucapan Terima Kasih, Daftar Pustaka, dan Lampiran. Susunlah ucapan terima kasih pada bagian tersendiri di akhir artikel dan jangan dicantumkan pada halaman judul, sebagai catatan kaki pada judul, atau lainnya.

Daftar berpoin dapat disertakan dan akan terlihat seperti ini:

* Poin pertama
* Poin kedua
* Dan seterusnya

Mohon jangan mengubah format dan gaya tata letak yang telah diatur dalam templat dokumen ini. Sebagaimana ditunjukkan dalam templat, kertas harus disiapkan dalam format satu kolom yang sesuai untuk pencetakan langsung pada kertas dengan ukuran trim 192 x 262 mm. Jangan memberi nomor halaman di bagian depan, karena nomor halaman akan ditambahkan secara terpisah untuk pracetak dan Prosiding. Tinggalkan garis yang jelas di antara paragraf.

## Daftar Tabel

Semua tabel harus diberi nomor dengan angka Arab. Setiap tabel harus memiliki keterangan. Judul harus ditempatkan di atas tabel, rata kiri. Hanya garis horizontal yang boleh digunakan dalam tabel, untuk membedakan judul kolom dari badan tabel, dan tepat di atas dan di bawah tabel. Tabel harus dimasukkan ke dalam teks dan tidak diberikan secara terpisah. Di bawah ini adalah contoh yang mungkin berguna bagi penulis.

Table 1. Contoh suatu tabel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Contoh judul tabel | Kolom A (*t*) | Kolom B (*t*) |
| Dan sebuah entri | 1 | 2 |
| Dan entry lainnya | 3 | 4 |
| Dan entry lainnya | 5 | 6 |

## Judul bagian

Judul bagian harus dibiarkan rata, tebal, dengan huruf pertama menggunakan huruf kapital dan diberi nomor urut, dimulai dengan Pendahuluan. Judul sub-bagian harus menggunakan huruf kapital dan huruf kecil miring, bernomor 1.1, 1.2, dst, dan rata kiri, dengan baris kedua dan berikutnya menjorok ke dalam. Semua judul harus memiliki minimal tiga baris teks setelahnya sebelum jeda halaman atau kolom. Pastikan area teks tidak kosong kecuali halaman terakhir.

## Pedoman umum untuk persiapan teks Anda

Hindari tanda hubung di akhir baris. Simbol yang menunjukkan vektor dan matriks harus dicetak tebal. Nama variabel skalar biasanya dinyatakan dengan huruf miring. Berat dan ukuran harus dinyatakan dalam satuan SI. Semua singkatan atau simbol non-standar harus didefinisikan saat pertama kali disebutkan, atau disediakan glosarium.

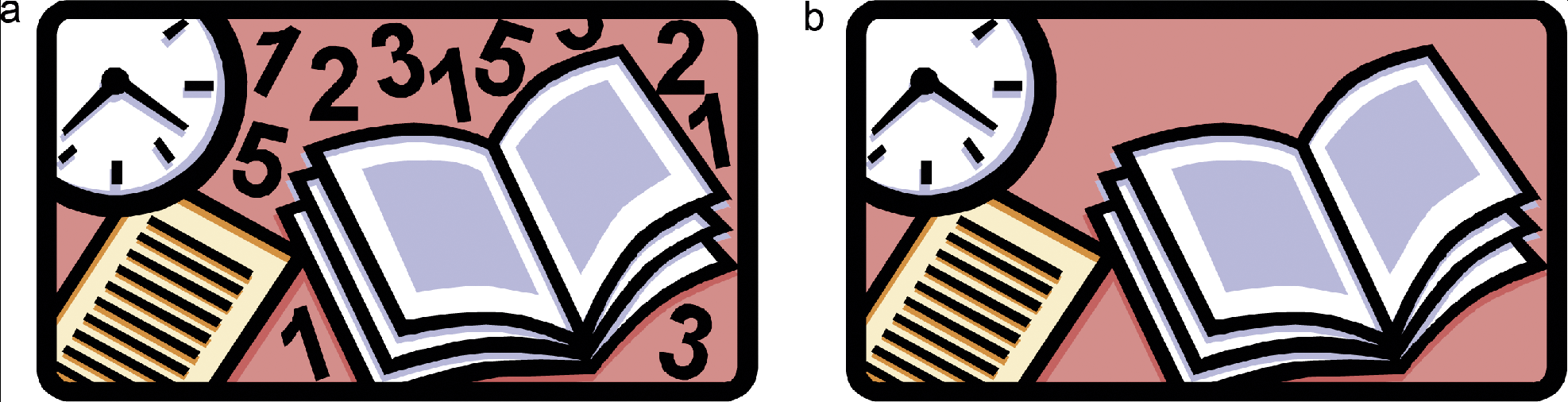
## Catatan kaki

Catatan kaki tidak digunakan di templat artikel ini.

# Ilustrasi

Semua ilustrasi, baik diagram maupun foto, disebut Gambar. Jika ada gambar yang muncul dalam warna, harap diperhatikan bahwa gambar tersebut hanya akan muncul dalam warna di versi online; dalam versi cetaknya akan berwarna hitam putih. Jika kualitas gambar warna yang disediakan tidak sesuai untuk diproduksi dalam warna, maka gambar tersebut juga akan ditampilkan dalam warna hitam putih dalam versi online. Gambar idealnya harus berwarna hitam putih, bukan berwarna, dan diberi nomor secara berurutan. Namun, jika warna penting untuk gambar, harap kirimkan gambar berwarna dengan kualitas baik. Silakan letakkan di akhir artikel, bukan diselingi teks. Harap persiapkan semua gambar, terutama diagram garis, dengan standar setinggi mungkin. Ingatlah bahwa ukuran huruf dapat diperkecil sebanyak 2 atau 3 kali lipat, dan garis-garis halus dapat hilang.

Semua gambar harus diberi nomor dengan angka Arab (1,2,3,….). Setiap gambar harus memiliki keterangan. Semua foto, skema, grafik dan diagram harus disebut sebagai gambar. Gambar garis harus berupa hasil pindaian berkualitas baik atau keluaran elektronik asli. Pemindaian berkualitas rendah tidak dapat diterima. Gambar harus dimasukkan ke dalam teks dan tidak diberikan secara terpisah. Dalam input MS word, angka-angka harus diberi kode dengan benar. Huruf dan simbol harus didefinisikan dengan jelas baik dalam keterangan atau dalam legenda yang diberikan sebagai bagian dari gambar. Jika memungkinkan, gambar harus ditempatkan di bagian atas atau bawah halaman, sedekat mungkin dengan referensi pertama gambar tersebut di makalah. Nomor gambar dan keterangan diketik di bawah ilustrasi dengan ukuran 8 pt dan rata kiri [Catatan: keterangan satu baris yang panjangnya kurang dari lebar kolom (atau lebar penyusunan huruf penuh atau lonjong) di tengah]. Karya seni tidak memiliki teks di sepanjang sisinya di badan utama teks. Namun, jika dua gambar pas bersebelahan, gambar tersebut dapat ditempatkan bersebelahan untuk menghemat ruang. Misalnya, lihat Gambar 1.



Gambar. 1. (a) gambar pertama; (b) gambar kedua.

# Persamaan

Persamaan dan rumus diketik dengan Mathtype, dan diberi nomor urut dengan angka Arab dalam tanda kurung di sebelah kanan halaman (jika disebutkan secara eksplisit dalam teks). Mereka juga harus dipisahkan dari teks di sekitarnya dengan satu spasi.

** (1)

# Konteks Internasional

Jangan berasumsi bahwa pembaca sudah familiar dengan institusi atau perusahaan nasional tertentu. Penulis didorong untuk mendekati topik pilihan mereka dengan perspektif internasional.

# Ucapan Terima Kasih

Bagian judul Ucapan Terima Kasih dan Referensi harus dibiarkan rata, tebal, dengan huruf pertama kapital tetapi tidak diberi nomor. Teks di bawah berlanjut seperti biasa.

# Daftar Pustaka

Referensi hanya boleh dibuat pada karya yang diterbitkan, diterima untuk diterbitkan (tidak sekadar 'diserahkan'), atau tersedia melalui perpustakaan atau lembaga. Sumber lain harus memenuhi syarat dengan catatan mengenai ketersediaan. Referensi lengkap harus mencakup semua nama dan inisial penulis, tanggal publikasi, judul artikel, judul publikasi (miring), volume dan nomor terbitan (jurnal), penerbit dan formulir (buku, prosiding konferensi) dan nomor halaman. Penting untuk memastikan bahwa semua karya yang dikutip dalam teks disertakan dalam bagian Referensi dan mematuhi gaya kutipan APA.

* Dana, L. P., & Dana, T. E. (2005). Expanding the scope of methodologies used in entrepreneurship research. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, *2*(1), 79-88.
* Dhewanto, W., Lantu, D., Herliana, S., and Permatasari, A. (2016). [The obstacles for science technology parks in a developing country](http://www.inderscience.com/filter.php?aid=75180)*. International Journal of Technological Learning, Innovation and Development, 8*(1)4-19.
* Ramadani, V. & Hoy, F. (2015). Context and uniqueness of family businesses (In English). In LP. Dana & V. Ramadani (Eds), *Family Businesses in Transition Economies: Management, Succession and Internationalization, pp. 9-37*. Springer International Publishing, Switzerland.
* Ratten, V., Dana, L. P., & Ramadani, V. (2017). Internationalisation of family business groups in transition economies. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, *30*(4), 509-525.

**Lampiran A. Contoh lampiran**

Penulis yang menyertakan bagian lampiran harus melakukannya sebelum bagian Referensi. Beberapa lampiran semuanya harus memiliki judul sesuai gaya yang digunakan di atas. Otomatis akan terurut A, B, C dst.

* 1. *Contoh sub-judul dalam lampiran*

Ada juga pilihan untuk memasukkan sub-judul dalam Lampiran jika anda inginkan.