

## Pengaruh Penggunaan Platform Media Sosial Berbasis *Short Video Applications* (SVA) Terhadap Kualitas Hidup Remaja di Wilayah Perkotaan

Adelia Syahputri<sup>1</sup>, Nurmalia Lusida<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419  
[adeliasyahputri18@gmail.com](mailto:adeliasyahputri18@gmail.com)

### Abstrak

Penggunaan media sosial berbasis video pendek (*Short Video Applications/SVA*) seperti TikTok dan Instagram Reels semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas hidup penggunanya. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan platform SVA dengan kualitas hidup remaja di wilayah perkotaan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 134 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *chi-square* untuk menguji hubungan antara variabel penggunaan SVA (*frekuensi, durasi, dan isi konten*) terhadap kualitas hidup, yang diukur dengan kuesioner WHOQOL-BREF. Mayoritas responden (67,9%) menggunakan lebih dari tiga platform media sosial, dengan TikTok (34,8%) dan Instagram Reels (33,3%) sebagai platform yang paling dominan. Sebanyak 52,2% responden memiliki kualitas hidup yang buruk. Analisis *bivariat* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *frekuensi penggunaan SVA* dan kualitas hidup ( $p=0,001$ ), sedangkan hubungan antara *isi konten dan durasi penggunaan* dengan kualitas hidup tidak signifikan secara statistik ( $p>0,05$ ). Meskipun penggunaan SVA tinggi di kalangan remaja, hanya *frekuensi penggunaan* yang memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu penggunaan media sosial agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan remaja.

**Kata Kunci:** Media sosial, *Short Video Applications* (SVA), kualitas hidup, remaja

### Abstract

The use of short video-based social media platforms (*Short Video Applications/SVA*), such as TikTok and Instagram Reels, has been increasing, particularly among adolescents. Social media serves not only as a means of communication and entertainment but also has the potential to influence users' quality of life. This study aims to analyze the relationship between SVA usage and the quality of life of urban adolescents. This research employed a descriptive-analytic method with a *cross-sectional* approach. The sample consisted of 134 students from Universitas Muhammadiyah Jakarta, selected using *accidental sampling*. Data were collected through questionnaires and analyzed using the *chi-square* test to examine the relationship between SVA usage variables (*frequency, duration, and content consumption*) and quality of life, which was measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. The findings revealed that most respondents (67.9%) used more than three social media platforms, with TikTok (34.8%) and Instagram Reels (33.3%) being the most dominant. Additionally, 52.2% of respondents reported having a bad quality of life. The *bivariate* analysis indicated a significant relationship between SVA usage frequency and quality of life ( $p = 0.001$ ). However, no statistically significant relationship was found between content consumption, usage duration, and quality of life ( $p > 0.05$ ). Although SVA usage is prevalent among adolescents, only usage frequency has a significant correlation with quality of life. Therefore, proper management of social media usage time is essential to prevent potential negative impacts on adolescent well-being.

**Keywords:** Social media, *Short Video Applications* (SVA), quality of life, adolescents

## Pendahuluan

Media sosial menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jaringan sosial (*Hasil Pencarian - KBBI VI Daring*, 2019). Sedangkan menurut para ahli B.K. Lewis Media Sosial adalah teknologi digital yang memungkinkan pengguna untuk berhubungan, berinteraksi, memproduksi dan berbagi isi pesan (Budi et al., 2019). Banyak fitur yang terdapat dalam platform media sosial salah satunya yaitu fitur Short Video Applications (SVA). Media sosial berbasis video pendek seperti TikTok atau Instagram Reels adalah contoh platform yang mengutamakan konten video singkat sebagai cara utama untuk berbagi dan berinteraksi. Video pendek adalah jenis konten audiovisual yang memiliki durasi singkat, biasanya kurang dari satu menit hingga beberapa menit saja. (Maharani, 2024).

Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa (remaja dewasa) atau sekitar 98,19% menggunakan media sosial. Angka ini meningkat 3,55% dibandingkan survei pada tahun 2020 yang mencapai 94,64%. (osc.medkom, 2024) Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada Maret 2023 sebanyak 94,16% anak muda Indonesia usia 16-30 tahun pernah mengakses internet dalam tiga bulan terakhir. Dari kelompok tersebut, mayoritas menggunakan internet untuk mengakses media sosial (84,37%), berita (84,28%), dan hiburan (83,78%) (Databoks, 2024). Hal ini menunjukkan penggunaan media sosial semakin meningkat di kalangan siswa dari tahun ke tahun. Peningkatan ini mencerminkan tren yang semakin kuat dalam penggunaan platform digital di kalangan remaja,

terutama untuk komunikasi, hiburan, dan pembelajaran.

Media sosial tidak hanya menjadi sarana untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk mengeksplorasi identitas, mengekspresikan diri, dan menemukan komunitas yang mendukung, yang dapat berdampak pada berbagai aspek kualitas hidup remaja. (osc.medkom, 2024) Dalam definisinya menurut WHO Kualitas Hidup adalah persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka tinggal dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka (WHO, 2012) Kualitas hidup remaja dapat dilihat melalui dimensi seperti kesejahteraan psikologis, sosial, dan emosional. Di satu sisi, penggunaan media sosial secara positif dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial, mendukung kesehatan mental, dan mempromosikan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. (Khansa & Putri, 2022).

Namun, ada juga potensi dampak negatif terhadap kualitas hidup jika penggunaan media sosial tidak terkontrol. Kecanduan media sosial, perbandingan sosial, dan tekanan untuk mengikuti tren populer dapat menurunkan kesehatan mental remaja, meningkatkan tingkat kecemasan, dan menurunkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana intensitas dan pola penggunaan media sosial memengaruhi kualitas hidup remaja secara keseluruhan. (Maharani, 2024).

Penelitian ini berupaya mengisi celah dalam literatur terkait pengaruh spesifik platform berbasis SVA terhadap aspek-aspek kualitas hidup remaja. Banyak studi sebelumnya meneliti dampak media sosial secara umum, namun penelitian yang mendalami pengaruh jenis konten spesifik (SVA) masih relatif sedikit, terutama dalam konteks wilayah

perkotaan di Indonesia. Perubahan pesat dalam perilaku digital remaja juga menambah urgensi untuk meneliti fenomena ini lebih lanjut.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta di bulan Januari 2025. Pemilihan tempat berdasarkan hasil observasi bahwa Universitas Muhammadiyah Jakarta merupakan Universitas yang berada di kawasan perkotaan tepatnya di wilayah Kota Tangerang Selatan (fkm.umj, 2020). Sampel yang digunakan yaitu mahasiswa di kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan jumlah sampel minimal adalah 124, kemudian untuk menghindari bias maka ditambah 10%, sehingga sampel penelitian adalah 134 responden yang diambil secara *accidental sampling*. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner. (Sugiyono, 2019).

Analisis pada penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik dengan dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel dependen (Kualitas Hidup) dan variabel independen (Penggunaan Media Sosial Berbasis *Short Video Applications* (SVA)), dan yang kedua adalah analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square* ( $X^2$ ). pengukuran variabel dependen yaitu Kualitas Hidup diukur dengan menggunakan kuesioner WHOQOL BREF . Sedangkan untuk variabel Independen yaitu Penggunaan Media Sosial Berbasis *Short Video Applications* (SVA) diukur dengan kuesioner Penggunaan Media Sosial Berbasis SVA.

### Hasil

Berdasarkan Tabel 1 distribusi karakteristik responden, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 21 tahun, dengan jumlah 59 orang (44,0%) dari total 134 responden. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini mendominasi sampel penelitian, yang kemungkinan besar mencerminkan karakteristik populasi yang diteliti. Kelompok usia terbesar berikutnya adalah 22 tahun, dengan 25 orang (18,7%), diikuti oleh 19 tahun dengan 18 orang (13,4%). Sementara itu, responden yang berusia 20 tahun berjumlah 17 orang (12,7%), sedangkan 18 tahun memiliki jumlah paling sedikit dalam kelompok usia muda dengan 9 orang (6,7%). Kelompok usia tertua dalam sampel adalah 23 tahun, dengan jumlah 6 orang (4,5%).

Dari segi jenis kelamin, responden lebih banyak didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 81,3%, sementara laki-laki hanya berjumlah 18,7%. Dalam hal penggunaan media sosial, sebagian besar responden, yaitu sebanyak 67,9%, menggunakan lebih dari tiga platform media sosial. Hanya sebagian kecil, yakni 2,2%, yang menggunakan satu platform saja.

Aplikasi media sosial berbasis video pendek atau *Short Video Application* (SVA) yang paling banyak digunakan adalah *TikTok* (34,8%) dan *Instagram Reels* (33,3%). Sementara itu, *YouTube Shorts* digunakan oleh 14,5% responden, diikuti oleh *Twitter* (12,6%), *Facebook* (1,5%), dan kategori lainnya (3,2%).

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Umur	Jumlah	Presentase (%)
18	9	6,7
19	18	13,4
20	17	12,7
21	59	44,0
22	25	18,7
23	6	4,5
Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	25	18,7
Perempuan	109	81,3
Jumlah Media Sosial	Jumlah	Presentase (%)
1	3	2,2
2	8	6,0
3	32	23,9
Lebih dari 3	91	67,9
Aplikasi	Jumlah	Presentase (%)
Tiktok	118	34,8
Reels Instagram	113	33,3
Youtube Shorts	49	14,5
Twitter	43	12,6
Facebook	5	1,5
Lain-lain	11	3,2

Berdasarkan Tabel 2 Distribusi isi konten yang dikonsumsi melalui media sosial berbasis video pendek menunjukkan bahwa responden terbagi cukup merata dalam dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Sebanyak 54,5% responden mengonsumsi konten dalam jumlah tinggi, sementara 45,5% lainnya mengonsumsi dalam jumlah rendah.

Selain itu, dari segi frekuensi penggunaan media sosial berbasis video pendek, (12,7%) memiliki frekuensi penggunaan yang tinggi, sementara sisanya (87,3%) memiliki frekuensi rendah. Demikian pula, dalam hal durasi penggunaan, sebanyak 64,2% responden memiliki durasi penggunaan yang tinggi, sedangkan 35,8% lainnya memiliki durasi rendah. Ketika melihat aspek kualitas hidup, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 52,2%, memiliki kualitas hidup yang buruk, sementara 47,8% yang memiliki kualitas hidup baik.

**Tabel 2. Distribusi Penggunaan Media Sosial Berbasis Short Video Applications (SVA)**

Isi Konten	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	73	54,5
Rendah	61	45,5
Frekuensi	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	17	12,7
Rendah	117	87,3
Durasi	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	86	64,2
Rendah	48	35,8
Kualitas Hidup	Jumlah	Presentase (%)
Buruk	13	9,7
Baik	121	90,3

Berdasarkan Tabel 3 Dari hasil penelitian, terlihat bahwa sebagian besar responden yang mengonsumsi konten dalam jumlah tinggi tetap memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu sebanyak 46,6%, sedangkan 53,4% lainnya mengalami kualitas hidup buruk. Sementara itu, pada kelompok yang konsumsi kontennya lebih rendah, 49,2% memiliki kualitas hidup baik, dan hanya 31,9% yang mengalami kualitas hidup buruk. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 1,110. Namun, hasil ini tidak signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai P value sebesar 0,899.

Sedangkan dari variabel frekuensi penggunaan, ditemukan bahwa 5,9% responden dengan frekuensi penggunaan tinggi tetap memiliki kualitas hidup yang baik, sementara 94,1% mengalami kualitas hidup buruk. Pada kelompok dengan frekuensi penggunaan lebih rendah 53,8% memiliki kualitas hidup baik, dan 46,2% mengalami kualitas hidup buruk. Perbedaan ini tampak lebih jelas jika melihat nilai OR yang diperoleh, yaitu 1,206. Hasil ini diperkuat dengan nilai P value sebesar 0,001, yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial berbasis video pendek dengan kualitas hidup.

Kemudian pada variabel durasi penggunaan, diketahui bahwa mayoritas responden dengan durasi penggunaan tinggi

tetap memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu 52,3%, sedangkan 47,7% lainnya mengalami kualitas hidup buruk. Sementara itu, pada kelompok dengan durasi penggunaan lebih rendah, 39,6% memiliki kualitas hidup baik, dan 60,4%

**Tabel 3. Hubungan Antara Penggunaan Platform Media Sosial Berbasis SVA dengan Kualitas Hidup Remaja**

Variabel	Kualitas Hidup				OR (95% CI)	P value
	Buruk		Baik			
	N	%	n	%		
<b>Isi Konten</b>						
Tinggi	39	53,4	34	46,6	1,110	0,899
Rendah	31	31,9	30	49,2	0,5-2,2	
<b>Frekuensi</b>						
Tinggi	16	94,1	1	5,9	1,206	0,001
Rendah	54	46,2	63	53,8	0,4-3,9	
<b>Durasi</b>						
Tinggi	41	47,7	45	91,9	0,597	0,217
Rendah	29	60,4	19	87,5	0,29-1,22	

## Pembahasan

Hasil Penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, berdasarkan tabel distribusi karakteristik responden, dari segi jenis kelamin, responden lebih banyak didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 81,3%, sementara laki-laki hanya berjumlah 18,7%. Ketimpangan ini mengindikasikan bahwa sampel penelitian memiliki keterwakilan yang lebih besar dari kelompok perempuan dibandingkan laki-laki. Kelompok usia tertua dalam sampel adalah 23 tahun, dengan jumlah 6 orang (4,5%). Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun (44,0%) dan didominasi oleh perempuan (81,3%). Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa kalangan remaja sangat mendominasi dalam penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi, hiburan, dan mengerjakan tugas. (Idelia, 2024)

Dalam hal penggunaan media sosial, sebagian besar responden, yaitu sebanyak 67,9%, menggunakan lebih dari tiga platform media sosial. Hanya sebagian kecil, yakni 2,2%, yang menggunakan satu

mengalami kualitas hidup buruk. Nilai OR sebesar 0,597. Namun, hasil ini tidak signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai P value sebesar 0,217.

platform saja. Temuan ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan aktif menggunakan berbagai media sosial secara bersamaan, yang mengindikasikan tingkat ketergantungan yang cukup tinggi terhadap dunia digital. Sebagian besar responden (67,9%) menggunakan lebih dari tiga platform media sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menemukan bahwa pengguna Instagram rata-rata menggunakan platform tersebut lebih dari 5 kali dalam sehari, menunjukkan tingginya frekuensi penggunaan media sosial di kalangan remaja. (Diri et al., 2024)

Aplikasi media sosial berbasis video pendek atau *Short Video Application* (SVA) yang paling banyak digunakan adalah *TikTok* (34,8%) dan *Instagram Reels* (33,3%). Sementara itu, *YouTube Shorts* digunakan oleh 14,5% responden, diikuti oleh *Twitter* (12,6%), *Facebook* (1,5%), dan kategori lainnya (3,2%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa aplikasi berbasis video pendek menjadi pilihan utama dalam konsumsi media sosial di kalangan responden. Sejalan dengan penelitian bahwa dari 21 responden, sebanyak 16 orang (76,2%) sering menggunakan Instagram, 14 orang (66,7%) sering menggunakan Tiktok, 10 orang (47,6%) sering menggunakan Twitter, 12 orang (57,1%) sering menggunakan Youtube, 1 orang (4,8%) sering menggunakan Line, dan 1 orang (4,8%) sering menggunakan Shopee. (Auliya et al., 2023)

Selain itu, dari segi frekuensi penggunaan media sosial berbasis video pendek, (12,7%) memiliki frekuensi penggunaan yang tinggi, sementara sisanya (87,3%) memiliki frekuensi rendah. Penelitian mengenai intensitas penggunaan

media sosial TikTok pada siswa SMK menunjukkan bahwa 50% siswa memiliki frekuensi dan durasi akses yang sedang, yang menunjukkan distribusi yang cukup merata antara pengguna dengan frekuensi tinggi dan rendah. (Dianis, 2025)

Demikian pula, dalam hal durasi penggunaan, sebanyak 64,2% responden memiliki durasi penggunaan yang tinggi, sedangkan 35,8% lainnya memiliki durasi rendah. Temuan ini semakin memperjelas bahwa mayoritas responden tidak hanya sering menggunakan platform media sosial berbasis video pendek, tetapi juga menghabiskan waktu yang cukup lama dalam penggunaannya. Sebuah studi menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial oleh mahasiswa umumnya di atas dua jam per hari, dengan aktivitas utama seperti mencari informasi, melihat berita terkini, dan hiburan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan yang tinggi. (A et al., 2023)

Ketika melihat aspek kualitas hidup, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 52,2%, memiliki kualitas hidup yang buruk, sementara 47,8% yang memiliki kualitas hidup baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "Pengaruh Media Sosial TikTok terhadap Peningkatan Kualitas Karakter Siswa SMPN 1 Pragaan" yang dipublikasikan dalam jurnal Bayan Linnaas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menekankan analisis pada data numerik yang diolah dengan metode statistik. Meskipun fokus utama penelitian ini adalah pada peningkatan kualitas karakter siswa, hasilnya dapat memberikan wawasan tentang dampak positif penggunaan media sosial berbasis video pendek terhadap aspek-aspek tertentu dalam kehidupan pengguna. (Saifuddin Amin et al., 2024).

### **Hubungan Antara Isi Konten Penggunaan Platform Media Sosial Berbasis SVA Dengan Kualitas Hidup Remaja**

Dari hasil penelitian, terlihat bahwa sebagian besar responden yang mengonsumsi konten dalam jumlah tinggi tetap memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu sebanyak 46,6%, sedangkan 53,4% lainnya mengalami kualitas hidup buruk. Sementara itu, pada kelompok yang konsumsi kontennya lebih rendah, 49,2% memiliki kualitas hidup baik, dan hanya 31,9% yang mengalami kualitas hidup buruk. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 1,110. Namun, hasil ini tidak signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai P value sebesar 0,899. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konten yang dikonsumsi dengan kualitas hidup responden.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas bagaimana konsumsi konten di media sosial berbasis video pendek dapat berhubungan dengan kualitas hidup penggunanya. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan individu, hubungan ini tidak selalu signifikan secara statistik.

Keles et al. (2020) melakukan tinjauan sistematis tentang pengaruh media sosial terhadap depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Hasil tinjauan mereka menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan mental, terutama jika remaja terpapar konten negatif atau mengalami cyberbullying. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini, di mana konsumsi konten media sosial berbasis video pendek tidak memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup, namun frekuensi penggunaan yang tinggi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. (Keles et al., 2020)

Selain itu, penelitian dalam jurnal *Filosofi* menyoroti fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial, terutama di kalangan remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang sering terpapar kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial cenderung mengalami kecemasan dan stres yang lebih tinggi. FoMO dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, meskipun dampaknya dapat berbeda-beda tergantung pada individu dan pola penggunaannya. (Nurhasanah & Sutabri, 2024)

Menariknya, beberapa penelitian juga menemukan bahwa meskipun konsumsi konten media sosial dalam jumlah tinggi sering dikaitkan dengan dampak tertentu terhadap kesejahteraan, hubungan ini tidak selalu signifikan secara statistik. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 1,110 menunjukkan adanya kemungkinan lebih besar bagi individu dengan konsumsi konten tinggi untuk mengalami kualitas hidup yang lebih buruk dibandingkan mereka yang konsumsi kontennya lebih rendah. Namun, nilai *P value* sebesar 0,899 menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa konsumsi konten yang lebih tinggi berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup responden.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun konsumsi konten media sosial berbasis video pendek dapat memengaruhi kesejahteraan individu dalam beberapa aspek, tidak terdapat bukti kuat yang menunjukkan hubungan signifikan antara jumlah konsumsi konten dengan kualitas hidup pengguna. Faktor lain, seperti jenis konten yang dikonsumsi, cara pengguna mengelola interaksi di media sosial, serta keseimbangan dalam kehidupan nyata, kemungkinan lebih berperan dalam menentukan kualitas hidup seseorang.

### **Hubungan Frekuensi Penggunaan Platform Media Sosial Berbasis SVA Dengan Kualitas Hidup Remaja**

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa 5,9% responden dengan frekuensi penggunaan tinggi tetap memiliki kualitas hidup yang baik, sementara 94,1% mengalami kualitas hidup buruk. Pada kelompok dengan frekuensi penggunaan lebih rendah 53,8 memiliki kualitas hidup baik, dan 46,2 mengalami kualitas hidup buruk. Perbedaan ini tampak lebih jelas jika melihat nilai OR yang diperoleh, yaitu 1,206 yang menunjukkan bahwa individu dengan frekuensi penggunaan yang tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami kualitas hidup buruk dibandingkan mereka yang menggunakannya dengan frekuensi lebih rendah. Hasil ini diperkuat dengan nilai *P value* sebesar 0,001 yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial berbasis video pendek dengan kualitas hidup.

Penelitian oleh Twenge dan Campbell (2018) menemukan bahwa peningkatan waktu layar, termasuk penggunaan media sosial, berkorelasi dengan penurunan kesehatan mental pada remaja. Studi ini menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung mengalami peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana frekuensi penggunaan media sosial berbasis video pendek (SVA) memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan waktu penggunaan media sosial sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis remaja. (Barouki et al., 2021)

Primack et al. (2017) meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dan isolasi sosial yang dirasakan di kalangan remaja. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perasaan terisolasi secara sosial, terutama

jika interaksi di media sosial menggantikan interaksi tatap muka. Temuan ini relevan dengan penelitian ini, di mana meskipun mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang baik, terdapat indikasi bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan sosial dan emosional remaja. (Primack, 2017)

Berbagai penelitian telah membahas bagaimana frekuensi penggunaan media sosial dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk privasi, gaya hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Temuan-temuan ini memberikan bukti empiris yang relevan dalam memahami hubungan antara intensitas penggunaan media sosial berbasis video pendek dan kualitas hidup. Sebuah penelitian dari *Institut Teknologi Sepuluh Nopember* mengungkapkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka membagikan informasi pribadi, baik secara sadar maupun tidak. Studi ini menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial dapat membentuk kebiasaan pengguna dalam berbagi informasi dan menjaga privasi mereka. (Supervisor & Susanto, 2023)

Selain itu, sebuah studi yang dipublikasikan dalam *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* menemukan bahwa tingginya frekuensi penggunaan media sosial dikaitkan dengan perubahan gaya hidup. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi tetapi juga platform utama dalam mencari informasi, hiburan, dan pengakuan sosial. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) mendorong individu untuk terus aktif di media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosial mereka. (Nurhasanah & Sutabri, 2024). Lebih lanjut, sebuah penelitian di SMAN 4 Madiun meneliti hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi penggunaan tinggi, dengan rata-rata lebih dari lima kali

per hari. Intensitas penggunaan ini berpengaruh terhadap pola tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Arum Sukmadinda, 2023)

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial memiliki keterkaitan erat dengan berbagai aspek kehidupan pengguna. Dalam konteks penelitian ini, hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial berbasis video pendek dan kualitas hidup menjadi semakin relevan untuk dikaji lebih dalam. Meskipun penggunaan yang tinggi tidak selalu berdampak negatif, penelitian sebelumnya menegaskan bahwa pola penggunaan yang tidak terkendali dapat memengaruhi kesejahteraan secara signifikan.

### **Hubungan Durasi Penggunaan Platform Media Sosial Berbasis SVA Dengan Kualitas Hidup Remaja**

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden dengan durasi penggunaan tinggi tetap memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu 52,3%, sedangkan 47,7% lainnya mengalami kualitas hidup buruk. Sementara itu, pada kelompok dengan durasi penggunaan lebih rendah, 39,6% memiliki kualitas hidup baik, dan 60,4% mengalami kualitas hidup buruk. Nilai OR sebesar 0,597 yang menunjukkan bahwa individu dengan durasi penggunaan tinggi justru memiliki kemungkinan sedikit lebih kecil untuk mengalami kualitas hidup buruk dibandingkan mereka yang memiliki durasi penggunaan lebih rendah. Namun, hasil ini tidak signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai P value sebesar 0,217. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial berbasis video pendek dengan kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa seberapa lama seseorang menghabiskan waktu di media sosial tidak serta-merta berdampak langsung pada kesejahteraan mereka.

Penelitian di SLB Negeri 2 Yogyakarta meneliti durasi penggunaan

media sosial dan kualitas tidur pada remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden menggunakan media sosial 1-2 jam per hari, tidak ada hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur mereka. Artinya, durasi penggunaan media sosial tidak berpengaruh langsung pada kualitas tidur, dan faktor lain mungkin lebih berperan. (Margareth, 2023)

Adapun penelitian lain di Universitas Airlangga juga meneliti pengaruh durasi penggunaan aplikasi video pendek seperti TikTok terhadap kualitas hidup. Hasilnya menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan durasi penggunaan, tidak ditemukan hubungan signifikan dengan kualitas hidup secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berbasis video pendek tidak selalu mempengaruhi kualitas hidup secara langsung. (Ayu, 2024)

Hasil ini menegaskan bahwa meskipun terdapat peningkatan durasi penggunaan aplikasi, hal tersebut tidak selalu menyebabkan penurunan kualitas hidup secara signifikan, yang menunjukkan bahwa kualitas hidup bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain durasi penggunaan media sosial berbasis video pendek. Penelitian ini menyoroti bahwa meskipun penggunaan media sosial berbasis video pendek mungkin berdampak pada individu dalam beberapa hal, tidak ada bukti yang cukup untuk menghubungkannya secara signifikan dengan kualitas hidup.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 54,5% responden mengonsumsi konten dalam jumlah tinggi, sementara 45,5% lainnya mengonsumsi dalam jumlah rendah. Sedangkan pada distribusi frekuensi penggunaan media sosial berbasis video pendek, (17%) memiliki frekuensi penggunaan yang tinggi, sementara sisanya (87,3%) memiliki frekuensi rendah.

Kemudian distribusi durasi penggunaan, sebanyak 64,2% responden memiliki durasi penggunaan yang tinggi, sedangkan 35,8% lainnya memiliki durasi rendah. Pada distribusi kualitas hidup sebagian besar responden, yaitu 90,3%, memiliki kualitas hidup yang baik, sementara hanya 9,7% yang memiliki kualitas hidup buruk. Ditemukan Tidak ada hubungan antara isi konten penggunaan platform media sosial berbasis SVA dengan kualitas hidup remaja ditunjukkan dengan hasil yang tidak signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai P value sebesar 0,899. Ada hubungan antara frekuensi penggunaan platform media sosial berbasis SVA dengan kualitas hidup remaja, Hasil ini diperkuat dengan nilai P value sebesar 0,001. Tidak ada hubungan antara durasi penggunaan platform media sosial berbasis SVA dengan kualitas hidup remaja, ditunjukkan dengan hasil yang tidak signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai P value sebesar 0,217.

Penelitian selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan interaksi antara ketiga variabel tersebut. Durasi penggunaan, frekuensi penggunaan, dan konten yang dikonsumsi dapat saling mempengaruhi dalam menentukan kualitas hidup pengguna media sosial berbasis video pendek. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih terperinci dalam meneliti ketiga variabel ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana media sosial memengaruhi kesejahteraan individu. Mengingat adanya potensi dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental, pemangku kebijakan bisa mempertimbangkan untuk mengembangkan pedoman yang mendorong sekolah untuk mengatur batasan waktu penggunaan media sosial di luar jam sekolah, terutama bagi siswa yang lebih muda.

Sekolah dan pemangku kebijakan perlu bekerja sama dalam merancang program literasi digital yang tidak hanya

mengajarkan keterampilan teknis, tetapi juga kesadaran tentang dampak sosial dan emosional dari penggunaan media sosial. Program ini bisa mencakup cara mengelola ketergantungan pada media sosial dan dampaknya terhadap kehidupan sosial serta kesehatan mental.

## Daftar Pustaka

A, H., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. ., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika Ung). *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(2). <https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>

Arum Sukmadinda, R. (2023). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS X MIPA DI SMAN 4 MADIUN*.

Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Hurryos, F. K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 57. <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.297>

Ayu, M. L. S. (2024). *Pengaruh Adiksi Aplikasi Berbentuk Video Pendek (TikTok) pada Minat Baca Generasi Z*.

Barouki, R., Kogevinas, M., Audouze, K., Belesova, K., Bergman, A., Birnbaum, L., Boekhold, S., Denys, S., Desseille, C., Drakvik, E., Frumkin, H., Garric, J., Destoumieux-Garzon, D., Haines, A., Huss, A., Jensen, G., Karakitsios, S., Klanova, J., Koskela, I. M., ... Vineis, P. (2021). The COVID-19 pandemic and global environmental change: Emerging research needs. *Environment International*, 146. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.106272>

Budi, B. B., Arif, E., & Roem, E. R. (2019). Pemanfaatan Media Sosial. *Jurnal Ranah Komunikasi (JRK)*, 3(1), 34.

<https://doi.org/10.25077/rk.3.1.34-44.2019>

Databoks. (2024). *Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial*.

<https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/69fcdded6f50870/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>

Dianis, N. P. (2025). *Survei Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Siswa SMK di Kediri*. 193–199.

Diri, H., Pemuda, P., Ajeng, R., Utami, N., & Panjaitan, R. U. (2024). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN HARGA DIRI PADA PEMUDA 15–24 TAHUN*. 1–24.

fkm.umj. (2020). *Visi, Misi, dan Tujuan FKM UMJ - FKM UMJ*. 2020. <https://fkm.umj.ac.id/tentang-kami/visi-dan-misi-fakultas-kesehatan-masyarakat/>

*Hasil Pencarian - KBBI VI Daring*. (2019). KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/media-sosial>

Idelia, S. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Hidup. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 541–555.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 133–141. <https://doi.org/10.33822/jep.v5i1.3939>

Maharani, S. (2024). *Literature Review: Pengaruh Adiksi Aplikasi Berbentuk Video Pendek (TikTok) pada Minat Baca*

*Generasi Z AYU MAHARANI SETIAWAN  
& LISTYATI SETYO PALUPI.*

Margareth, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47–60.  
<https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>

Nurhasanah, L., & Sutabri, T. (2024). *Analisis Dampak Konten Visual terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Media Sosmed Instagram.*

osc.medkom. (2024). *Tren Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa.*  
<https://osc.medcom.id/community/tren-penggunaan-media-sosial-di-kalangan-mahasiswa-6439>

Primack. (2017). *hubungan antara penggunaan media sosial dan isolasi sosial.*

Saifuddin Amin, A., Si, M., & Arista, R. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KUALITAS KARAKTER SISWA SMPN 1 PRAGAAN.* 8(1), 2580–3972.  
<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/bayan-linnaas>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.

Supervisor, T. D., & Susanto, S. T. (2023). *HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT PRIVASI PADA GENERASI X, GENERASI Y, DAN GENERASI Z.*

WHO. (2012). *WHOQOL - Measuring Quality of Life| The World Health Organization.*  
<https://www.who.int/tools/whoqol>