

ABSTRACT

This research was conducted to predict mental health. Mental health is predicted by depression, anxiety and stress-mediated by fatigue constructs. The study was conducted using a survey design. Data collection used a questionnaire to respondents who use social media more than 7 hours per day. The sample size were 235 respondents obtained by purposive sampling technique. The hypothesis was tested using SEM (Structural Equation Modeling) and regression analysis. The results of the analysis show: (1) fatigue has a significant effect on depression, (2) fatigue has a significant effect on anxiety, (3) fatigue has a significant effect on stress, (4) fatigue mediates the relationship between social media addiction and mental disorders, and (5) addiction social media has a significant effect on fatigue that the 5 hypotheses proposed are supported. So it can be concluded: the decline in mental health is caused by the high intensity of social media use mediated by fatigue from using devices for too long.

Keywords: Mental Health, Depression, Anxiety, Stress, Fatigue, Social Media Addiction

INTISARI

Penelitian ini dilakukan untuk memprediksi kesehatan mental. Kesehatan mental diprediksi oleh konstruk depresi, kecemasan dan stres dimediasi oleh variabel kelelahan. Penelitian dilakukan dengan desain survei. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepada responden yang menggunakan media sosial lebih dari 7 jam per hari. Sampel berukuran 235 responden didapatkan dengan teknik penyampelan *purpose sampling*. Hipotesis diuji menggunakan SEM (*Structural Equation Modelling*) analisis regresi. Hasil analisis menunjukkan: (1) kelelahan berpengaruh signifikan pada depresi, (2) kelelahan berpengaruh signifikan pada kecemasan, (3) kelelahan berpengaruh signifikan pada stres, (4) kelelahan memediasi hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental, dan (5) kecanduan media sosial berpengaruh signifikan pada kelelahan. Maka dapat disimpulkan: kesehatan mental menurun diakibatkan oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial dimediasi kelelahan karena menggunakan gawai terlalu lama.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Depresi, Kecemasan, Stres, Kelelahan, Kecanduan Media Sosial