

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
AGAMA ISLAM DI UIN SYAHADA
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Pendidikan Agama Islam*

Oleh:

ADE DELI SURYANI RITONGA
NIM. 21 201 00103

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
AGAMA ISLAM DI UIN SYAHADA
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Pendidikan Agama Islam*

Oleh:

ADE DELI SURYANI RITONGA
NIM. 21 201 00103

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
AGAMA ISLAM DI UIN SYAHADA
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
untuk Peroleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Pendidikan Agama Islam*

Oleh:

ADE DELI SURYANI RITONGA

NIM. 21 201 00103

PEMBIMBING I

Dr. Lelya Hilda, M.Si.
NIP. 19720920 200003 2 002

PEMBIMBING II

Misahradarsi Dongoran, M.Pd.
NIP. 19900726 202203 2 002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
An. Ade Deli Suryani Ritonga

Padangsidimpuan, Desember 2025

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan
di-

Padangsidimpuan

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh


Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi an. Ade Deli Suryani Ritonga yang berjudul "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Di UIN SYAHADA Padangsidimpuan ", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggungjawabkan skripsi-nya ini.

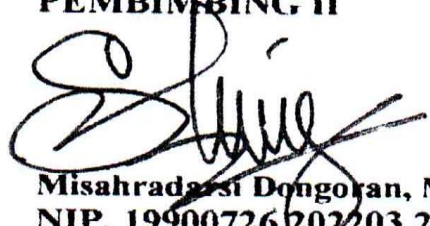
Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

PEMBIMBING I


Dr. Lela Hilda, M.Si.
NIP 19720920 200003 2 002

PEMBIMBING II


Misahradasi Dongoran, M.Pd.
NIP. 19900726 202203 2 002

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Deli Suryani Ritonga
NIM : 2120100103
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di UIN SYAHADA Padangsidimpuan

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menyusun skripsi ini sendiri tanpa meminta bantuan yang tidak syah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Pasal 14 Ayat 12 Tahun 2023.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 Ayat 2 Tahun 2023 tentang Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, Desember 2025

Saya yang Menyatakan,



Ade Deli Suryani Ritonga
NIM. 2120100103

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademika Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Deli Suryani Ritonga
NIM : 2120100103
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Pola Pendidikan Agama Anak Dalam Lingkungan Muslim Minoritas Di Desa Batumanumpak Kecamatan Pangaribuan" Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidimpuan

Pada Tanggal : Desember 2025

Saya yang Menyatakan,



Ade Deli Suryani Ritonga
NIM. 2120100103



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMADADDARYPADANG SIDIMPUAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan. H.T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faxmile (0634)24023

**DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

Nama : Ade Deli Suryani Ritonga
NIM : 21201 00103
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN SYAHADA Padangsidempuan

Ketua

Dr. Almira Amir, M.Si.
NIP.19730902 200801 2 006

Sekretaris

Anita Angraini Lubis, M.Hum.
NIP. 199310202020122011

Anggota

Dr. Almira Amir, M.Si.
NIP.19730902 200801 2 006

Anita Angraini Lubis, M.Hum.
NIP. 199310202020122011

Dr. Muhammad Roihan Daulay, M. A.
NIP. 198300272023211007

A. Naashir M. Tuah Lubis, M.Pd.
NIP. 19331010 202321 1 031

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Ruang Ujian Munaqasyah
Tanggal : 19 Desember 2025
Pukul : 14.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus/ 77,25(B)
Indeks Prestasi Kumulatif : Sangat Memuaskan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN**

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4.5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022

PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di UIN SYAHADA Padangsidempuan

NAMA : Ade Deli Suryani Ritonga
NIM : 2120100103

Telah dapat diterima untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Padangsidempuan, Desember 2025

Dekan,



Dr. Lelya Hilda, M.Si.

NIP.19720920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama : Ade Deli Suryani Ritonga
Nim : 21 201 00103
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN SYAHADA Padangsidempuan

Fenomena meningkatnya penggunaan media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi salah satu isu yang menonjol dalam kehidupan mahasiswa. Media sosial, meskipun menghadirkan kemudahan dalam memperoleh informasi dan interaksi sosial, sering kali berdampak pada kesehatan mental penggunanya. Permasalahan utama dalam penelitian ini berangkat dari kenyataan bahwa banyak mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam setiap harinya untuk mengakses Instagram, sehingga menimbulkan indikasi munculnya stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN Syahada Padangsidempuan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 21 dengan sampel sebanyak 50 orang yang dipilih secara purposif. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang mengukur intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesehatan mental. Data yang terkumpul kemudian diuji validitas, reliabilitas, normalitas, dan linearitas sebelum dilakukan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram mayoritas berada pada kategori tinggi (50% responden), sementara kesehatan mental mahasiswa mayoritas berada pada kategori rendah (54% responden). Hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh koefisien regresi sebesar $-0,465$ dengan signifikansi $0,012 (<0,05)$. Nilai t hitung sebesar $2,626$ lebih besar daripada t tabel $2,011$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti intensitas penggunaan media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,126$ menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial hanya menjelaskan $12,6\%$ variasi kesehatan mental, sedangkan sisanya $87,4\%$ dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, tekanan akademik, dan kondisi lingkungan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental mahasiswa. Meskipun pengaruhnya relatif kecil, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi mahasiswa, dan pihak kampus untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Instagram, Intensitas, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

Name : Ade Deli Suryani Ritonga
Student ID : 2120100103
Thesis Title : *The Influence of Social Media Usage Intensity on the Mental Health of Students in the Islamic Education Study Program at UIN Syahada Padangsidempuan*

The increasing use of social media, particularly Instagram, has become a prominent issue in students' daily lives. While social media offers convenience in accessing information and maintaining social interactions, it often brings negative consequences to mental health. The main problem addressed in this research arises from the fact that many students spend several hours per day on Instagram, which tends to trigger stress, anxiety, and depression. This study aims to analyze the effect of social media usage intensity on the mental health of students in the Islamic Education Program at UIN Syahada Padangsidempuan. The study employed a quantitative method using simple ex post factor. The population consisted of students from the 21st cohort, with 50 participants selected purposively as the research sample. The instrument used was a Likert-scale questionnaire designed to measure both the intensity of Instagram usage and the level of mental health. Prior to regression testing, the data underwent validity, reliability, normality, and linearity tests. The findings revealed that the majority of students demonstrated high levels of Instagram usage intensity (50%), while most students were categorized as having low mental health levels (54%). The results of simple linear regression analysis indicated a regression coefficient of -0.465 with a significance value of 0.012 (<0.05). The calculated t -value (2.626) exceeded the t -table value (2.011), leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_1 . This proves that the intensity of Instagram usage has a significant negative effect on students' mental health. Moreover, the coefficient of determination (R^2) was 0.126 , meaning that social media usage intensity explained only 12.6% of the variation in mental health, while the remaining 87.4% was influenced by other factors such as social support, academic stress, and environmental conditions. Thus, the study concludes that the higher the intensity of Instagram usage, the lower the students' mental health level. Although the effect is relatively small, this study highlights the importance of managing social media use wisely to prevent its negative impact on students' psychological well-being.

Keywords: *Instagram, Intensity, Mental Health.*

البحث ملخص

الاسم : أدي دلي سورياي ريتونغا
الرقم الجامعي : ٢١٢٠١٠٠١٠٣
أثر كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلبة قسم التربية الإسلامية في جامعة
عنوان البحث : الشيخ علي حسن أحمد الإداري (UIN SYAHADA) بمدينة بادنج سيدمبوان

الوسائل، فهذه الجامعيين الطلبة حياة في بارزة ظاهرة أصبح، "إنستغرام" منصة سيما ولا الاجتماعي، التواصل لوسائل المتزايد الاستخدام إن النفسية الصحة على سلبية آثار إلى الأحيان من كثير في تؤدي الاجتماعي، والتواصل المعلومات على الحصول في سهولة توفيرها من الرغم على والقلق التوتر مثل أعراض ظهور إلى يؤدي مما إنستغرام، على يومًا طويلة ساعات يقضون الطلبة من العديد أن في الأساسية المشكلة وتمثل التربية قسم لطلبة النفسية الصحة على (إنستغرام) الاجتماعي التواصل وسائل استخدام كثافة أثر تحليل إلى البحث هذا يهدف. والاكنتاب بالاعتماد الكمي المنهج البحث استخدم. سيدمبوان بادنج بمدينة (UIN Syahada) الإداري أحمد حسن علي الشيخ جامعة في الإسلامية استنباطًا كانت البحث أداة. مقصود بشكل اختيارهم تم ٢١ الدفعة من طالبًا ٥٠ من البحث عينة تكونت. البسيط الخطي الانحدار تحليل على والثبات الصدق لاختبارات التحليل قبل البيانات خضعت وقد. النفسية الصحة ومستوى إنستغرام استخدام كثافة لقياس "ليكرت" مقياس وفق من يعانون أغلبهم أن حين في، (٥٠٪) لإنستغرام مرتفعة استخدام كثافة لديهم الطلبة غالبية أن النتائج أظهرت. والخطية الطبيعي والتوزيع دلالة بدرجة -٠,٤٦٥ بلغت الانحدار معامل قيمة أن البسيط الخطي الانحدار تحليل بين وقد. (٥٤٪) النفسية للصحة منخفض مستوى الفرضية وقبول الصفرية الفرضية رفض على يدل مما، (٢,٠١١ الجدولية t) من أكبر (٢,٦٢٦ المحسوبة t) قيمة أن كما. (٠,٠١٢ < ٠,٠٥) التحديد معامل بلغ ذلك، إلى إضافة. للطلبة النفسية الصحة على إحصائيًا دالة وبصورة سلبيًا تؤثر إنستغرام استخدام كثافة أن يعني هذا. البديلة بعوامل متأثرة ٨٧,٤٪ بينما النفسية، الصحة في التغير من الجزء هذا سوى تفسر لا الاستخدام كثافة أن إلى يشير مما ١٢,٦٪، نسبة (R^2) تؤدي إنستغرام استخدام كثافة زيادة أن إلى البحث يخلص ذلك، على وبناءً. المحيطة والبيئة الأكاديمية، الضغوط الاجتماعي، الدعم مثل أخرى وسائل استخدام إدارة أهمية تبرز الدراسة هذه فإن نسبيًا، محدود التأثير أن من الرغم وعلى. الطلبة لدى النفسية الصحة مستوى انخفاض إلى النفسية الصحة على السلبية آثارها لتجنب بحكمة الاجتماعي التواصل

الطلبة النفسية، الصحة الاستخدام، كثافة إنستغرام، الاجتماعي، التواصل وسائل: المفتاحية الكلمات

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah, peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala, yang masih tetap memberikan rahmat, hidayah, dan taufiq-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik meskipun jauh dari kata sempuran. Shalawat dan salam tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Yang telah menjadi pemimpin, pembela serta guru bagi ummatnya.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi persyaratan guna menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berjudul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Prograam Studi Pendidikan Agama Islam Di UIN SYAHADA Padangsidempuan”**.

Tiada yang sempurna di dunia ini, begitu pula dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat, isi ataupun tata bahasa. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan skripsi ini. Peneliti berharap semoga dapat memberikan manfaat bagi pembaca nantinya.

Selama melaksanakan studi sampai dengan penyusunan skripsi ini peneliti begitu banyak memperoleh dukungan moral dan bantuan material yang tak bisa

diukir nilainya dan mungkin tak terbalas. Melalui tulisan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si selaku Pembimbing I Sekaligus Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Dan Ibu Misahradarsi Dongoran, M.Pd selaku pembimbing II peneliti ucapkan banyak terima kasih, yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini, Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan yang telah ibu berikan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, serta Bapak Prof. Dr. Erawadi, M.Ag., selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Anwar, M.A., selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag., selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
3. Seluruh Bapak / Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang telah ikhlas memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi yang membangun bagi peneliti dalam proses perkuliahan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
4. Bapak Yusri Fahmi, S.Ag, S.S, M.Hum., selaku Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary

Padangsidimpuan dan seluruh pegawai perpustakaan UIN Syahada Padangsidimpuan yang telah membantu peneliti memperoleh buku-buku yang peneliti butuhkan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepada yang terkasih, teristimewa yakni kedua orang tua saya tercinta, Ayahanda Darwin Ritonga dan Ibunda Masliati Pasaribu yang sudah berpulang lebih awal ke pangkuan Allah SWT, Allahummagfirlahum. Dua orang yang sangat berjasa, yang paling berharga dan yang telah berjuang menjadi orang hebat dan yang telah menjadi tempat sandaran terbaik dalam hidup saya. Terima kasih atas do'a, kesabaran, kasih sayang, pengorbanan, perhatian, dan dukungan yang diberikan kepada saya sehingga bisa di titik ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan ayah dan mamak dengan surga-Nya. Aamiin.
6. Terima kasih juga saya ucapkan sedalam-dalamnya kepada Abanganda, Zunaydi AD Ritonga dan keluarga, Abanganda Muhammad Soleh Ritonga dan keluarga, Kakak saya Hirayani Ritonga, S.Pd dan keluarga, dan Kak Patmawati Ritonga, S.Pd, Terima kasih atas dukungannya baik secara moral maupun materi, atas segala motivasi dan do'a yang diberikan, pun telah ada dalam proses Pendidikan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi ini sampai sarjana. Jazakumullah khairan katsiran.
7. Kepada Keluarga Besar penulis yang berada di dalam layar maupun di luar layar yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan dukungan serta nasehat kepada penulis.

8. Kepada Sahabat Seperjuangan yang sudah saya anggap juga seperti keluarga sendiri, Abdy Wati Tanjung, Elwinda, dan Elviana Siregar,. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
9. Dan yang terakhir kepada diri sendiri yang belum punya gelar di belakang, selamat karena tidak menyerah dalam memperjuangkan gelar di belakangmu, terima kasih sudah bertahan sejauh ini dan telah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan memilih untuk terus berjalan dan tidak menyerah. Terima kasih sudah menjadi versi terbaik diri sendiri.

Padangsidempuan, 19 Desember 2025

Peneliti

Ade Deli Suryani Ritonga
NIM. 21 201 00103

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama Huruf Latin	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	b	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Zal	ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik di bawah)

ط	Ta	t	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	,	Koma terbalik di atas
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	Qaf	q	Ki
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	En
و	Wau	w	We
ها	Ha	h	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal tunggal

Vokal tunggal adalah vokal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
—◌—	Fathah	A	A
—◌—	Kasrah	I	I
—◌—	d}ammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan	Nama
.....°ي	Fathah dan ya	ai	a dan i
°و.....	Fathah dan wau	Au	a dan u

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
...ي...ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
...ي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
...و	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

4. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

a) Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

b) Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

- c) Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ٲ, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

a) Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b) Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

7. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata.

Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, xii di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	
SURAT PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DOKUMEN	
LEMBAR DEWAN PENGUJI SIDANG MUNAQASYAH	
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	viii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Penelitian	7
D. Defenisi Operasional Variable	7
E. Rumusan Masalah	8
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	9
H. Sistematika Pembahasan	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Landasan Teori	12
1. Media Sosial	12
2. Kesehatan Mental	24
B. Kajian/Penelitian Terdahulu	40
C. Kerangka Berpikir	42
D. Hipotesis	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	44
B. Jenis Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	45
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Uji Instrumen(Validitas dan Reliabilitas)	48
F. Teknik Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	55
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	55
B. Deskripsi Data Penelitian.....	57
C. Analisis Data	63
D. Pembahasan Hasil Penelitian	70
E. Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi Hasil Penelitian	75
C. Saran.....	76

DAFTAR PUSTAKA
DAFTAR RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table III.1	Rincian Populasi Mahasiswa Angkatan 21 Program Studi Pendidikan Agama Islam Uin Syahada Padangsidempuan	45
Table III.2	Rincian Sampel Mahasiswa Angkatan 21 Program Studi Pendidikan Agama Islam Uin Syahada Padangsidempuan	47
Table III.3	Skor Item Skala Likert	48
Tabel IV.1	Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial	58
Tabel IV.2	Uji Validitas Kesehatan Mental	59
Tabel IV.3	Uji Reliabilitas	60
Tabel IV.4	Statistik Deskriptif	60
Tabel IV.5	Rumus Klasifikasi	61
Tabel IV.6	Hasil Uji Kategorisasi Data	61
Tabel IV.7	Hasil Uji Kategorisasi Kesehatan Mental	62
Tabel IV.8	Uji Normalitas	64
Tabel IV.9	Uji Linearitas	65
Tabel IV.10	Koefisien Determinasi	66
Tabel IV.11	Kriteria Interpretasi Koefisien Determinasi	67
Tabel IV.12	Uji Parsial	68
Tabel IV.14	Uji Regresi Linear Sederhana	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1	Kerangka Berpikir	42
Gambar IV.1	Grafik Data Kategorisasi Hubungan Data Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	62
Gambar IV.2	Data Kategorisasi Kesehatan Mental.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabel. Distribusi Frekuensi Presentase.....	83
Lampiran 2	Time Schedule Penelitian Tahun 2025.....	85
Lampiran 3	Validitas.....	86
Lampiran 4	Realibilitas.....	93
Lampiran 5	Deskriptif.....	94
Lampiran 6	Kategorisasi.....	94
Lampiran 7	Normalitas.....	95
Lampiran 8	Linearitas.....	95
Lampiran 9	Uji t Dan Uji Regresi Linear Sederhana.....	96
Lampiran 10	Koefisiensi Determinasi.....	96
Lampiran 11	Tabel Nilai-nilai r Product Moment.....	96
Lampiran 12	Titik Presentase Distribusi T.....	97
Lampiran 13	Titik Presentase Distribusi F Untuk Probabilita = 0,05.....	98

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi sekarang yang pesat, terutama dikalangan masyarakat, terlihat dengan banyaknya masyarakat yang mengakses layanan media sosial dimanapun dan kapan pun. Media sosial dapat dijadikan sebagai fasilitator online yang menguatkan hubungan sesama pengguna sekaligus dalam menjalin ikatan sosial. Media sosial menjadi salah satu kemudahan bagi penggunanya yang berasal dari berbagai kalangan seperti usia, pendidikan maupun jenis kelamin. Media sosial yang berkembang sangat pesat ini memiliki fitur kamera berkualitas tinggi salah satunya Instagram pada *smartphone* menjadikan banyak orang mempunyai aktifitas baru yang menyenangkan, orang akan dengan mudahnya mengambil sebuah gambar dimanapun dan kapanpun, kemudian diupload di media sosial. Fungsi dari media sosial sendiri sebagai penunjang bagi pengguna untuk memudahkan dalam berkomunikasi, mencari informasi atau mencari hiburan.¹

Pada era modern ini teknologi semakin maju dan berkembang sehingga mudah digunakan untuk membuat suatu perubahan dalam perkembangan salah satunya sarana komunikasi, dulunya masyarakat masih menggunakan surat untuk berkomunikasi, maka sekarang cukup dengan menggunakan ponsel kita dapat berkomunikasi dengan jarak jauh. Penggunaan media sosial, pengguna bisanya menggunakannya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya,

¹ Nasrul Rizal A. Lubis, "Informasi Berbasis Media Sosial Pada Perpustakaan Digital," *Jurnal Pari*, Volume. 8, No. 1 (2022), hlm, 53-56.

seperti berbagi curhatan dan foto-foto bersama temanya. Menggunakan media sosial membuat seseorang dengan mudah untuk memberikan komentar dan menyalurkan pendapatnya ke pengguna lain tanpa rasa khawatir.

Hal ini dikarenakan pengguna media sosial dimana penggunaanya dapat memalsukan dirinya sendiri dan sangat mudah untuk melakukan tindak kejahatan. Media sosial menjadi sebuah media online dimana penggunanya bisa berpartisipasi, berbagi atau menciptakan forum dalam dunia virtual. Dilansir oleh *hootsuite* berikut daftar media sosial dengan pengguna terbanyak di dunia sepanjang pengaruh pertama 2022: *Facebook* 2,9 M pengguna, *Youtube* 2,5 M pengguna, *WhatsApp* 2 M pengguna, *Instagram* 1,4 M pengguna, *Wechat* 1,2 M pengguna dan *Tiktok* 1M pengguna. Banyaknya kemudahan yang diberikan dari media sosial membuat banyak orang merasa nyaman saat berkomunikasi salah satunya dikalangan mahasiswa. Sehingga mereka tidak perlu bertemu langsung saat berkomunikasi.²

Dampak positif dari media sosial ialah dapat memudahkan kita dalam berinteraksi dengan banyak orang, memperbanyak pergaulan, jarak dan waktu tidak lagi menjadi masalah, lebih memudahkan dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat dilakukan dengan cepat dan biaya yang dikeluarkan terjangkau. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan media sosial ialah salah satunya dapat menjauhkan orang-orang terdekat dan sebaliknya dapat mendekatkan orang-orang yang jauh lokasinya, menurunnya interaksi tatap muka, menjadikan orang-orang kecanduan dengan internet,

² Devi Erlina, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 di UIN Suska Riau" *Skripsi*, (Riau: UIN SUSKA, 2023), hlm, 1-107.

tidak sedikit menimbulkan konflik, masalah privasi dan rentan terkait pengaruh buruk orang lain.

Media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia salah satunya ialah Instagram. Instagram ialah media yang dapat meng-*upload* foto dan video melalui Instagram *feed* dan *stories*. pengguna Instagram dapat berinteraksi dengan memberikan *like* dan komentar di foto dan video di pengguna lainnya. Menurut Atmoko, Instagram merupakan media sosial yang berfokus pada pengambilan gambar maupun video yang kemudian dapat diunggah secara luas.³

Banyaknya fitur yang terdapat dalam media sosial instagram, yang akhirnya membuat banyak kalangan orang semakin intens dalam menggunakannya terkhusus bagi Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam. Sesuai dengan pengertiannya intensitas merupakan suatu perasaan senang terhadap kegiatan yang dapat mendorong orang yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang. Sehingga, intensitas penggunaan instagram merupakan studi untuk mengetahui seberapa lama dan seringkah seseorang menggunakan instagram.

Gambaran dan fenomena mengenai intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental di Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan UIN SYAHADA Padangsidimpuan, maka peneliti melakukan pra penelitian dengan mewawancarai beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam. Berdasarkan hasil wawancara, responden mengaku

³ Yuritanto Et Al., "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Pengembangan Usaha Kuliner (Studi Kasus Di Kelurahan Kijang Kota Rw 02)," *Jurnal Inovasi Penelitian*, Volume. 2, No. 5 (2021), hlm, 1433–1439.

menggunakan *Instagram* selama kurang lebih 4-5 jam per hari, terutama pada malam hari sebelum tidur. Responden juga menyampaikan bahwa setelah menggunakan Instagram dalam waktu lama, ia sering merasa cemas dan tidak produktif. Selain itu muncul perasaan tidak percaya diri (*insecure*) Ketika membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik di media sosial. Meskipun menyadari dampak tersebut, responden merasa kesulitan mengontrol kebiasaannya dan mengakui adanya gejala kecanduan terhadap Instagram.⁴ Oleh karena itu penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik. Hal ini karena kesehatan mental yang terganggu dapat memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi sosial dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

Kumorotomo menyebutkan kecanduan media sosial dapat menyebabkan timbulnya masalah psikis. Dimana orang-orang akan sangat bergantung sehingga seakan merasa hidupnya menjadi kurang lengkap jika sehari saja tidak menggunakan media sosial. Hoskin menyebutkan tujuh akibat jika seseorang telah kecanduan media sosial yaitu rasa malas bekerja, sifat iri, rakus, dengki, takabur, pemaarah dan mengada-ada. Efek psikis lainnya ialah seseorang menjadi malas mengerjakan hal-hal yang produktif, angkuh dan narsis.⁵

⁴ Hasil Pra Penelitian Yang Dilakukan Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Tanggal 18 Maret 2025 di Uin Syahada Padangsidempuan

⁵ Wahyudi Kumorotomo, *Menilai Situs Jejaring Sosial Secara Adil*, 2010, hlm. 1-5.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting, Berdasarkan hasil observasi terutama kesehatan fisik. Seseorang yang sehat mentalnya maka aspek kehidupan yang lain dalam kehidupannya dapat bekerja dengan baik. Karena kondisi mental yang sehat tidak terlepas dari kondisi fisik lainnya. Beberapa masalah Kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan media sosial antara lain stress, kecemasan, depresi, kesepian. Dikalangan mahasiswa selain untuk aktifitas belajar, mahasiswa juga menggunakannya untuk mencari informasi dan mengetahui aktifitas orang lain dalam menggunakan media sosial.⁶

Media sosial Instagram sangat populer dikalangan mahasiswa, dan tidak sedikit di dalam postingan Instagram menimbulkan perdebatan melalui kolom komentar sehingga mental menjadi terganggu, karena Instagram dinilai sebagai media sosial yang memiliki efek negatif paling berpengaruh pada kesehatan mental. Ini menandakan bahwa media sosial Instagram dari beberapa postingan maupun komentar dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang.⁷ Dimana tanpa kita sadari instagram dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang dari beberapa penjelasan dari penelitian terdahulu bahwa pengguna media sosial yang berlebihan dapat menurunkan prokduktivitas seseorang seperti, kecemasan sosial yang tinggi,

⁶ Devi Erlina, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 di Uin Suska Riau" *Skripsi*, (Riau: UIN SUSKA, 2023), hlm, 1-107.

⁷ Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo, And Dewi Kartika Sari, "Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental," *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* Volume. 13, No. 1 (2021), hlm, 47-66.

depresi, kualitas tidur yang menurun dan lainnya. Seperti yang dijelaskan dalam al-qur'an surah Al-Isra': 36.

﴿۳۶﴾ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Artinya: “Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabnya.”

Ayat ini menegaskan larangan bagi setiap individu untuk mengikuti, mempercayai, dan menyebarkan sesuatu tanpa dasar ilmu yang jelas, karena semua pacaindra dan hati manusia akan diminta pertanggungjawaban. Konteks ini sangat relevan dengan fenomena penggunaan media sosial saat ini, dimana maraknya penyebaran berita palsu (*hoaks*), fitnah, dan ujaran kebencian seringkali terjadi akibat kurangnya sikap *tabayyun* (*klarifikasi*) dari penggunaannya. Dampak negatif dari perilaku tersebut tidak hanya merugikan orang lain, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental pengguna media sosial, seperti menimbulkan kecemasan, stress, bahkan depresi. Dengan demikian, ayat ini memberikan landasan etis agar umat Islam bijak dan selektif dalam menggunakan media sosial, yakni hanya mengikuti serta menyebarkan informasi yang bermanfaat dan benar adanya.⁸

Berdasarkan fenomena yang ada dan telah dijabarkan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Intensitas Penggunaan

⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, *Al- Qur'an Dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan* (Jakarta: Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama Ri, 2019), hlm, 410

Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di UIN SYAHADA Padangsidimpuan.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dapat disimpulkan dari latar belakang diatas ialah:

1. Penggunaan media sosial Instagram yang tinggi dapat menyebabkan kesehatan mental pada mahasiswa.
2. Penggunaan fitur-fitur Instagram yang berlebihan berpengaruh pada kesehatan mental.

C. Batasan Penelitian

Berdasarkan hasil identifikasi masalah diatas, peneliti menetapkan batasan penelitian berfokus pada Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 21 PAI 7 berjumlah 30 orang dan PAI 9 berjumlah 20 orang di UIN SYAHADA Padangsidimpuan.

D. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi Operasional ada 2, yaitu: Variabel bebas (*independent variable*) dan Variabel terikat (*dependent variable*).

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial (*Independent Variable*)

Variabel ini mengacu pada tingkat keterlibatan mahasiswa dalam menggunakan media sosial, yang mencakup frekuensi dan durasi penggunaan serta jenis aktivitas yang dilakukan di media sosial. Intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dari beberapa aspek:

a. Perhatian

Perhatian merupakan sebuah aktifitas yang disukai oleh pengguna dalam mengakses media sosial dan akan membuat ketertarikan terhadap sesuatu yang berhubungan dengan media sosial.

b. Penghayatan

Penghayatan ialah suatu hal untuk memahami ataupun menyerap berbagai informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi pengguna itu sendiri.

c. Durasi

Durasi merupakan lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang sedang berlangsung.

d. Frekuensi : Seberapa sering mahasiswa mengakses media sosial dalam sehari. Misalnya:

- 1) Penggunaan media sosial lebih dari 5 kali sehari.
- 2) Penggunaan media sosial antara 1–5 kali sehari.
- 3) Penggunaan media sosial kurang dari sekali sehari.

2. Kesehatan Mental (*Dependent Variable*)

Variabel ini merujuk pada kondisi psikologis dan emosional mahasiswa yang dapat terpengaruh oleh intensitas penggunaan media sosial. Kesehatan mental mencakup berbagai aspek, seperti stres, kecemasan, dan depresi.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut, Apakah Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN SYAHADA Padangsidempuan?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di UIN SYAHADA Padangsidempuan.

G. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti membagi beberapa manfaat yaitu:

1. Manfaat Akademis

a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan:

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya dalam konteks mahasiswa di Program Pendidikan Agama Islam. Hal ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, komunikasi, serta pendidikan agama dalam mengkaji peran media sosial dalam kehidupan mahasiswa.

b. Kontribusi terhadap Penelitian Sebelumnya:

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut yang membahas dampak media sosial terhadap berbagai aspek

kehidupan mahasiswa, termasuk kesehatan mental, baik di Indonesia maupun di tingkat global.

2. Manfaat Praktis

a. Pemberian Rekomendasi untuk Kebijakan Kampus:

Berdasarkan temuan penelitian ini, pihak kampus, khususnya UIN SYAHADA Padangsidempuan, dapat merumuskan kebijakan atau program-program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Misalnya, dengan menyediakan kegiatan yang mendorong penggunaan media sosial yang sehat atau menyediakan akses ke layanan konseling psikologis untuk mahasiswa yang terpengaruh secara negatif oleh media sosial.

b. Panduan Pengelolaan Penggunaan Media Sosial:

Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi mahasiswa untuk mengelola penggunaan media sosial mereka agar tetap seimbang dan tidak membahayakan kesehatan mental mereka. Penelitian ini dapat memberikan insight mengenai bagaimana menjaga kualitas hidup dalam penggunaan media sosial yang positif dan produktif.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti membagi lima bagian yang terdiri atas:

1. BAB I, merupakan bab pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang, batasan masalah, batasan istilah perumusan masalah, tujuan, serta manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.
2. BAB II, merupakan bab landasan teori yang berisikan tentang landasan teori, kajian/ penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis.
3. BAB III, merupakan bab metodologi penelitian yang berisikan tentang lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, populasi dan sampel, Teknik pengumpulan data, uji instrument (uji validitas dan realibilitas), Teknik analisis data.
4. BAB IV, merupakan bab hasil penelitian penelitian yang berisikan tentang Gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian, analisis data, pembahasan hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.
5. BAB V, merupakan bab penutup yang berisikan tentang Kesimpulan, implikasi hasil penelitian, dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Media Sosial

a. Defenisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas merupakan gambaran berapa lamanya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara sungguh-sungguh dan terus menerus sehingga memperoleh hasil yang optimal. Intensitas dapat diartikan juga sebagai suatu keadaan seseorang untuk mengetahui ukuran intensinya melakukan sesuatu untuk melakukan tujuan tertentu. Sehingga intensitas dapat dikatakan sebagai peristiwa yang sama dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan sesuatu.

Media sosial merupakan salah satu tren berbasis Teknologi Informasi (TI) pada era *Information Age* atau *Digital Era*. Media Sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis Internet yang dibangun di atas fondasi ideologis dan teknologi dari Web 2.0, dan yang memungkinkan pembuatan dan pertukaran Konten Buatan Pengguna. Media sosial muncul sebagai salah satu terminologi populer yang merambah semua generasi. Dengan media sosial, aktivitas yang tadinya dilakukan secara konvensional dengan *face-to-face mode*.⁹

Media sosial juga dikatakan sebagai media *online* yang mana penggunaannya melalui aplikasi berbasis internet dapat saling

⁹ Firda Dalila, Asri Mutiara Putri, And Prida Harkina, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri," *Jurnal Psikologi Malahayati*, Volume, 3, No. 1 (2021), hlm, 47–55.

berbagi dan menciptakan konten berupa *blog*, membentuk sebuah forum dalam ruang *virtual* yang didukung oleh kemajuan teknologi yang semakin canggih. Karena dengan keberadaan media sosial maka, seorang dapat berkomunikasi dengan jarak jauh melalui jaringan internet.

Jenis-jenis media sosial :

Menurut Nasrullah, dalam buku yang berjudul media sosial ada enam kategori besar media sosial yaitu:

1) *Social Networking*

Social Networking merupakan sarana yang dapat digunakan untuk melakukan interaksi, termasuk efek yang dihasilkan dari interaksi, termasuk efek yang dihasilkan dari interaksi tersebut di dunia virtual. Karakter utama dari situs jaringan sosial yaitu penggunaannya membentuk jaringan pertemanan baru. Dalam banyak kasus, terbentuknya jaringan pertemanan baru ini berdasarkan pada keterkaitan dengan hal yang sama, seperti kesamaan hobi. Contoh dari jaringan sosial adalah *Facebook* dan *Instagram*.

2) *Blog*

Blog adalah media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk mengunggah kegiatan sehari-hari, memberikan komentar dan berbagi dengan pengguna lain, seperti berbagi tautan web, informasi dan sebagainya.

3) *Microblogging*

Microblogging adalah jenis media sosial yang memfasilitasi penggunaan untuk menulis dan mengunggah kegiatan serta pendapatnya. Secara historis, kehadiran media sosial merujuk pada munculnya Twiter yang hanya menyediakan ruang tertentu yaitu maksimal 140 karakter.

4) *Media Sharing*

Media sosial ini memungkinkan penggunaannya untuk berbagi dan menyimpan media, seperti dokumen, video, audio, gambar secara online. Contoh dari media sosial yaitu, youtube, flicker, photo-bucket atau snapfish.

5) *Social Bookmarking*

Penanda sosial yaitu media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola dan juga mencari suatu informasi atau berita secara online. Situs *social bookmarking* yang populer yaitu *Delicious.com*, *StumbleUpon.com*, *Digg.com*, *Reddit.com*, di Indonesia sendiri yaitu *LintasMe*.

6) *Wiki*

Wiki atau media konten bersama merupakan sebuah situs dimana kontennya merupakan hasil dari kolaborasi para

pengguna. Setiap pengguna web dapat mengubah atau menyunting sebuah konten yang sudah di publikasi.¹⁰

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial diartikan sebagai aktifitas yang dilakukan dalam mengakses media sosial tersebut yang berhubungan dengan frekuensi maupun seberapa lamanya dalam mengakses hal tersebut serta banyaknya jumlah pertemanan yang di dapatkan. Intensitas penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai kuantitas perhatian dan keterkaitan seseorang dalam menggunakan media sosial.¹¹ Karena ketika individu sering mengakses media sosial hal tersebut memiliki tujuan tertentu seperti halnya ingin mendapatkan sebuah pengakuan diri dari orang lain.¹²

b. Dampak Penggunaan Media Sosial

2) Dampak positif

- a) Memudahkan seseorang dalam membentuk sebuah forum yang sama, sehingga mereka mampu mengekspresikan diri mereka dalam berbagai postingan yang mereka keluarkan.
- b) Perkembangan yang terjadi pada media sosial, membuat perusahaan tertarik untuk menggunakan sarana jual beli

¹⁰ Hotrun Siregar, "Analisis Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Sosialisasi Pancasila," *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, Volume. 02, No. 01, (2022), hlm, 71–82.

¹¹ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa," *Acta Psychologia*, Volume. 2, No. 2, (2020), hlm. 92-107.

¹² Bangkit Ary Pratama And Defie Septiana Sari, "Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo," *Gaster*, Volume. 18, No. 1, (2020), hlm, 1-56.

dalam membentuk sebuah promosi baik jasa maupun barang.

- c) Dapat membantu penggunanya dalam membagikan sebuah informasi mereka sendiri dengan menggunakan aplikasi yang sudah mendukung.
- d) Penyebaran informasi dapat dilakukan secara cepat.

3) Dampak negatif

- a) Dapat mengganggu kesehatan, terlalu lama melihat cahaya handphone juga komputer dapat membuat penglihatan mata menurun.
- b) Kurangnya waktu untuk belajar, lamanya menggunakan media sosial akan membuang-buang waktu dalam pembelajaran.
- c) Kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan sekitar. Karena terlalu sering dalam bermain media sosial. Hal ini juga dapat membuat kekhawatiran pada perkembangan kehidupan sosial. Seharusnya mereka dapat belajar bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya bukan sekedar menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial.
- d) Mudah malas, sering melupakan pekerjaan tugas karena terlalu sering menatap media sosial, sehingga banyak membuang waktu dan tidak bermanfaat, seperti halnya

mengirim pesan dan melihat sosial media yang berpengaruh pada minat belajar.

- e) Dapat menimbulkan konflik. Dengan media sosial siapapun bebas mengeluarkan pendapat, opini, ide, gagasan dan lainnya. Akan tetapi, kebebasan yang berlebihan tanpa adanya pengontrolan dapat menimbulkan potensi konflik yang akhirnya berujung pada perpecahan.¹³

c. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Horrigan menyebutkan terdapat dua hal mendasar yang perlu diperhatikan dalam menentukan intensitas penggunaan internet, yaitu frekuensi penggunaan internet dan durasi penggunaan setiap kali penggunaanya mengakses internet. Berikut adalah aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Horrigan:

1. Frekuensi

Frekuensi merupakan gambaran seberapa sering seseorang dalam mengakses media sosial yang dilatarbelakangi oleh beragam tujuan. Pengukuran frekuensi sesuatu dapat diketahui dalam satuan rentang waktu, contohnya per hari atau per minggu.

¹³ Devi Erlina, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 di Uin Suska Riau" *Skripsi*, (Riau: UIN SUSKA, 2023), hlm, 1-107.

2. Durasi

Durasi merupakan gambaran seberapa lama seseorang menggunakan media sosial yang dilatarbelakangi oleh beragam tujuan. Durasi penggunaan diukur dalam satuan satuan rentang waktu, contohnya per menit atau per jam.¹⁴

Del Bario menjelaskan ada empat aspek pembentuk intensitas penggunaan media sosial, yakni:

1. Perhatian

Dalam hal ini perhatian sebagai ketertarikan individu terhadap aktivitas tertentu yang menggugah minatnya, serta akan lebih intens jika dibandingkan dengan aktivitas lain yang tidak ia minati. Saat mengakses media sosial, seseorang memiliki perhatian pada media sosial yang ia minati, hal tersebut mengakibatkan seseorang menikmati aktivitas mereka saat mengakses media sosial.

2. Penghayatan

Penghayatan merupakan suatu pemahaman serta penyerapan informasi oleh individu untuk memahami, menikmati, menghayati serta menyimpan informasi ataupun pengalaman yang diperoleh sebagai pengetahuan individu. Individu cenderung gemar meniru, mempraktikkan hingga

¹⁴ Andisya Putri Pramudawardani, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Facebook Dan Twitter Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ips," *Jurnal Student*, Volume. 6, No. 3, (2021), hlm, 1–19.

terpengaruh oleh hal maupun informasi dari media sosial dalam kehidupan.

3. Frekuensi

Merupakan banyaknya pengulangan perilaku yang dilakukan baik secara sengaja maupun tidak disengaja. Dalam hal ini merujuk pada sesuatu yang dapat diukur dengan waktu maupun hitungan. Frekuensi menggunakan jejaring sosial dapat dilihat dari seberapa seringnya individu membuka dan mengakses jejaring sosial dalam waktu tertentu.

4. Durasi

Durasi atau lamanya waktu, rentang waktu, atau lamanya suatu hal berlangsung. Lamanya seseorang dalam mengakses jejaring sosial dapat dilihat dari waktu yang dihabiskan individu tersebut untuk setiap kali menggunakannya.¹⁵

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Horigan adalah frekuensi dan durasi. Sedangkan, menurut Del Bario aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek dari Del Bario, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

¹⁵ Del Bario, Dikutip Oleh Qurratu Meutia Balqis, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Aceh Model Community Di Banda Aceh Skripsi," *Skripsi*, (Banda Aceh: UIN AN-RANIRY 2024), hlm, 1–99.

d. Defenisi Media Sosial Instagram

Instagram merupakan aplikasi media sosial yang memungkinkan penggunanya dapat mengambil gambar dan video, dengan menerapkan filter digital (pemberian efek pada foto) dan membagikanya secara luas ke berbagai media sosial termasuk Instagram itu sendiri. Dalam era digital sekarang, media sosial menjadi hal yang penting didalam kehidupan. Dimana manusia merupakan makhluk sosial dan membutuhkan interaksi sosial.

Ada banyak pendapat mengenai definisi Instagram salah satunya menurut Atmoko, instagram adalah aplikasi yang memiliki fitur untuk membuat suatu foto atau video menjadi lebih indah, lebih bagus, dan lebih artistik.¹⁶ Menurut putri, nama instagram berasal dari pengertian keseluruhan fungsi aplikasi. Kata “insta” berasal dari “instan”, seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan “foto instan”, sedangkan kata “gram” berasal dari kata “telegram”, dimana cara kerja sebuah telegram ialah untuk mengirimkan sebuah informasi kepada orang lain dengan cepat sama halnya dengan instagram yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan sebuah jaringan internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat.¹⁷

¹⁶ Kartini Sikumbang et al., “Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z”, Volume. 06, No. 02, (2024), hlm. 11029–11037.

¹⁷ Ita Rahmawati Dkk, *Efektivitas Penggunaan Media Sosial Untuk Pengembangan Umkn Kabupaten Jombang* (Jombang: Lppm Universitas Kh. A Wahab Hasbullah, 2020), hlm, 1-60.

Manusia juga senang menjadi bagian dari kelompok sosial, mendengarkan cerita, membagikan pengalaman serta memberikan kontribusi yang berharga bagi suatu kelompok. Karena dengan menggunakan Instagram para pengguna dapat mengekspresikan diri mereka. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa Instagram merupakan sebuah aplikasi media sosial yang digunakan oleh penggunanya untuk berbagi foto dan video kepada pengguna lainnya. Dimana foto maupun video yang diunggah oleh pengguna akan terpampang feed penggunaan lain yang menjadi pengikut anda. Instagram juga dapat memberikan inspirasi bagi penggunanya dan juga dapat meningkatkan kreatifitas, karena Instagram mempunyai banyak fitur yang dapat membuat foto jadi lebih indah, lebih bagus dan lebih estetik.¹⁸

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa media sosial Instagram adalah media online yang dijadikan situs untuk berbagi dan mengunggah, karena media sosial Instagram tidak hanya untuk berbagi foto maupun video, tetapi juga dapat mengikuti pengguna lain dan saling berbagi informasi secara instan.

Instagram mempunyai 5 menu utama yaitu: *Home Page*, *Comments*, *Explore*, *Profil*, dan *News feed*. Dan terdapat bagian

¹⁸ István Mészáros, "Neo-Colonial Identity And Counter-Consciousness," *Journal Of Contemporary Asia*, Volume 30, No. 3, (2000), hlm, 1-87.

pada Instagram yang sebaiknya diisi agar foto yang diunggah lebih bermakna, yaitu :

1) Judul

Judul atau biasa disebut caption bersifat memperkuat pesan yang ingin disampaikan melalui foto.

2) *Hashtag*

Simbol tanda pagar #. Tanda pagar ini dapat mempermudah pengguna untuk menemukan foto atau video di Instagram dengan kategori tertentu.

3) Lokasi

Fitur ini adalah fitur yang menampilkan lokasi di mana pengguna mengambil foto. Meski Instagram disebut layanan berbagi foto, Instagram juga merupakan jejaring sosial karena melalui Instagram pengguna dapat melakukan interaksi dengan pengguna lain.¹⁹

Ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan di Instagram, yaitu:

a) *Follow*

Follow atau ikuti, pengguna Instagram dapat mengikuti atau berteman dengan pengguna lainnya dengan cara saling *Follow* akun Instagram.

¹⁹ Sikumbang et al., "Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z", Volume. 06, No. 02, (2024), hlm. 11029–11037.

b) Like

Like merupakan ikon dimana pengguna dapat menyukai video atau foto yang telah diunggah, dengan cara menekan tombol Like dibagian bawah keterangan foto yang bersebelahan dengan kolom komentar atau dengan mengetuk dua kali pada foto.

c) Komentar

Komentar merupakan aktivitas memberikan pikiran ataupun pendapat melalui kalimat.

d) Mention

Digunakan untuk menandai pengguna lain dengan cara menambah tanda arroba (@) di depan nama akun Instagram dari pengguna tersebut. Instagram membuat fitur yang terinspirasi dari Snapchat dan diberi nama

Instagram Stories. Fitur ini memungkinkan pengguna mengunggah foto dan video yang kemudian akan hilang selama 24 jam.²⁰

2. Kesehatan Mental

a. Defenisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan asal katanya sehat. Kata kesehatan diambil dari

²⁰ Dini Salmiyah Fithrah Ali Annisa Azlina , Martha Tri Lestari, “Pengaruh Aktivitas Pada Instagram Terhadap Sikap Mahasiswi Pengguna Instagram Di Bandung (Studi Pada Instagram Fashion Blogger Sonia Eryka),” *Jurnal E-Proceeding of Management*, Volume. 2, No. 2 (2023), hlm, 2229–2236.

kata *hyginene* yang artinya ilmu kesehatan. Kata mental berasal dari bahasa latin *mens, mentis* yang artinya jiwa, raga, sigma, dan semangat. Secara etimologi kesehatan mental berarti ilmu tentang kesehatan jiwa. Kesehatan mental mencakup berbagai aspek, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Drajat yang dikutip oleh Kadir Mahmud mendefenisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-probelem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.²¹

Secara etimologis, Mental Hygiene berasal dari kata mental dan hygiene. Kata “mental” berasal dari kata latin “mens” atau “mentis” artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata hygiene berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (ilmu kesehatan mental). Mental hygiene sering disebut pula psikohygiene. Mental juga berasal dari kata psyche yang berasal dari bahasa yunani psucho artinya nafas, asas kehidupan, hidup, jiwa, roh, sukma dan semangat. Dapat diartikan mental berkaitan dengan jiwa, hakikat, roh, psikis dan sebagainya.²²

²¹ Kadir Mahmud, Pengaruh Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Iain Padangsidimpuan di Lingkungan I Kelurahan Sihitang, *Skripsi* (Padangsidimpuan: Institute Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, 2020), hlm, 9.

²² Jurusan Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, and Universitas Jember Jln Kalimantan, “Pengaruh Kesehatan Mental Dalam Upaya Memperbaiki Dan

Definisi kesehatan mental menurut para ahli seperti Sururin mengatakan bahwa, seseorang yang sehat mentalnya ialah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi berbagai masalah dan rintangan yang bisa, adanya keserasian antara fungsi jiwa dan menganggap bahwa dirinya berharga, berguna serta dapat menggunakan segala potensi yang ada dan maksimal.

Disisi lain, teori tentang kesehatan mental umum memandang kesehatan mental sebagai keadaan yang mencakup kesejahteraan emosional, kemampuan mengatasi stres, serta daptasi terhadap tuntutan sehari-hari. Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk paparan media sosial. Ketika paparan tersebut menjadi intens dan sulit di kendalikan, kesehatan mental seseorang dapat terganggu. Faktor -faktor seperti perasaan cemas, depresi, dan gangguan fisik yang berhubungan dengan stres seringkali muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dihasilkan dari interaksi yang berlebihan di media sosial.²³

Golongan orang yang kurang sehat mentalnya ialah orang yang merasa terganggu ketentraman hatinya, dimana mental orang yang tidak sehat akan lebih mudah terganggu oleh penyebab stress, sehingga tidak dapat menahan dirinya dari berbagai rintangan dan

Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan Salsabila Putri Suwijik, Qurrota A'yun," *Journal of Feminism and Gender Studies*, Volume. 2, No. 2, (2022), hlm, 109–123.

²³ Firda Dalila, Asri Mutiara Putri, And Prida Harkina, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri," *Jurnal Psikologi Malahayati*, Volume, 3, No. 1 (2021), hlm, 47–55.

tekanan. Kesehatan mental dalam islam mengandung pengertian yang lebih luas mengenai kebahagiaan di dunia yang mengantarkan kebahagiaan yang lebih kekal di akhirat. Akmal Hawi mengatakan mengenai kesehatan mental dalam islam. Kesehatan mental ialah suatu kondisi batin yang tenang, tentram, dan aman. Ketenangan batin ini dapat didapat melalui penyerahan sepenuhnya kepada sang tuhan.

Mengenai asumsi pribadi sehat, adapun menurut berbagai teori diantaranya ialah:

1) Psikoanalisis

Menurut teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud, ia memandang kepribadian manusia ini tersusun atas tiga sistem yang terpisah fungsinya antara satu dengan lainnya, tetapi tetap saling berkaitan, dimana ketiga sistem itu dikenal dengan id, ego dan super ego. Id dapat diartikan sebagai hasrat, ego sebagai dorongan, dan super ego yang memfilter. Sehingga pribadi yang sehat menurut teori psikoanalisis ialah pribadi yang antara id, ego dan super egonya selaras.²⁴

Tetapi mereka berpendapat manusia hanya sanggup mencapai sebagian saja kesehatan mental, karena manusia tidak sanggup dalam mencapai kebahagiaan dan kemajuan sekaligus.

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm, 1-100.

2) Behavioristik

Teori ini dikemukakan oleh J.B Watson, dikenal juga sebagai teori “S-R”(stimulus respon) Watson mengenalkan teori yang sama sekali tidak menggunakan intropeksi. Menurutnya, proses-proses kesadaran tidak perlu diselidiki, karena bagi Watson yang lebih penting ialah adaptasi, melalui gerakan-gerakan otot dan segala aktifitas kelenjar-kelenjar. Watson lebih mementingkan perilaku secara terbuka yang langsung dapat diamati dan diukur daripada perilaku yang tertutup, dimana hanya dapat diketahui secara tidak langsung. Segala bentuk emosi baik gembira atau sedih, menurut teori behavioristik ialah manifestasi dari adanya ketegangan otototot dan syaraf-syaraf tertentu.

Jadi menurut teori behavioristik pribadi yang sehat ialah pribadi yang merespon stimulus lingkungannya, mempunyai pengendalian kontrol yang baik dan dapat mengambil keputusan yang tepat.

3) Existensialisme

Teori ini dalam psikologi mengambil pandangan teori fenomenologi yang berkaitan dengan konsep kemanusiaan. Fenomenologi sosial ialah ilmu yang mengkaji pengalaman diri sendiri dan orang lain, hubungan pengalaman diri sendiri tentang engkau, dalam pengalamanku tentangku, dan juga mengkaji segala tingkah lakumu dan tingkah laku ku seperti yang saya ceritakan

dan tingkah lakumu dan tingkah laku ku sebagaimana yang engkau ceritakan.

Sehingga kesehatan mental menurut teori ini adalah setiap manusia menikmati wujudnya dalam arti manusia itu menikmati apa yang ada, menyadari segala potensi-potensinya serta dengan menyadari segala kesalahan- kesalahannya dan menerima serta menyadari sebuah makna dan segala sifat dari kehidupan ini sehingga dapat menerima berbagai rintangan-rintangan yang ada untuk mencapai sebuah keberhasilan dalam nilai-nilai tertentu dan mendapatkan sebuah kenyamanan.

4) Humanistik

Teori yang dikemukakan oleh Carl Rogers. Teori humanistik merupakan paham yang mengutamakan manusia sebagai makhluk keseluruhan. Dimana mereka tidak setuju dengan pendekatan lain yang memandang manusia sebagai salah satu aspek saja, melainkan manusia harus dilihat sebagai totalitas yang unik, yang mengandung segala aspek di dalam dirinya dan selalu berproses untuk menjadi dirinya sendiri. Sangat menekankan kebebasan seluasluasnya dalam melakukan tindakan, tetapi harus berani bertanggung jawab sekalipun mengandung banyak resiko bagi dirinya.

Sehingga pribadi yang sehat menurut teori humanistik ialah pribadi yang berfungsi sepenuhnya serta adanya keseimbangan

antara ideal self dan real self, artinya antara dirinya yang sesungguhnya (real) dengan keadaan yang ingin dicapai (ideal) harus memiliki keselarasan dan keseimbangan.

b. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Darajat dikutip oleh Maritsah membagi kesehatan mental menjadi beberapa aspek, diantaranya:

- 1) Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan
- 2) Terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri.
- 3) Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat.
- 4) Berlandaskan keimanan dan ketakwaan.
- 5) Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.²⁵

Sedangkan menurut Schneiders membagi prinsip-prinsip kesehatan mental diantaranya:

- 1) prinsip berdasarkan hakikat manusia sebagai organisme
 - a) kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada kondisi jasmani yang sehat dan integritas organisme.
 - b) Dalam memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri, perilaku individu harus sesuai dengan hakikatnya sebagai

²⁵ Maritsah AP, "Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji", *Skripsi*, (RIAU: UIN SUSKA, 2015), hlm, 16.

manusia yang memiliki moral, intelektual, agama, emosional dan sosial.

- c) Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai melalui integrasi dengan kontrol diri, baik dalam berfikir, berimajinasi, memuaskan keinginan, mengekspresikan berbagai perasaan dan bertindak laku.
- d) Dalam menapai dan memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri, dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman diri secara luas mengenai diri sendiri.
- e) Kesehatan memerlukan konsep diri (pengetahuan dan sikap terhadap kondisi fisik dan psikis diri sendiri) yang sehat, serta meliputi penerimaan diri dengan penghargaan terhadap status diri sendiri secara realistis dan wajar.
- f) Untuk mencapai kesehatan mental dan penyesuaian diri, maka pemahaman diri dan penerimaan diri, haruslah disertai dengan upaya-upaya perbaikan diri serta perwujudan diri.
- g) Kesehatan mental dan penyesuaian diri yang baik dalam mencapai kestabilan dapat dilakukan dengan mengembangkan moral yang baik dalam dirinya sendiri, seperti dengan mengembangkan sikap yang adil, berhati-hati, keteguhan hati, semangat, integritas pribadi, rendah hati, sifat jujur dan semua sikap positif yang dapat

dikembangkan sesuai dengan yang dikembangkan moral individu.

- h) Segala pemeliharaan dan pencapaian kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada penanaman dan pengembangan kebiasaan yang baik.
 - i) Kesehatan mental dan penyesuaian diri menuntut adanya kemampuan untuk melakukan suatu perubahan sesuai dengan keadaan (kondisi lingkungan) dan kepribadian.
 - j) Kesehatan mental dan penyesuaian diri memerlukan adanya usaha terus menerus dalam mencapai kematangan dalam berfikir, mengambil tindakan, mengekspresikan perasaan dan emosi serta melakukan tindakan.
 - k) Segala kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai dengan belajar dalam mengatasi konflik dan rasa frustrasi serta ketegangan secara efektif.
- 2) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya
- a) Kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada hubungan antar pribadi yang harmonis, terutama dalam kehidupan di keluarga
 - b) Penyesuaian diri yang baik dengan ketenangan batin dimana bergantung pada kepuasan diri dalam bertindak, seperti dalam bekerja.

- c) Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai dengan sikap yang realistik, terutama pada sikap penerimaan terhadap kenyataan secara sehat dan objektif.
- 3) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan tuhan
- a) Kestabilan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran terhadap dzat yang lebih luhur dari padanya sendiri tempat ia bergantung, ialah Allah SWT.
 - b) Kesehatan mental dan ketenangan batin dapat terwujud dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam hubungan manusia dengan tuhan, seperti shalat dan berdo'a.²⁶

c. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Menurut kartono dan Andari ada tiga prinsip-prinsip kesehatan mental yaitu:

1. Pemenuhan Kebutuhan Pokok

Dalam hal ini setiap individu tentu memiliki kebutuhan pokok dan dorongan yang bersifat fisik, psikis dan sosial. Segala kebutuhan dan dorongan itu menuntut adanya pemuasan. Yang menimbulkan berbagai ketegang-ketegangan dalam mencapai segala usahanya. Ketegangan cenderung menurun jika segala kebutuhan tersebut terpenuhi dan cenderung meningkat jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan lainnya.

²⁶ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), hlm, 1-482.

2. Kepuasan

Semua orang menginginkan kepuasan, baik secara jasmani maupun rohani. Dimana jika seseorang ingin merasa kenyang, aman, terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapatkan bentuk simpati dan diakui harkat martabatnya. Intinya ingin puas dalam segala bidang dan menimbulkan kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan, yang memberikan rasa senang, puas dan bahagia.

3. Posisi Dan Status Sosial

Pada umumnya individu sering berusaha mencari posisi sosial dan status sosial didalam lingkungannya. Karena setiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Dimana cinta kasih dan simpati ini dapat menumbuhkan rasa aman pada dirinya, keberanian dan banyaknya harapan-harapan dimasa datang. Sehingga orang lain menjadi optimis dan bergairah. Sehingga individu-individu yang mengalami gangguan mental , biasanya merasa dirinya tidak aman. Merasa dirinya dikejar-kejar dan sering mengalami kondisi ketakutan dan kepercayaan pada dirinya sendiri menjadi menurun.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Musthafa Fahmi, mengatakan mengenai kesehatan jiwa ialah yang berhubungan dengan penyesuain diri, oleh karena itu

ia mengungkapkan faktor-faktor yang berpengaruh dalam penyesuaian diri yaitu:

- 1) Pemuasaan akan kebutuhan pokok dan kebutuhan-kebutuhan pribadi. Kebutuhan pribadi yang dimaksud adalah kebutuhan baik secara jasmani maupun secara fisik, seperti makanan, minuman, membuang kotoran serta kebutuhan akan istirahat.
- 2) Perasaan cukup pada diri individu mengenai kebiasaan-kebiasaan dan segala keterampilan yang dapat membantunya dalam memenuhi kebutuhan yang mendesak.
- 3) Setiap individu harus mengenal dirinya sendiri, karena pengenalan orang akan dirinya merupakan salah satu syarat untuk penyesuaian diri yang lebih baik.
- 4) Hendaknya setiap individu dapat menerima dirinya sendiri. Jika tidak dapat menerima dirinya, maka ia akan berhadapan dengan frustrasi yang menjadikan dirinya merasakan perasaan tidak berdaya dan merasa gagal, sehingga tingkat penyesuaian sosialnya memburuk.
- 5) Kelincahan. Artinya dimana seseorang bereaksi terhadap perangsang baru dengan cara yang serasi, yang berarti penyesuaian diri menjadi lebih mudah dan menjamin penyesuaian diri sesuai dengan segala suasana serta lingkungan yang baru.

Sedangkan menurut Sururin, faktor-faktor yang mempengaruhi

gangguan kesehatan mental ialah:

- 1) Perasaan: rasa yang dimaksud seperti rasa cemas, takut, iri hati, dengki, sedih tidak beralasan, marah pada hal yang remeh, bimbang, merasa rendah diri, pesimis, frustrasi, apatis, putus asa dan lainnya.
- 2) Pikiran: terganggunya kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh pikiran seseorang yang kurang baik, seperti halnya mudah lupa, tidak dapat melanjutkan aktifitas yang sudah disusun dan sebagainya.
- 3) Kelakuan: perilaku yang dimaksud halnya seperti perilaku nakal, suka berbohong, mencelakai diri sendiri ataupun orang lain, serta berbagai perilaku menyimpang lainnya.

e. Tujuan Dan Fungsi Kesehatan Mental

Setiap manusia dilahirkan dengan fitrahnya, yaitu menginginkan kehidupan yang bahagia, nyaman, sejahtera dan sesuai dengan segala keinginannya. Kesehatan mental memegang peran penting dalam upaya mencapai keinginankeinginan tersebut.

Berikut penjelasan mengenai tujuan dan fungsi kesehatan mental.

- 1) Tujuan kesehatan mental menurut Sudari yaitu:
 - a) Mengupayakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat.

- b) Mengupayakan adanya pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
- c) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
- d) Mengurangi dan mengadakan penyembuhan terhadap penyakit dan gangguan mental.

2) Fungsi kesehatan mental

kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental seseorang agar sehat, serta terhindar dari sakit mental (mental illness). Adapun pemaparan mengenai fungsi kesehatan mental diantaranya:

a) *Preventif* (pencegahan)

Kesehatan mental bertujuan untuk mencegah terjadinya kesulitan ataupun gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang berupaya untuk mencapai mental yang sehat, seperti dengan memelihara kesehatan fisik serta pemenuhan atas kebutuhan psikologis.

Adapun cara yang dapat dilakukan ialah dengan menjaga kesehatan fisik serta dengan terpenuhinya segala kebutuhan psikologis, seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagaimana mestinya

sehingga individu mampu mengembangkan segala potensi yang dimilikinya.

Hubungan interpersonal yang baik antar keluarga dapat menciptakan suasana yang kondusif yang dapat mendukung perkembangan mental anak yang sehat. Dimana kesehatan mental anak ditandai dengan kondisi anak yang ceria, bahagia, dan mampu menyesuaikan diri dilingkungannya seperti mampu bermain dengan teman sebayanya.

b) *Kuratif* (perbaikan)

Fungsi ini adalah berupaya dalam perbaikan diri untuk meningkatkan kemampuan serta menyesuaikan diri. Sehingga, perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat terkendali dengan baik. Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan psikisnya yang dapat dilihat melalui perilakunya seperti tantrum, mengompol, perilaku agresif dan perilaku lainnya yang membutuhkan perbaikan, sehingga perilaku tersebut penting menggunakan fungsi kuratif dalam kesehatan mental.

c) *Preservasi* (pengembangan)

Preservasi merupakan fungsi pengembangan yang berupaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental

yang sehat, agar individu mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam proses perkembangan psikisnya.

Kesehatan mental sangat penting untuk dikembangkan, namun tidak setiap orang dapat mencapai mental yang sehat dengan mudah. Tidak sedikit orang dengan kondisi mental yang sehat dan perlu pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental, namun diantaranya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya. Sehingga masing-masing individu berbeda dalam penerapan fungsi kesehatan mentalnya.²⁷

f. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Kesehatan Mental

Penjelasan yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka terdapat keterkaitan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Adanya proses yang berlangsung ketika kecendrungan intensitas penggunaan media sosial Instagram meningkat maka akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan mental. Dimana intensitas merupakan suatu keadaan dalam melakukan sesuatu yang dilihat dari beberapa lamanya melakukan aktifitas tersebut. Sedangkan Instagram merupakan aplikasi media sosial yang memungkinkan penggunanya dapat mengambil gambar dan video, dengan menerapkan filter digital

²⁷ Asriyanti Rosmalina and Tia Khaerunnisa, "Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja," *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Volume. 4, No. 1 (2021), hlm, 49-58.

(pemberian efek pada foto) dan membagikannya secara luas ke berbagai media sosial termasuk Instagram itu sendiri.

Peran media sosial saat ini sangat penting. Karena media sosial merupakan layanan internet yang digunakan para pengguna untuk berkomunikasi, mencari informasi yang terdapat dalam jaringan internet dan saling berinteraksi. Pengguna media sosial sendiri sangat beragam, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, orang tua terutama dikalangan mahasiswa. Pengguna yang secara aktif menggunakan media sosial akan menimbulkan masalah-masalah psikologis (kesehatan mental) pada diri pengguna tanpa disadari. Dengan banyaknya macam fitur yang terdapat dalam instagram, hal ini menyebabkan terjadinya kecanduan media sosial, terutama lamanya waktu dalam menggunakan media sosial tersebut. Sehingga media sosial akan berdampak positif maupun negatif.

Dampak positif media sosial diantaranya Para pengguna dapat berkomunikasi dengan teman ataupun dengan keluarga mereka ketika tidak dapat bertemu secara langsung karena jarak yang jauh serta dapat membantu pengguna dalam mencari informasi yang ingin diketahui melalui banyaknya konten dari seluruh pengguna lainnya. Sedangkan dampak negatif media sosial kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan sekitar. Karena terlalu sering dalam bermain media sosial. Hal ini juga dapat membuat kekhawatiran pada perkembangan kehidupan sosial. Seharusnya mereka dapat belajar

bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya bukan sekedar menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial.²⁸

B. Kajian/ Penelitian Terdahulu

Ada beberapa kajian yang telah diteliti oleh peneliti lain yang relevan dengan judul yang penulis teliti diantaranya:

1. Agung Nugraha Santoso, “Efektivitas Media Sosial Instagram Info Suska Terhadap Penyebaran informasi Di Kalangan Mahasiswa”, 2022. Adapun hasil pembahasan dalam penelitian ini media sosial instagram info SUSKA efektif terhadap penyebaran informasi di kalangan mahasiswa UIN SUSKA. Hubungan penelitian Agung Nugraha Santoso dengan penelitian yang akan diteliti adalah persamaannya meneliti mengenai penggunaan media sosial Instagram. Sedangkan perbedaanya terletak pada variabel terikatnya, karena penelitian ini membahas mengenai kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN SUSKA.²⁹
2. Mayvita Innani Taqwa, “Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental”. Universitas Muhammadiyah Malang, 2018. Adapun hasil pembahasan dalam penelitian ini mengatakan bahwa, intensitas penggunaan Instagram Stories dapat memberikan dampak negatif yang signifikan lemah terhadap kesehatan mental. Dimana

²⁸ Maemunah Sa'diyah, Naskiyah Naskiyah, and Abdu Rahmat Rosyadi, “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam,” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, Volume. 11, No. 03 (2022), hlm, 713-730.

²⁹ Agung Nugraha Santoso, “Efektivitas Media Sosial Instagram Info Suska Terhadap Penyebab Penyebaran Informasi Di Kalangan Mahasiswa,” *Skripsi*, (Riau: UIN SUSKA, 2022), hlm, 1–89.

semakin tinggi penggunaan intensitas Instagram Stories maka kesehatan mentalnya semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah intensitas Instagram Stories maka semakin tinggi pula kesehatan mental yang dimiliki. Hubungan penelitian Mayvita Innani Taqwa dengan penelitian yang akan diteliti adalah persamaannya meneliti tentang penggunaan media sosial Instagram. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, karna dalam penelitian ini membahas semua menu yang ada pada Instagram.³⁰

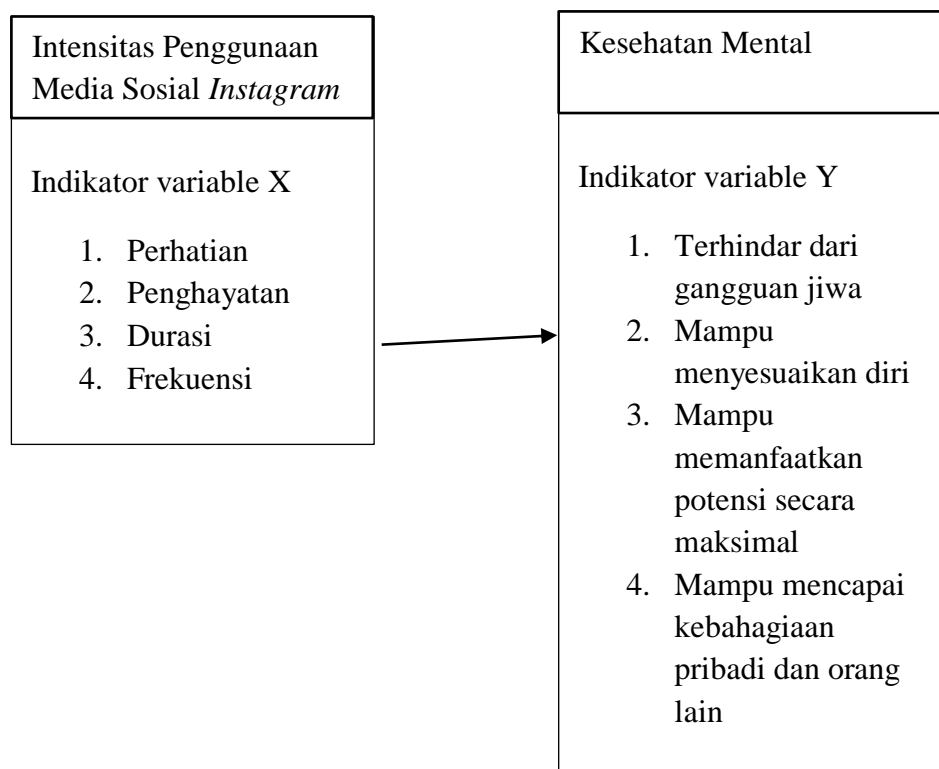
3. Asri Yanti Rosmalina dan Tia Khaerunnisa, “Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja”, 2021. Adapun hasil penelitiannya mengatakan bahwa media sosial memberikan kemudahan bagi penggunanya berinteraksi dengan pengguna lain secara virtual. Sehingga dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Seperti gangguan kecemasan dan depresi yang menjadikan kesehatan mental penggunanya menjadi terganggu. Hubungan jurnal Asri Yanti Rosmalina dengan penelitian yang akan diteliti adalah persamaannya meneliti tentang penggunaan media sosial dalam kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, karna dalam penelitian ini tidak membahas spesifik tentang media sosial apa yang akan diteliti.³¹

³⁰ Sean P Collins et al., “Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja” , Volume. 10, No. 01 (2021), hlm, 167–186.

³¹ Asriyanti Rosmalina And Tia Khaerunnisa, “Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja,” *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* Volume. 4, No. 1 (2021), hlm, 1-85.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah penjelasan secara teoritis mengenai korelasi antar variabel bebas (independen) dan terikat (dependen). Dimana korelasi antar variabel dirumuskan kedalam bentuk paradigma sebuah penelitian. Sehingga dalam penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan dari kerangka pemikiran. Adapun bagan kerangka pemikiran yang dijelaskan sebagai berikut:



Gambar II.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis adalah tanggapan sementara terhadap suatu rumusan masalah penelitian. Hipotesis didasarkan pada teori yang relevan, bukan pada empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis penelitian yaitu

H0: Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN SYAHADA Padangsidempuan.
($F_{hitung} < F_{tabel}$).

H1: Terdapat pengaruh yang signifikan dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN SYAHADA Padangsidempuan.
($F_{hitung} > F_{tabel}$).

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi pada penelitian ini dilakukan di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, jurusan Pendidikan Agama Islam. Waktu penelitian ini di mulai dari bulan Juni sampai dengan bulan November.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian digunakan adalah metode kuantitatif karena data penelitiannya menggunakan angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Jadi, metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara purposive sampling, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.³²

Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen, di mana variabel bebasnya telah terjadi secara alami tanpa adanya manipulasi langsung dari peneliti. Peneliti hanya mengamati dan menganalisis fakta yang telah terjadi untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel terikat.³³

³² Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Pendidikan Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Ptk, Dan Penelitian Pengembangan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2019), hlm, 1-290.

³³ Dessy Fitria Berlianti, Ashfa Al Abid, And Arcivid Chorynia Ruby, "Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, Volume. 7, No. 3 (2024), hlm, 1-164.

Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, kemudian dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

C. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan entitas yang menjadi subjek atau objek penelitian, baik itu untuk pemahaman yang mendalam.³⁴ Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi yaitu Mahasiswa Angkatan 21 di Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN SYAHADA Padangsidempuan.

Table III.1
Rincian Populasi Penelitian Mahasiswa Angkatan 21 Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidempuan

Ruangan Kelas	Jumlah mahasiswa
PAI 1	28
PAI 2	25
PAI 3	37
PAI 4	35
PAI 5	37
PAI 6	29
PAI 7	30
PAI 8	17
PAI 9	20
Jumlah	258

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih secara sistematis atau berdasarkan kriteria tertentu untuk dianalisis dalam

³⁴ Putu Gede Subhaktiyasa, "Menentukan Populasi Dan Sampel Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, Volume. 9, No. 4, (2024), hlm, 2721–2731.

penelitian.³⁵ Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 21 di Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN Syahada Padangsidimpuan, yaitu kelas PAI 7 dan PAI 9 dengan total 50 mahasiswa (30 dari PAI 7 dan 20 dari PAI 9).

Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni berdasarkan pertimbangan tertentu bahwa kelas tersebut memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Ahmad Nizar Rangkuti (2013), purposive sampling digunakan agar peneliti dapat memilih sampel yang dinilai memiliki informasi penting serta sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Adapun pertimbangan dalam pemilihan sampel ini antara lain:

- 1) Mahasiswa yang menggunakan Instagram dengan durasi 3-5 jam perhari.
- 2) Mahasiswa yang sudah aktif menggunakan Instagram dalam kurun waktu minimal 3 tahun.
- 3) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian.

Meskipun jumlah sampel terbatas, peneliti menganggap bahwa 50 mahasiswa tersebut sudah cukup merepresentasikan kondisi yang dianalisis. Namun demikian, keterbatasan jumlah sampel ini mungkin saja memengaruhi hasil penelitian.

³⁵ Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, *Wikipedia Bahasa Indonesia*, Diakses 25 Mei 2025

**Tabel III.2 Rincian Sampel Penelitian Mahasiswa Angkatan 21
Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada
Padangsidempuan**

Ruangan Kelas	Jumlah Mahasiswa
PAI 7	30
PAI 9	20
Jumlah	50

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan cara peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner/angket untuk mengetahui Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Pendidikan Agama Islam Di UIN SYAHADA Padangsidempuan. Pada dasarnya kuesioner adalah sebuah daftar pertanyaan yang harus di isi oleh orang yang akan diukur (responden).³⁶

Kuesioner dilakukan menggunakan skala likert, yaitu bertujuan untuk mengukur sikap individu pada dimensi pernyataan yang diajukan oleh penelitian. Dimana setiap pertanyaan memiliki lima opsi jawaban dan sudah diberikan bobot nilai dengan pilihan jawaban 1-2-3-4-5 yang dikelompokkan menjadi pernyataan positif (*favorable*) atau pernyataan negatif (*unfavorable*). Berikut ini merupakan tabel skala likert dapat diilustrasikan sebagai berikut.³⁷

³⁶ Pujiono Pujiono And Aisyah Nur Hikmah, "Analisis Karakteristik Siswa Melalui Kuesionerangket Cinta Damai Di Kelas Vii Smp 02 Muaro Jambi," *Publikasi Pendidikan* Volume. 9, No. 2 (2019), hlm, 1-157.

³⁷ Ali Daud, *Metodologi Penelitian Teori Dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, (Medan: Merdeka Kreasi, 2023), hlm, 1-86.

Tabel III.3 Skor Item Skala Likert

No	Alternative Jawaban	Positif	Negatif
1	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Kurang Sesuai (KS)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

E. Uji Instrumen (Validitas Dan Reliabilitas Instrumen)

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur. Dalam kuesioner, validitas dibagi menjadi validitas factor dan validitas item. Validitas item diuji dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total. Hasil korelasi menghasilkan koefisien yang menentukan validitas item. Suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total pada taraf signifikan 0,05. Uji validitas dapat dilakukan menggunakan program SPSS.

Dalam penelitian ini, uji validitas kuesioner variable intensitas penggunaan media social dan Kesehatan mental diuji pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 21 UIN Syahada Padangsidempuan dengan jumlah 50 responden. Jika $\text{sig} < \alpha$, maka butir soal tersebut dinyatakan valid, dan jika $\text{sig} > \alpha$, maka butir soal tersebut dinyatakan tidak valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrument dapat diuji dengan beberapa uji reabilitas. Teknik uji reliabilitas *internal consistency* terdiri dari uji *split half*, KR 20, KR 21, dan Alfa Cronbach. Namun, setiap uji memiliki kriteria instrument seperti apa yang bisa diuji dengan teknik tersebut. Pengujian reliabilitas menggunakan uji Alfa Cronbach dilakukan untuk instrument yang memiliki jawaban benar lebih dari 1.

Penelitian menggunakan perhitungan dengan menggunakan metode Alfa Cronbach. Adapun nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria koefisien reliabilitas Alfa Cronbach untuk instrument yang reliabel. Instrumen dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas Alfa Cronbach lebih dari 0,70 ($r_i > 0,70$).³⁸

F. Teknik Analisis Data

Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variable yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran masing-masing variable yang dipaparkan dalam tabel distribusi frekuensi. Selanjutnya pemeriksaan dan penelitian melalui uji asumsi yaitu: 1. Uji normalitas dan 2 uji linearitas. Setelah persyaratan terpilih maka melalui Teknik analisis regresi linear sederhana untuk melihat derajat pengaruh antara variable bebas (independent) dengan variable terikat (dependent).

³⁸ Syamsuryadin Syamsuryadin And Ch. Fajar Sri Wahyuniati, "Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif," *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Volume. 7, No. 1 (2018), hlm. 17–23.

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogrov Smirnov diolah dengan SPSS versi 21. Pengambilan Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat jika nilai sig $> 0,05$, maka dinyatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai sig $< 0,05$, maka dinyatakan data berdistribusi tidak normal.³⁹

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis kolerasi atau regresi linear. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka hubungan antara variable (X) dengan (Y) adalah linear. Dan sebaliknya jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka hubungan antara variable (X) dengan (Y) adalah tidak linear.⁴⁰

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa Teknik statistik, diantaranya regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh anantara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Analisis ini termasuk dalam statistik

³⁹ Satria Artha P And Rita Intan P, "Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor Pt. Dua Kuda Indonesia," *Jurnal Ilmiah M-Progress* Volume. 11, No. 1 (2021), hlm, 4-38.

⁴⁰ Cruisietta Kaylana Setiawan Et Al., "Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia," *Jurnal Ilmiah M-Progress*, Volume. 10, No. 1 (2020), hlm, 1-9.

parametrik yang digunakan pada data interval atau rasio yang memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Selain itu, uji-t dilakukan untuk melihat signifikansi pengaruh secara parsial, dan uji F digunakan untuk mengetahui signifikansi model regresi secara simultan. Penelitian ini juga menggunakan regresi linear sederhana guna melihat arah dan besarnya pengaruh antara variabel X dan Y. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan linearitasnya. Jika asumsi tidak terpenuhi, maka data dapat ditransformasikan agar sesuai, misalnya dengan metode MSI yang mengubah data ordinal menjadi interval.

Jika semua syarat itu terpenuhi, maka regresi linear sederhana ini bisa digunakan, namun jika salah satu tidak terpenuhi, maka analisis ini tidak bisa dilakukan.

1. KD (Koefisien Determinasi)

Koefisien Determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi berada pada rentang angka nol (0) dan satu (1). KD dihitung dengan rumus:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

2. Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (intensitas penggunaan media sosial Instagram) secara individu memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen

(kesehatan mental mahasiswa). Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel atau melihat nilai signifikansi (Sig) pada output regresi SPSS. Rumus t tabel sebagai berikut:

$$t \text{ tabel} = t \left(\frac{\alpha}{2}; n - k - 1 \right)$$

Informasi:

α : 0,05

n : Jumlah Populasi

k : Jumlah Variabel X

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- i. Jika t hitung $>$ t tabel atau Sig $<$ 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y.
- ii. Jika t hitung $<$ t tabel atau Sig $>$ 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

3. Analisis Regresi Linear Sederhana

Bentuk umum regresi linear sederhana:

$$Y = a + bX$$

Dimana:

Y = subjek dalam variabel tak bebas (dependen) yang diprediksikan

a = harga Y apabila X= 0 (harga konstanta)

b = angka arah atau koefisien regresi menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada

variabel independent, apabila b positif (+) maka terjadi kenaikan dan apabila b negatif (-) maka terjadi penurunan.

X = subjek pada variabel independent yang mempunyai nilai tertentu.⁴¹

Dalam analisis regresi linier sederhana, kekuatan pengaruh antara variabel independen dan dependen tidak dinilai menggunakan koefisien korelasi Pearson, tetapi melalui koefisien regresi (β) dan koefisien determinasi (R^2).

Koefisien regresi (β) menunjukkan arah dan besarnya pengaruh. Jika nilai β bernilai positif, maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Instagram akan diikuti dengan meningkatnya tingkat kesehatan mental atau sebaliknya, tergantung arah hubungan. Sebaliknya, jika β bernilai negatif, maka kenaikan intensitas penggunaan media sosial Instagram akan menyebabkan penurunan kesehatan mental.

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel X terhadap variabel Y . Nilai R^2 berkisar antara 0 sampai 1 (atau 0% sampai 100%). Semakin besar nilai R^2 , semakin besar pengaruh yang diberikan oleh variabel independen terhadap variabel dependen.

⁴¹ Sandy Ardiansyah Et Al., *Kesehatan Mental*, (Padang Sumatera Barat: Pt Global Eksekutif Teknologi, 2023), hlm, 1-246.

Kriteria interpretasi nilai koefisien determinasi (R^2) adalah sebagai berikut:

0,00 – 0,19 : Pengaruh sangat rendah

0,20 – 0,39 : Pengaruh rendah

0,40 – 0,59 : Pengaruh sedang

0,60 – 0,79 : Pengaruh kuat

0,80 – 1,00 : Pengaruh sangat kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah UIN SYAHADA Padangsidimpuan

Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan merupakan salah satu Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) yang berlokasi di wilayah Tapanuli Bagian Selatan, Sumatera Utara. Lembaga ini memiliki sejarah panjang, yang diawali dengan berdirinya Perguruan Tinggi Nahdlatul Ulama (PERTINU) pada tahun 1962 dengan membuka Fakultas Syariah. Selanjutnya, pada tahun 1965 lembaga ini bertransformasi menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara Cabang Padangsidimpuan. Perkembangan kelembagaan terus berlangsung hingga pada tahun 1997 ditetapkan menjadi IAIN Padangsidimpuan, dan pada tahun 2021 resmi beralih status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Salah satu fakultas terbesar di lingkungan UIN Syahada adalah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), yang memiliki peran strategis dalam menyiapkan tenaga pendidik profesional. Di antara program studi yang berada di bawah naungan FTIK, Program Studi Pendidikan agama islam menjadi salah satu program unggulan yang didirikan untuk memenuhi kebutuhan tenaga pendidik agama islam, khususnya di wilayah Tapanuli Bagian Selatan. Program studi ini terus mengalami perkembangan, baik dari segi jumlah mahasiswa, tenaga

pendidik, kurikulum, maupun sarana dan prasarana pembelajaran. Adapun visi dan misi Program Studi Pendidikan agama islam adalah:

a. Visi

Menjadi Program Studi dengan Paradigma *Theoantropoekosentris* dalam menghasilkan Sarjana Pendidikan Agama Islam.

b. Misi

1. Menyelenggarakan Pendidikan dan pengajaran berbasis *theoantropoekosentris* untuk menghasilkan Sarjana Pendidikan Agama Islam yang cerdas, unggul dan moderat.
2. Melaksanakan dan mengembangkan pengabdian kepada Masyarakat berbasis *theoantropoekosentris* dalam bidang Pendidikan Agama Islam.
3. Melaksanakan dan mengembangkan pengabdian kepada Masyarakat berbasis *theoantropoekosentris* dalam bidang Pendidikan Agama Islam.
4. Meningkatkan kualitas manajemen akademik untuk menjamin mutu lulusan dan pengelolaan manajemen Program Studi.
5. Menjalani kerja sama/kemitraan dengan lembaga-lembaga Pendidikan, instansi terkait dan stakeholder.⁴²

Dalam rangka menjamin mutu akademik, Program Studi Pendidikan agama islam telah melalui beberapa kali proses akreditasi oleh

⁴² Universitas Islam Negeri, "Panduan Akademik," 2022, hlm, 1.

Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) maupun Lembaga Akreditasi Mandiri Kependidikan (LAMDIK). Pada tahun 2016 program studi ini memperoleh akreditasi dengan peringkat A dari BAN-PT. Selanjutnya, berdasarkan Surat Keputusan BAN-PT tanggal 13 Oktober 2022, Program Studi Pendidikan agama islam kembali meraih akreditasi dengan peringkat A yang berlaku hingga tahun 2027.⁴³ Hasil ini menunjukkan komitmen program studi dalam menjaga kualitas pendidikan serta memberikan layanan akademik yang optimal.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Uji Kualitas Kuesioner

Disini ada uji validitas dan reliabilitas pada kedua variabel untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner. Sedangkan uji validitas menggunakan metode *Product Moment*. Uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach*.

a. Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Tabel ini merupakan hasil uji validitas pada variabel penggunaan media sosial. Data akan dipandang valid ketika nilai Sig (2-tailed) yaitu kurang dari 0,05. Artinya nilai Sig (2-tailed) untuk uji validitas penggunaan media sosial di rangkum sebagai berikut:

⁴³ Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, "Akreditasi Pendidikan Matematika", PDF, <https://www.uinsyahada.ac.id/wp-content/uploads/2018/08/akreditasi-pendidikan-matematika.pdf>, (diakses tanggal 20 September 2025 pukul 10.00 WIB).

Tabel IV.1
Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Pernyataan No.	Nilai Sig (2-tailed)	Batasan Sig (2-tailed)	Keterangan
P1	0,001	Kurang dari 0,05	Valid
P2	0,004		Valid
P3	0,007		Valid
P4	0,045		Valid
P5	0,002		Valid
P6	0,000		Valid
P7	0,014		Valid
P8	0,027		Valid
P9	0,009		Valid
P10	0,025		Valid
P11	0,002		Valid
P12	0,003		Valid
P13	0,003		Valid
P14	0,014		Valid
P15	0,019		Valid
P16	0,002		Valid

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa nilai Sig. (2-tailed) untuk setiap pernyataan variabel penggunaan media sosial kurang dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa semua data pada variabel penggunaan media sosial dianggap valid.

b. Uji Validitas Kesehatan Mental

Tabel berikut adalah hasil uji validitas pada variabel kesehatan mental. Data akan dianggap valid ketika nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05. Nilai Sig (2-tailed) dalam uji validitas kesehatan mental sebagai berikut:

Tabel IV.2
Uji Validitas Kesehatan Mental

Pernyataan No.	Nilai Sig (2-tailed)	Batasan Sig (2-tailed)	Keterangan
P1	0,000	Kurang dari 0,05	Valid
P2	0,007		Valid
P3	0,019		Valid
P4	0,012		Valid
P5	0,030		Valid
P6	0,005		Valid
P7	0,009		Valid
P8	0,000		Valid
P9	0,016		Valid
P10	0,000		Valid
P11	0,036		Valid
P12	0,001		Valid
P13	0,000		Valid
P14	0,021		Valid
P15	0,013		Valid
P16	0,000		Valid
P17	0,001		Valid
P18	0,016		Valid
P19	0,003		Valid
P20	0,040		Valid

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada setiap pernyataan variabel kesehatan mental kurang dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa semua aitem variabel kesehatan mental adalah valid.

c. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas variabel penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Data dinyatakan reliable jika nilai *Cronbach's Alpha* untuk masing-masing variabel lebih besar dari 0,60. Berikut uji reliabilitasnya:

Tabel IV.3
Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Nilai Batas	Informasi
Intensitas Penggunaan Media Sosial Insstagram	0,681	Lebih dari 0,60	Reliabel
Kesehatan Mental	0,702		Reliabel

Berdasarkan data diatas bias dilihat bahwa nilai cronbach's alpha penggunaan media sosial adalah 0,610. Sedangkan nilai kesehatan mental sebesar 0,784 yang dimana artinya nilai *Crobach's Alpha* kedua variabel lebih besar dari 0,60 yang bias diartikan bahwa aitem kedua variabel pada kuesioner ini dianggap reliable.

2. Uji Statistika Deskriptif

Tabel IV.4
Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Media Sosial Instragram	50	39	60	52,16	4,626
Kesehatan Mental	50	42	76	54,48	7,393

Tabel ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini ada 50 sampel, sedangkan hasil statistic deskriptif adalah sebagai berikut:

- Data yang dikelolah sebanyak 50 data.
- Nilai Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram minimum sebanyak 39, maksimum 60, rata-ratanya 52,16.

- Nilai Kesehatan Mental minimum 42, maksimum 76, dan rata-ratanya 54,48.

a. Deskripsi Kategorisasi Data

Mengetahui mean dan standart deviasi pada kedua variabel, nilai ini dapat dibuat untuk melihat maksimum dan minimum masing-masing variabel menurut subjek penelitian, sedangkan rumus yang digunakan sebagai panduan untuk kategorisasi adalah:

Tabel IV.5
Rumus Klasifikasi

Tinggi	$M + 1 SD \leq X$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1 SD$
Rendah	$X = M - SD$

Informasi:

M : mean atau nilai rata-ratanya

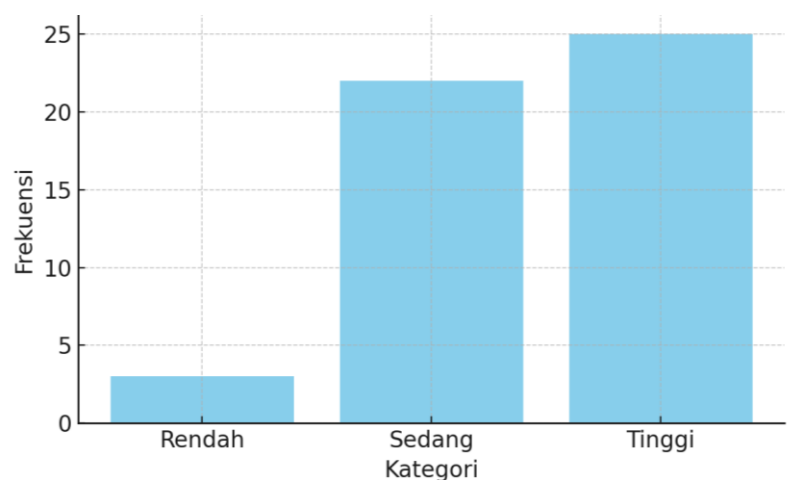
SD: Standar deviasi atau standart deviation

Berikut adalah hasil pengkategorian tingkatan setiap masing-masing variabel:

Tabel IV.6
Hasil Uji Kategorisasi Data
Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	3	6,0	6,0	6,0
Sedang	22	44,0	44,0	50,0
Tinggi	25	50,0	50,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa 3 mahasiswa Pendidikan Agama Islam di UIN SYAHADA Padangsidimpuan pengguna media sosial Instagram yang rendah dengan persentase sebesar 6,0%. 22 mahasiswa dengan persentase sedang 44,0%. Dan mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram tinggi terdapat 25 mahasiswa dengan persentase 50,0%. Dimana Grafiknya Sebagai berikut:



Gambar IV.1
Grafik Data Kategorisasi
Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

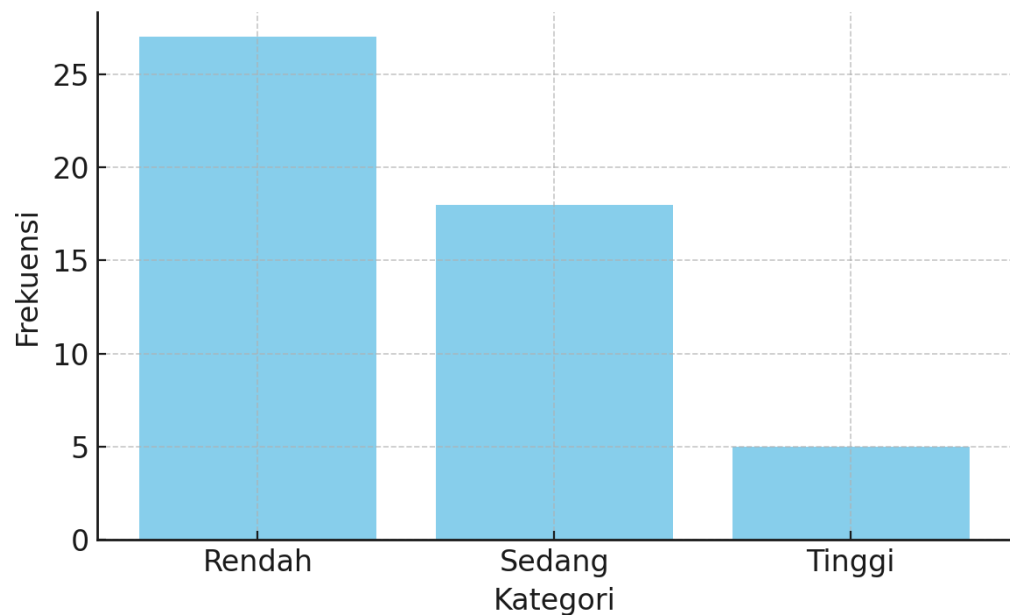
Tabel IV.7
Hasil Uji Kategorisasi Data Kesehatan Mental

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	27	54,0	54,0	54,0
Sedang	18	36,0	36,0	90,0
Tinggi	5	10,0	10,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Biasa dilihat dari hasil data di atas dapat diketahui bahwa 27 mahasiswa pendidikan agama islam di UIN SYAHADA Padangsidimpuan memiliki kesehatan mental yang rendah persentase 54,0%. 18 mahasiswa

memiliki kesehatan mental sedang dengan persentase 36,0%. Dan 5 mahasiswa memiliki kesehatan mental tinggi dengan persentase 10,0%.

Dimana grafiknya sebagai berikut:



Gambar IV.2
Grafik Data Kategorisasi Kesehatan Mental

C. Analisis Data

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis regresi dalam pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data pada kedua variabel berdistribusi normal atau tidak, sedangkan uji linieritas bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel X dan variabel Y bersifat linier sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dirancang untuk memastikan bahwa data yang dikirim untuk analisis lebih lanjut terdistribusi secara normal. Kesimpulannya untuk memastikan bahwa data yang di uji terdistribusi dengan baik adalah dengan menentukan nilai signifikan. jika nilai $> 0,05$ maka berdistribusi normal dan sebaliknya jika signifikan.

Tabel IV.8
Uji Normalitas

Persamaan	Asymp. Sig. (2-Tailed)	Batas Normal	Keterangan
Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam	0,200	Diatas 0,05	Normal

Hasil tersebut bisa dilihat dalam data di atas menunjukkan ternyata terdapat dua variabel yaitu Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam yang menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) merupakan 0,200 atau lebih tinggi dari $\alpha = 0,05$, maka bisa diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, maka data variabel X berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Peneliti menggunakan uji linieritas untuk memastikan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial Instagram (X) dan kesehatan mental (Y) memiliki hubungan linier. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat sebelum melanjutkan ke analisis regresi linier. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka kedua variabel dianggap tidak memiliki penyimpangan dari linieritas dan dapat dilanjutkan ke tahap pengujian regresi untuk melihat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Tabel IV.9
Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	Between Groups	(Combined)	916,897	17	53,935	0,980	0,502
		Linearity	159,635	1	159,635	2,900	0,098
		Deviation from Linearity	757,262	16	47,329	0,860	0,616
	Within Groups		1761,583	32	55,049		
	Total		2678,480	49			

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,130. Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dan kesehatan mental bersifat linier. Dengan demikian, variabel tersebut memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke tahap analisis regresi guna menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

2. Uji Hipotesis

Setelah menyelesaikan tahap uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan bantuan program SPSS. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu Koefisien Determinasi (R^2), Uji t (parsial).

a. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara keseluruhan. Nilai R^2 berkisar antara 0 hingga 1. Semakin mendekati angka 1, maka semakin besar kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat.

Tabel IV.10 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.354 ^a	0,126	0,107	6,985

Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai R Square sebesar 0,126.

Tabel IV.11
Kriteria Interpretasi Koefisien Determinasi

Nilai	Interpretasi Pengaruh
0 – 0,19	Sangat lemah
0,20 – 0,39	Lemah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Kuat
0,80 – 1,0	Sangat kuat

Jika merujuk pada kriteria interpretasi koefisien determinasi, nilai tersebut berada pada rentang 0,00–0,19 sehingga termasuk dalam kategori pengaruh sangat rendah. Artinya, intensitas penggunaan media sosial Instagram hanya memberikan kontribusi sebesar 12,6% terhadap perubahan kesehatan mental mahasiswa. Sementara itu, 87,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini, seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, tekanan akademik, kondisi lingkungan, serta faktor psikologis individu. Selain itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,107 atau 10,7% semakin menegaskan bahwa pengaruh tersebut tetap rendah meskipun telah disesuaikan dengan jumlah sampel dan variabel yang digunakan.

b. Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial Instagram, berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat yaitu kesehatan mental mahasiswa. Pengambilan keputusan dalam uji t menggunakan dua kriteria berikut:

1) Berdasarkan nilai signifikansi (Sig.)

Jika nilai Sig. < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental. Sedangkan Jika nilai Sig. > 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

2) Berdasarkan perbandingan nilai t hitung dengan t tabel

Jika t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa variabel X berpengaruh secara signifikan terhadap variabel Y. Sedangkan Jika t hitung < t tabel, maka variabel X tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel Y.

$$t \text{ tabel} = t \left(\frac{\alpha}{2}; n - k - 1 \right)$$

$$t \text{ tabel} = t \left(\frac{0,05}{2}; 50 - 1 - 1 \right)$$

$$t \text{ tabel} = t (0,025 ; 48)$$

$$t \text{ tabel} = 2,011$$

Tabel IV.12 Uji t (Parsial)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	78,717	9,281		8,482	0,000
	Intensitas penggunaan media sosial	-0,465	0,177	-0,354	-2,626	0,012

Berdasarkan output *Coefficients*, diperoleh nilai t hitung sebesar -2,626 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,012 pada variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial. Sementara itu, t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df) sebesar $n - k$ adalah 2,011.

Karena nilai Sig. = 0,012 < 0,05 dan t hitung = 2,626 > t tabel = 2,011, maka dapat disimpulkan bahwa: Variabel intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Tabel IV.14 Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	78,717	9,281		8,482	0,000
	Intensitas penggunaan media sosial	-0,465	0,177	-0,354	-2,626	0,012

$$Y = a + bX$$

$$Y = 78,717 - 0,465 X$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa:

- Nilai konstanta (a) sebesar 78,717 menunjukkan bahwa apabila intensitas penggunaan media sosial berada pada nilai 0 atau tidak digunakan sama sekali, maka tingkat kesehatan mental mahasiswa diprediksi berada pada angka 78,717.
- Koefisien regresi (b) sebesar -0,465 mengandung arti bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada intensitas penggunaan media

sosial akan menurunkan skor kesehatan mental sebesar 0,465 poin. Tanda negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat kesehatan mental.

Dengan demikian, model regresi ini tidak hanya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh, tetapi juga menggambarkan arah pengaruh tersebut, yaitu pengaruh negatif.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidimpuan, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial Instagram pada kategori sedang hingga tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keterlibatan yang kuat dalam mengakses Instagram, baik dari segi frekuensi maupun durasi, untuk berbagai tujuan seperti interaksi sosial dan pencarian informasi. Sementara itu, tingkat kesehatan mental mahasiswa mayoritas berada pada kategori rendah. Artinya, mahasiswa memang mengalami gangguan psikis seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat paparan konten media sosial, namun sebagian masih mampu mengelolanya meskipun tekanan tersebut telah memengaruhi kesejahteraan emosional secara signifikan.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji regresi linier sederhana diperoleh nilai koefisien regresi sebesar $-0,465$ dengan signifikansi $0,012 (< 0,05)$. Nilai ini menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan, di mana t hitung ($2,626$) lebih besar daripada t tabel ($2,011$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan, semakin tinggi kesehatan mental yang dirasakan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditegaskan bahwa penelitian ini membuktikan adanya pengaruh negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental mahasiswa dalam kehidupan akademik. Hal ini memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan hanya sebagai faktor pendukung, melainkan menjadi penentu penting dalam bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan psikis dari paparan digital.

Pengaruh negatif ini muncul karena mahasiswa dengan intensitas tinggi memiliki ketergantungan yang kuat terhadap Instagram, seperti membuka akun berulang kali sehari dan menghabiskan waktu lebih dari 3 jam, yang menyebabkan perbandingan diri dengan konten idealisasi orang lain. Dorongan ini membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi, seperti merasa tidak percaya diri atau kesepian meskipun terhubung secara virtual. Hal ini sejalan dengan pendapat Del Bario bahwa intensitas penggunaan media sosial mencakup perhatian dan penghayatan yang berlebihan, yang dapat

mengganggu keseimbangan jiwa.⁴⁴ Demikian pula menurut Kumorotomo, kecanduan media sosial dapat menimbulkan masalah psikis seperti iri hati dan narsis, yang mengurangi produktivitas dan interaksi sosial nyata.⁴⁵

Hasil wawancara awal juga mendukung temuan ini. Salah seorang mahasiswa (responden anonim) mengungkapkan bahwa ia menggunakan Instagram selama 4-5 jam per hari, terutama malam hari, dan sering merasa cemas serta tidak produktif setelahnya. Akibatnya, ia mengalami insecure ketika membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial, sehingga sulit fokus pada tugas akademik. Pernyataan ini memperlihatkan bahwa ketika intensitas penggunaan meningkat, tekanan psikis yang dihadapi semakin sulit diatasi, sehingga tingkat kesehatan mental menurun. Sebaliknya, mahasiswa dengan intensitas rendah cenderung lebih mampu mengelola emosi dan tetap menjaga keseimbangan antara dunia virtual dan nyata meski menghadapi berbagai hambatan akademik.

Pengaruh negatif yang signifikan ini dapat dijelaskan dengan teori kesehatan mental. Darajat menyebutkan bahwa kesehatan mental merupakan keharmonisan fungsi jiwa yang memungkinkan penyesuaian diri terhadap masalah, termasuk stres dan kecemasan.⁴⁶ Namun, paparan media sosial berlebih dapat mengganggu keserasian ini jika individu tidak memiliki

⁴⁴ Del Bario, Dikutip Dalam Qurratu Meutia Balqis, *Skripsi: Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Model Aceh Community Di Banda Aceh* (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2024), hlm, 19.

⁴⁵ Wahyudi Kumorotomo, *Menilai Situs Jejaring Sosial Secara Adil* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2010), hlm, 1-5.

⁴⁶ Drajat, Dikutip Dalam Kadir Mahmud, *Skripsi: Pengaruh Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Iain Padangsidempuan Di Lingkungan I Kelurahan Sihitang* (Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Institute Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2020), hlm, 9.

kesiapan mental. Pada mahasiswa dengan intensitas tinggi, stresor digital seperti notifikasi dan komentar dipandang sebagai beban yang wajar, tetapi sebenarnya menimbulkan ketegangan. Menurut Sururin, gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh perasaan cemas dan pikiran terganggu, di mana mahasiswa yang terlalu bergantung pada Instagram akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.⁴⁷ Mahasiswa dengan intensitas terkendali akan menggunakan strategi seperti pengelolaan waktu dan dukungan religius, sehingga kesehatan mental mereka lebih terjaga, selaras dengan prinsip Islam dalam QS. Al-Isra: 36 tentang bijak dalam mengonsumsi informasi untuk menghindari stres.⁴⁸

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mayvita Innani Taqwa yang menemukan adanya pengaruh negatif signifikan lemah antara intensitas penggunaan Instagram Stories dengan kesehatan mental, di mana semakin tinggi intensitas, semakin rendah kesehatan mental mahasiswa.⁴⁹ Penelitian ini juga didukung oleh temuan Asri Yanti Rosmalina dan Tia Khaerunnisa yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebih memicu kecemasan dan depresi pada remaja, termasuk mahasiswa.⁵⁰ Selain itu, penelitian Lim et al. juga melaporkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berhubungan erat

⁴⁷ Sururin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hlm. 36.

⁴⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, *Al- Qur'an Dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan* (Jakarta: Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama Ri, 2019), hlm, 410

⁴⁹ Mayvita Innani Taqwa, *Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), hlm. 99.

⁵⁰ Asri Yanti Rosmalina Dan Tia Khaerunnisa, "Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja," *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* Volume. 4, No. 1 (2021), hlm. 49–85.

dengan penurunan kesehatan mental akibat perbandingan sosial.⁵¹ Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor penting dalam menurunkan tingkat kesehatan mental mahasiswa selama kehidupan akademik, khususnya di lingkungan berbasis nilai theoantropoekosentris seperti UIN Syahada Padangsidempuan.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur ilmiah, namun tetap memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan agar pembaca dapat menafsirkan hasilnya secara proporsional. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Variabel yang Diteliti

Penelitian hanya fokus pada pengaruh intensitas penggunaan media sosial (X) dan kesehatan mental (Y), tanpa menganalisis faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi psikologis, kualitas bimbingan, atau manajemen waktu.

2. Desain dan Teknik Analisis

Analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana dengan uji t dan F. Analisis ini hanya menunjukkan ada sebab-akibat secara kausal atau besarnya pengaruh variabel lain seperti dukungan sosial atau tekanan akademik.

⁵¹ Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo, Dan Dewi Kartika Sari, "Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Kesehatan Mental," *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* Volume. 13, No. 1 (2021), hlm. 47–66.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 50 responden mahasiswa PAI Angkatan 21 di UIN Syahada Padangsidimpuan, penelitian ini menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan tinggi (rata-rata skor 52,16) dengan frekuensi akses lebih dari 5 kali sehari dan durasi lebih dari 3 jam, sementara kesehatan mental berada pada kategori rendah (rata-rata skor 54,48) ditandai kecemasan, stres, dan depresi akibat perbandingan diri dengan konten idealisasi. Hasil regresi menunjukkan koefisien $\beta = -0,465$ dengan kontribusi 12,6% terhadap variasi kesehatan mental, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram maka semakin rendah kesehatan mental. Ini sejalan dengan teori ketergantungan psikis (Kumorotomo), gangguan jiwa (Darajat), serta QS. Al-Isra: 36 tentang kebijaksanaan dalam mengakses informasi. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa, meskipun pengaruhnya relatif kecil karena faktor lain turut memengaruhi.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis yang relevan dengan konteks pendidikan Islam di UIN Syahada Padangsidimpuan, khususnya visi theoantropoekosentris (al-Ilahiyah al-Insaniyah al-Kauniyah).

1. Implikasi Teoritis : Temuan memperkaya literatur Bab II dengan bukti empiris bahwa intensitas penggunaan media sosial (aspek Del Barrio: perhatian, penghayatan, durasi, frekuensi) berkorelasi negatif dengan kesehatan mental (aspek Darajat: keserasian jiwa, penyesuaian diri). Ini mengonfirmasi kajian terdahulu seperti Mayvita Innani Taqwa tentang dampak Instagram Stories, dan memperluas pemahaman faktor psikis (Sururin: kecemasan, depresi) di kalangan mahasiswa PAI. Implikasi lebih lanjut adalah integrasi nilai Islam (QS. Al-Isra: 36) sebagai moderator, di mana tabayyun informasi dapat mitigasi efek negatif, sehingga berkontribusi pada pengembangan teori kesehatan mental berbasis religius.
2. Implikasi Praktis : Bagi mahasiswa, hasil menekankan perlunya pengelolaan waktu digital untuk hindari insecure dan kesepian, seperti batasi durasi <3 jam/hari. Bagi dosen dan kampus, implikasi termasuk program literasi media sosial dan konseling psikis, sesuai manfaat Bab I, untuk tingkatkan produktivitas akademik. Secara institusional, UIN Syahada dapat integrasikan edukasi etika digital dalam kurikulum PAI, mendukung misi kerukunan umat dan moderasi beragama. Secara sosial, temuan mendorong kesadaran masyarakat tentang risiko media sosial pada remaja, dengan potensi kolaborasi antar-institusi untuk kampanye kesehatan mental.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi, berikut saran untuk pihak terkait guna optimalisasi hasil penelitian:

1. Bagi Mahasiswa PAI UIN Syahada: Kurangi intensitas penggunaan Instagram dengan atur jadwal harian (misalnya, gunakan fitur screen time) dan prioritaskan interaksi sosial nyata. Terapkan prinsip Islam seperti tabayyun (QS. Al-Isra: 36) untuk verifikasi konten, dan cari dukungan dari komunitas kampus jika alami kecemasan atau depresi.
2. Bagi Dosen dan Fakultas Tarbiyah: Integrasikan materi literasi digital dalam mata kuliah PAI, termasuk diskusi dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Sediakan sesi bimbingan rutin untuk pantau kesejahteraan mahasiswa, dan dorong penelitian lanjutan tentang variabel moderator seperti religiusitas.
3. Bagi Pimpinan UIN Syahada: Kembangkan program pencegahan seperti workshop kesehatan mental berbasis theoantropoekosentris, bekerja sama dengan psikolog kampus. Alokasikan anggaran untuk survei berkala tentang penggunaan media sosial, dan kolaborasi dengan platform seperti Instagram untuk edukasi fitur privasi.
4. Bagi Peneliti Lanjutan: Perluas penelitian dengan sampel lebih besar (>100 responden) menggunakan mixed-methods (kuesioner + wawancara), analisis regresi berganda untuk faktor lain (dukungan sosial, manajemen waktu), dan desain longitudinal untuk kausalitas. Bandingkan dengan platform lain (TikTok) atau angkatan berbeda untuk generalisasi lebih luas. Saran ini bertujuan tingkatkan kesejahteraan mahasiswa dan kontribusi akademik; implementasi memerlukan komitmen bersama. Jika diperlukan revisi, saya siap menyesuaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Lubis, Nasrul Rizal. "Informasi Berbasis Media Sosial Pada Perpustakaan Digital." *Jurnal Pari* 8, no. 1 (2022): 53–56. <https://doi.org/10.15578/jp.v8i1.11517>.
- AGUNG NUGRAHA SANTOSO. "Efektivitas Media Sosial Instagram Info Suska Terhadap Penyebab Penyebaran Informasi Di Kalangan Mahasiswa," 2022, 1–89.
- Andisya Putri Pramudawardani. "PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN JEJARING SOSIAL FACEBOOK DAN TWITTER TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN IPS." *Jurnal Student* 6, no. 3 (2021): 1–19.
- Annisa Azlina , Martha Tri Lestari, Dini Salmiyah Fithrah Ali. "PENGARUH AKTIVITAS PADA INSTAGRAM TERHADAP SIKAP MAHASISWI PENGGUNA INSTAGRAM DI BANDUNG (STUDI PADA INSTAGRAM FASHION BLOGGER SONIA ERYKA) THE." *E-Proceeding of Management* 2, no. 2 (2023): 2229–36.
- AP, Maritsah. "PENGARUH KEMATANGAN BERIBADAH HAJI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA INDIVIDU YANG TELAH MELAKSANAKAN IBADAH HAJI," 2015.
- Ardiansyah, Sandy, Yunike, Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, Eli Saripah, Indra Febriani, et al. *Kesehatan Mental*, 2023.
- Artha P, Satria, and Rita Intan P. "Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor Pt. Dua Kuda Indonesia." *Jurnal Ilmiah M-Progress* 11, no. 1 (2021): 38–47. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v11i1.600>.
- Aziz, Asma Abidah Al. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.
- BALQIS, QURRATU MEUTIA. "HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA ACEH MODEL COMMUNITY DI BANDA ACEH SKRIPSI." *Skripsi*, 2024, 1–99.
- Berlianti, Dessy Fitria, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby. "Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 1861–64.
- Collins, Sean P, Alan Storrow, Dandan Liu, Cathy A Jenkins, Karen F Miller, Christy Kampe, and Javed Butler. "INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA

SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA” 10, no. 01 (2021): 167–86.

Dalila, Firda, Asri Mutiara Putri, and Prida Harkina. “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri.” *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (2021): 47–55. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>.

Devi Erlina. “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau” *Hajrianti*, no. 5331 (2023): 1–107.

Fisika, Jurusan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, and Universitas Jember Jln Kalimantan. “Pengaruh Kesehatan Mental Dalam Upaya Memperbaiki Dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan Salsabila Putri Suwijik, Qurrota A’yun.” *Journal of Feminism and Gender Studies* 2, no. 2 (2022): 109–3.

Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, 2022.

Lim, Ricadona Priyanti, Daru Purnomo, and Dewi Kartika Sari. “Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental.” *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* 13, no. 1 (2021): 47–66. <https://journals.ums.ac.id/index.php/komuniti/article/view/13757/6599>.

Mészáros, István. “Neo-Colonial Identity and Counter-Consciousness.” *Journal of Contemporary Asia* 30, no. 3 (2000): 308–21. <https://doi.org/10.1080/00472330080000221>.

Negeri, Universitas Islam. “Panduan Akademik,” 2022.

Pratama, Bangkit Ary, and Defie Septiana Sari. “Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatist Di SMP Kabupaten Sukoharjo.” *Gaster* 18, no. 1 (2020): 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>.

Pujiono, Pujiono, and Aisyah Nur Hikmah. “Analisis Karakteristik Siswa Melalui Kuesioner Angket Cinta Damai Di Kelas VII SMP 02 Muaro Jambi.” *Publikasi Pendidikan* 9, no. 2 (2019): 157. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i2.9002>.

Rangkuti, Ahmad Nizar. *METODE PENDIDIKAN PENELITIAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan*, 2019.

Rosmalina, Asriyanti, and Tia Khaerunnisa. “Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja.” *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 1 (2021): 49–58. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>.

Sa’diyah, Maemunah, Naskiyah Naskiyah, and Abdu Rahmat Rosyadi.

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 03 (2022): 713.
<https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>.

Setiawan, Cruisietta Kaylana, Sri Yanthy, Yosepha Mahasiswa, Dan Dosen, and Manajemen Unsuraya. “PENGARUH GREEN MARKETING DAN BRAND IMAGE TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK THE BODY SHOP INDONESIA.” *Jurnal Ilmiah M-Progress* 10, no. 1 (2020): 1–9.

Sikumbang, Kartini, Widya Ramadhina, Emi Riska Yani, Della Arika, Nazmi Hayati, Nur Aini, and Bagus Gigih Permana. “Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z” 06, no. 02 (2024): 11029–37.

Siregar, Hotrun. “Analisis Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Sosialisasi Pancasila.” *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, no. 1 (2022): 71–82.
<https://doi.org/10.52738/pjk.v2i1.102>.

Subhaktiyasa, Putu Gede. “Menentukan Populasi Dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif.” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9 (2024): 2721–31.

Syamsuryadin, Syamsuryadin, and Ch. Fajar Sri Wahyuniati. “UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF.” *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 7, no. 1 (2018): 17–23.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>.

Wahyudi Kumorotomo. “Menilai Situs Jejaring Sosial Secara Adil,” 2010, 1–5.

Yuritano, Pangestu, Vivi Armansyah, Tanjungpinang, STIE Pembangunan, Tanjungpinang Kota, Prodi Akuntansi, and STIE Pembangunan Tanjungpinang. “PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI PENGEMBANGAN USAHA KULINER (STUDI KASUS DI KELURAHAN KIJANG KOTA RW 02).” *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, no. 5 (2021): 1433–39.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS PRIBADI

1. Nama : Ade Deli Suryani Ritonga
2. Nim : 2120100103
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Tempat/ Tanggal Lahir : Pamonoran, 17 April 2003
5. Anak Ke : 5
6. Kewarganegaraan : Indonesia
7. Status : Mahasiswa/i
8. Agama : Islam
9. Alamat Lengkap : Pamonoran, Kec Dolok Sigompulon, Kab Padang Lawas Utara, Prov, Sumatera Utara
10. Telp. HP : 0822-7719-3971
11. E-mail : adedeli28272@gmail.com

II. IDENTITAS ORANGTUA

1. Ayah
 - a. Nama : Darwin Ritonga (Almarhum)
 - b. Pekerjaan : -
 - c. Alamat : -
 - d. Telp/ HP : -
2. Ibu
 - a. Nama : Masliati Pasaribu (Almarhumah)
 - b. Pekerjaan : -
 - c. Alamat : -
 - d. Telp/ HP : -
2. Wali
 - a. Nama : Patmawati Ritonga, S.Pd
 - b. Pekerjaan : Guru
 - c. Alamat : Pamonoran, Kec Dolok Sigompulon, Kab Padang Lawas Utara
 - d. Telp/ HP : 082273888728

III. PENDIDIKAN

1. SD 2009 Tamat Tahun 2015
2. SMP 2015 Tamat Tahun 2018
3. SMA 2018 Tamat Tahun 2021
4. S.1 2021 Tamat Tahun 2025

IV. ORGANISASI

1. (KAMMI), Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia

Lampiran 1 Tabel Distribusi Frekuensi Presentase

Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*

NO	PERTANYAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya sering membuka akun Instagram setiap hari.	14 (28%)	26 (52%)	10 (20%)	0	0
2	Dalam sehari saya membuka Instagram lebih dari 5 kali.	6 (12%)	22 (44%)	17 (34%)	5 (10%)	0
3	Saya jarang membuka Instagram dalam sehari.	0	14 (28%)	27 (54%)	8 (16%)	1 (2%)
4	Saya membuka Instagram hanya sesekali saja.	0	9 (18%)	29 (58%)	8 (16%)	4 (8%)
5	Saya menggunakan Instagram lebih dari 3 jam per hari.	6 (16%)	15 (30%)	17 (34%)	12 (24%)	0
6	Saya tidak merasa terganggu meskipun lama menggunakan Instagram.	0	28 (56%)	16 (32%)	2 (4%)	4 (8%)
7	Waktu saya tersita banyak karena bermain Instagram.	2 (4%)	11 (22%)	21 (42%)	16 (32%)	0
8	Saya bermain Instagram sampai larut malam.	0	0	16 (32%)	23 (46%)	11 (22%)
9	Saya senang membagikan konten (foto, video, atau motivasi) di Instagram.	7 (14%)	21 (42%)	21 (42%)	1 (2%)	0
10	Saya berinteraksi dengan teman melalui like, komentar, atau pesan di Instagram.	2 (4%)	24 (48%)	24 (48%)	0	0
11	Saya jarang meng-update kegiatan sehari-hari di Instagram.	4 (8%)	19 (38%)	24 (48%)	2 (4%)	1 (2%)
12	Saya tidak suka menonton konten viral di Instagram.	0	17 (34%)	33 (66%)	0	0
13	Saya menggunakan Instagram untuk mencari informasi yang saya butuhkan.	6 (12%)	25 (50%)	19 (38%)	0	0
14	Saya mudah terpengaruh oleh konten Instagram.	0	12 (24%)	27 (54%)	9 (18%)	2 (4%)
15	Bermain Instagram membuat perasaan saya menjadi lebih baik.	0	16 (32%)	25 (50%)	7 (14%)	2 (4%)
16	Saya merasa gelisah bila tidak membuka Instagram.	0	13 (26%)	22 (44%)	15 (30%)	0

Kesehatan Mental

NO	PERTANYAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya mudah kehilangan rasa percaya diri.	0	15 (30%)	21 (42%)	10 (20%)	4 (8%)
2	Saya merasa tidak bahagia dan tertekan.	0	0	19 (38%)	20 (40%)	11 (22%)
3	Saya tetap mampu berkonsentrasi dalam belajar meskipun menggunakan Instagram.	8 (16%)	17 (34%)	21 (42%)	1 (2%)	3 (6%)
4	Saya mudah menyerah atau patah semangat.	0	0	16 (32%)	20 (42%)	14 (28%)
5	Saya tetap optimis menghadapi masa depan.	21 (42%)	23 (46%)	1 (2%)	1 (2%)	4 (8%)
6	Saya merasa cepat lelah karena terlalu banyak aktivitas.	4 (8%)	11 (22%)	16 (32%)	12 (24%)	7 (14%)
7	Saya dipenuhi rasa cemas.	0	5 (10%)	17 (34%)	16 (32%)	12 (24%)
8	Saya khawatir terhadap komentar atau tanggapan orang lain di Instagram.	0	14 (28%)	25 (50%)	0	11 (22%)
9	Saya tetap tenang meskipun mendapat banyak notifikasi Instagram.	0	17 (34%)	16 (32%)	14 (28%)	3 (6%)
10	Saya merasa cemas jika tidak bisa membuka Instagram.	0	0	1 (2%)	25 (50%)	24 (48%)
11	Saya mampu mengendalikan rasa gelisah dengan baik.	6 (12%)	23 (46%)	16 (32%)	2 (4%)	3 (6%)
12	Saya khawatir penampilan diri saya tidak sebaik orang lain di Instagram.	0	6 (12%)	12 (24%)	21 (42%)	11 (22%)
13	Saya merasa kesepian meskipun sering menggunakan Instagram.	0	7 (14%)	15 (30%)	25 (50%)	3 (6%)
14	Saya mudah sedih atau menangis tanpa alasan yang jelas.	0	11 (22%)	15 (30%)	17 (34%)	7 (14%)
15	Saya membenci diri sendiri ketika membandingkan hidup saya dengan orang lain di Instagram.	8 (16%)	11 (22%)	0	27 (54%)	4 (8%)
16	Saya merasa tidak berharga setelah melihat postingan orang lain.	0	0	16 (32%)	19 (38%)	15 (30%)

17	Saya tetap termotivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.	0	21 (42%)	12 (24%)	14 (28%)	3 (6%)
18	Saya menarik diri dari lingkungan sosial karena lebih banyak di Instagram.	0	0	26 (52%)	23 (46%)	1 (2%)
19	Saya sering merasa terganggu oleh hal-hal kecil.	0	12 (24%)	20 (40%)	18 (36%)	0
20	Saya masih memiliki minat pada hal-hal yang menyenangkan.	7 (14%)	10 (20%)	11 (22%)	22 (44%)	0

Lampiran 2 Time Schedule Penelitian Tahun 2025

No	Kegiatan	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst	Sep	Oktr	Nov	Des
1	Penyusunan dan Pengajuan Proposal	✓	✓										
2	Seminar Proposal						✓						
3	Pengumpulan Data						✓	✓					
4	Seminar Hasil								✓				
5	Ujian Skripsi									✓			

Lampiran 3 Validitas

Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Correlations																		
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	TOTAL
P01	Pearson Correlation	1	0,200	0,068	0,166	- 0,006	0,018	0,107	0,104	0,011	0,191	0,267	0,223	0,090	0,041	0,060	.356	.446
	Sig. (2-tailed)		0,165	0,638	0,250	0,967	0,900	0,459	0,473	0,939	0,183	0,061	0,119	0,534	0,776	0,681	0,011	0,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P02	Pearson Correlation	0,200	1	- 0,146	- 0,210	.309	0,178	- 0,041	0,136	0,141	- 0,222	0,114	.365**	0,277	- 0,109	0,189	0,167	.398**
	Sig. (2-tailed)	0,165		0,312	0,144	0,029	0,215	0,777	0,346	0,328	0,122	0,433	0,009	0,051	0,453	0,189	0,246	0,004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P03	Pearson Correlation	0,068	- 0,146	1	0,229	0,023	0,206	0,270	- 0,015	0,011	0,037	0,185	0,038	- 0,083	.369**	0,093	- 0,031	.374**
	Sig. (2-tailed)	0,638	0,312		0,110	0,873	0,151	0,058	0,916	0,941	0,798	0,199	0,795	0,566	0,008	0,521	0,829	0,007
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P04	Pearson Correlation	0,166	- 0,210	0,229	1	- 0,231	0,183	0,085	0,058	0,128	0,128	- 0,153	0,126	0,197	.291	- 0,074	- 0,076	.284
	Sig. (2-tailed)	0,250	0,144	0,110		0,107	0,203	0,555	0,687	0,375	0,377	0,288	0,385	0,171	0,040	0,611	0,599	0,045
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P05	Pearson Correlation	- 0,006	.309	0,023	- 0,231	1	0,084	0,206	- 0,043	0,107	0,094	0,162	0,083	0,060	- 0,046	- 0,066	.544	.419
	Sig. (2-tailed)	0,967	0,029	0,873	0,107		0,562	0,152	0,768	0,458	0,514	0,260	0,566	0,679	0,749	0,647	0,000	0,002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P06	Pearson Correlation	0,018	0,178	0,206	0,183	0,084	1	- 0,232	0,222	0,023	0,115	0,165	0,089	0,263	0,099	0,236	0,202	.487
	Sig. (2-tailed)	0,900	0,215	0,151	0,203	0,562		0,104	0,120	0,872	0,427	0,252	0,538	0,065	0,493	0,099	0,159	0,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P07	Pearson Correlation	0,107	- 0,041	0,270	0,085	0,206	- 0,232	1	- 0,095	0,250	0,191	0,106	- 0,033	0,027	0,188	- 0,089	0,095	.345
	Sig. (2-tailed)	0,459	0,777	0,058	0,555	0,152	0,104		0,511	0,079	0,184	0,463	0,818	0,853	0,191	0,540	0,513	0,014

	tailed)																	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P08	Pearson Correlation	0,104	0,136	- 0,015	0,058	- 0,043	0,222	- 0,095	1	0,022	0,010	- 0,116	0,133	- 0,196	0,220	.299	0,191	.313
	Sig. (2-tailed)	0,473	0,346	0,916	0,687	0,768	0,120	0,511		0,877	0,947	0,422	0,356	0,172	0,125	0,035	0,184	0,027
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P09	Pearson Correlation	0,011	0,141	0,011	0,128	0,107	0,023	0,250	0,022	1	0,094	0,013	0,256	0,159	0,060	0,126	- 0,096	.367
	Sig. (2-tailed)	0,939	0,328	0,941	0,375	0,458	0,872	0,079	0,877		0,518	0,931	0,073	0,269	0,678	0,384	0,506	0,009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P10	Pearson Correlation	0,191	- 0,222	0,037	0,128	0,094	0,115	0,191	0,010	0,094	1	0,275	- 0,112	.281	- 0,066	0,009	0,099	.317
	Sig. (2-tailed)	0,183	0,122	0,798	0,377	0,514	0,427	0,184	0,947	0,518		0,054	0,437	0,048	0,648	0,951	0,493	0,025
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P11	Pearson Correlation	0,267	0,114	0,185	- 0,153	0,162	0,165	0,106	- 0,116	0,013	0,275	1	0,226	.350	- 0,086	- 0,010	0,203	.427
	Sig. (2-tailed)	0,061	0,433	0,199	0,288	0,260	0,252	0,463	0,422	0,931	0,054		0,114	0,013	0,555	0,946	0,157	0,002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P12	Pearson Correlation	0,223	.365	0,038	0,126	0,083	0,089	- 0,033	0,133	0,256	- 0,112	0,226	1	0,091	- 0,092	0,232	0,151	.408
	Sig. (2-tailed)	0,119	0,009	0,795	0,385	0,566	0,538	0,818	0,356	0,073	0,437	0,114		0,529	0,525	0,104	0,294	0,003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P13	Pearson Correlation	0,090	0,277	- 0,083	0,197	0,060	0,263	0,027	- 0,196	0,159	.281	.350	0,091	1	0,109	0,167	- 0,184	.412
	Sig. (2-tailed)	0,534	0,051	0,566	0,171	0,679	0,065	0,853	0,172	0,269	0,048	0,013	0,529		0,449	0,245	0,201	0,003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P14	Pearson Correlation	0,041	- 0,109	.369	.291	- 0,046	0,099	0,188	0,220	0,060	- 0,066	- 0,086	- 0,092	0,109	1	0,037	0,034	.345
	Sig. (2-tailed)	0,776	0,453	0,008	0,040	0,749	0,493	0,191	0,125	0,678	0,648	0,555	0,525	0,449		0,799	0,816	0,014
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P15	Pearson	0,060	0,189	0,093	-	-	0,236	-	.299	0,126	0,009	-	0,232	0,167	0,037	1	-	.331

	on		5				9							9		7	1					
	Sig. (2-tailed)	0,181	0,086		0,862	0,014	0,682	0,355	0,178	0,191	0,116	0,077	0,627	0,540	0,841	0,461	0,530	0,047	0,795	0,698	0,525	0,019
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P04	Pearson Correlation	0,175	0,262	0,025	1	0,088	0,276	-0,071	0,153	-0,164	0,141	0,132	0,013	0,063	0,127	0,245	0,229	0,052	0,240	0,109	-0,073	.353*
	Sig. (2-tailed)	0,224	0,066	0,862		0,544	0,052	0,623	0,287	0,254	0,330	0,361	0,927	0,664	0,381	0,087	0,110	0,718	0,093	0,449	0,616	0,012
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P05	Pearson Correlation	-0,113	0,144	.346*	0,088	1	0,155	0,042	.339*	0,144	0,093	0,258	-0,050	-0,048	-.288*	-.292*	0,003	0,277	0,268	-0,007	0,046	.306*
	Sig. (2-tailed)	0,436	0,319	0,014	0,544		0,283	0,771	0,016	0,320	0,521	0,070	0,733	0,743	0,043	0,040	0,985	0,051	0,060	0,964	0,753	0,030
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P06	Pearson Correlation	0,088	0,095	-0,059	0,276	0,155	1	-0,090	0,080	0,199	0,187	0,086	0,146	.338*	-0,085	-0,015	0,047	0,164	0,016	0,004	.338*	.393**
	Sig. (2-tailed)	0,542	0,513	0,682	0,052	0,283		0,532	0,582	0,166	0,193	0,551	0,313	0,016	0,556	0,918	0,744	0,255	0,911	0,980	0,016	0,005
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P07	Pearson Correlation	.326*	.297*	0,133	-0,071	0,042	-0,090	1	0,068	0,044	0,233	-0,090	0,207	.295*	0,173	0,055	.288*	-0,116	0,138	.299*	-0,050	.364**
	Sig. (2-tailed)	0,021	0,037	0,355	0,623	0,771	0,532		0,641	0,764	0,104	0,533	0,150	0,038	0,229	0,703	0,042	0,423	0,340	0,035	0,728	0,009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P08	Pearson Correlation	.343*	.279*	0,194	0,153	.339*	0,080	0,068	1	0,011	0,256	0,221	0,243	0,190	-0,157	0,227	0,171	.429**	.314*	0,197	0,057	.579**
	Sig. (2-tailed)	0,015	0,049	0,178	0,287	0,016	0,582	0,641		0,942	0,073	0,124	0,089	0,186	0,276	0,113	0,236	0,002	0,026	0,170	0,694	0,000

	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P09	Pearson Correlation	0,139	-0,100	0,188	-0,164	0,144	0,199	0,044	0,011	1	0,226	0,193	-0,051	0,122	.282*	-0,008	0,166	0,247	-0,221	-0,067	0,160	.338*
	Sig. (2-tailed)	0,335	0,488	0,191	0,254	0,320	0,166	0,764	0,942		0,114	0,179	0,723	0,398	0,047	0,956	0,248	0,084	0,123	0,646	0,266	0,016
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P10	Pearson Correlation	.314*	0,181	0,225	0,141	0,093	0,187	0,233	0,256	0,226	1	-0,061	0,238	0,275	.296*	0,066	0,258	0,171	.311*	0,158	0,235	.545**
	Sig. (2-tailed)	0,026	0,209	0,116	0,330	0,521	0,193	0,104	0,073	0,114		0,674	0,095	0,053	0,037	0,647	0,070	0,234	0,028	0,274	0,100	0,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P11	Pearson Correlation	0,083	-0,200	0,252	0,132	0,258	0,086	-0,090	0,221	0,193	-0,061	1	-0,089	0,025	-0,153	-0,122	0,091	.395**	0,096	-0,021	0,131	.298*
	Sig. (2-tailed)	0,566	0,163	0,077	0,361	0,070	0,551	0,533	0,124	0,179	0,674		0,537	0,865	0,290	0,397	0,529	0,004	0,506	0,887	0,364	0,036
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P12	Pearson Correlation	0,161	0,224	0,070	0,013	-0,050	0,146	0,207	0,243	-0,051	0,238	-0,089	1	.299*	0,135	0,034	0,183	0,149	0,179	.323*	.420**	.464**
	Sig. (2-tailed)	0,265	0,118	0,627	0,927	0,733	0,313	0,150	0,089	0,723	0,095	0,537		0,035	0,348	0,814	0,202	0,302	0,214	0,022	0,002	0,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P13	Pearson Correlation	.345*	0,224	-0,089	0,063	-0,048	.338*	.295*	0,190	0,122	0,275	0,025	.299*	1	0,238	.289*	.393**	0,166	0,230	0,263	0,090	.565**
	Sig. (2-tailed)	0,014	0,118	0,540	0,664	0,743	0,016	0,038	0,186	0,398	0,053	0,865	0,035		0,096	0,042	0,005	0,250	0,107	0,065	0,535	0,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P14	Pearson Correlation	0,267	0,275	0,029	0,127	-0,288	-0,080	0,173	-0,150	.282*	.296*	-0,150	0,135	0,238	1	.452**	.373**	-0,180	-0,150	0,149	-0,070	.325*

	on					*	5		7			3					1	2		8		
	Sig. (2-tailed)	0,061	0,054	0,841	0,381	0,043	0,556	0,229	0,276	0,047	0,037	0,290	0,348	0,096		0,001	0,008	0,208	0,293	0,301	0,589	0,021
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P15	Pearson Correlation	.366**	0,208	-0,107	0,245	-.292*	-0,015	0,055	0,227	-0,008	0,066	-0,122	0,034	.289*	.452**	1	.374**	-0,013	-0,029	0,182	-0,262	.350*
	Sig. (2-tailed)	0,009	0,146	0,461	0,087	0,040	0,918	0,703	0,113	0,956	0,647	0,397	0,814	0,042	0,001		0,007	0,927	0,844	0,207	0,066	0,013
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P16	Pearson Correlation	.339*	0,095	-0,091	0,229	-0,003	0,047	.288*	0,171	0,166	0,258	0,091	0,183	.393**	.373**	.374**	1	0,104	0,118	0,203	-0,187	.491**
	Sig. (2-tailed)	0,016	0,511	0,530	0,110	0,985	0,744	0,042	0,236	0,248	0,070	0,529	0,202	0,005	0,008	0,007		0,471	0,415	0,157	0,194	0,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P17	Pearson Correlation	0,138	-0,113	.282*	0,052	0,277	0,164	-0,116	.429**	0,247	0,171	.395**	0,149	0,166	-0,181	-0,013	0,104	1	0,134	0,003	0,263	.464**
	Sig. (2-tailed)	0,338	0,434	0,047	0,718	0,051	0,255	0,423	0,002	0,084	0,234	0,004	0,302	0,250	0,208	0,927	0,471		0,353	0,982	0,065	0,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P18	Pearson Correlation	0,021	0,196	0,038	0,240	0,268	0,016	0,138	.314*	-0,221	.311*	0,096	0,179	0,230	-0,152	-0,029	0,118	0,134	1	.340*	0,068	.340*
	Sig. (2-tailed)	0,887	0,172	0,795	0,093	0,060	0,911	0,340	0,026	0,123	0,028	0,506	0,214	0,107	0,293	0,844	0,415	0,353		0,016	0,640	0,016
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P19	Pearson Correlation	0,047	0,206	0,056	0,109	-0,007	0,004	.299*	0,197	-0,067	0,158	-0,021	.323*	0,263	0,149	0,182	0,203	0,003	.340*	1	0,149	.410**
	Sig. (2-tailed)	0,744	0,152	0,698	0,449	0,964	0,980	0,035	0,170	0,646	0,274	0,887	0,022	0,065	0,301	0,207	0,157	0,982	0,016		0,302	0,003

Lampiran 4 Realibitas

Realibitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,681	17

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	100,2400	80,349	0,383	0,665
P02	100,7400	80,156	0,318	0,667
P03	101,2400	81,125	0,304	0,670
P04	101,4600	82,009	0,201	0,676
P05	101,0200	79,000	0,327	0,665
P06	100,9600	78,325	0,408	0,659
P07	101,3400	80,923	0,261	0,671
P08	102,2200	81,889	0,239	0,673
P09	100,6400	81,133	0,294	0,670
P10	100,7600	82,553	0,260	0,674
P11	100,8600	80,000	0,354	0,665
P12	100,9800	82,224	0,364	0,671
P13	100,5800	80,983	0,350	0,668
P14	101,3400	81,290	0,269	0,671
P15	101,2200	81,400	0,252	0,672
P16	101,3600	80,113	0,365	0,665
TOTAL	52,1600	21,402	1,000	0,602

Realibitas Kesehatan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,702	21

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	106,0200	205,326	0,478	0,686
P02	106,8000	210,735	0,330	0,694

P03	105,4400	209,884	0,270	0,694
P04	106,9200	211,096	0,306	0,695
P05	104,8400	209,770	0,236	0,695
P06	106,1000	206,500	0,324	0,690
P07	106,6600	209,290	0,307	0,693
P08	106,1200	201,373	0,528	0,680
P09	106,0200	210,183	0,280	0,694
P10	107,4200	210,208	0,518	0,691
P11	105,4200	211,024	0,236	0,696
P12	106,7000	206,582	0,412	0,688
P13	106,4400	205,721	0,525	0,685
P14	106,3600	210,113	0,263	0,695
P15	106,1200	206,761	0,269	0,693
P16	106,9400	207,731	0,449	0,689
P17	105,9400	206,180	0,409	0,688
P18	106,4600	213,478	0,307	0,697
P19	106,0800	209,871	0,365	0,692
P20	105,9200	210,320	0,222	0,696
TOTAL	54,4800	54,663	1,000	0,710

Lampiran 5 Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	50	39	60	52,16	4,626
Kesehatan Mental	50	42	76	54,48	7,393

Lampiran 6 Kategorisasi

Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	6,0	6,0	6,0
	Sedang	22	44,0	44,0	50,0
	Tinggi	25	50,0	50,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Kategorisasi Kesehatan Mental

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	54,0	54,0	54,0
	Sedang	18	36,0	36,0	90,0
	Tinggi	5	10,0	10,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Lampiran 7 Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	#####
Most Extreme Differences	Absolute	0,108
	Positive	0,108
	Negative	-0,056
Test Statistic		0,108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Lampiran 8 Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	Between Groups	(Combined)	916,897	17	53,935	0,980	0,502
		Linearity	159,635	1	159,635	2,900	0,098
		Deviation from Linearity	757,262	16	47,329	0,860	0,616
	Within Groups		1761,583	32	55,049		
	Total		2678,480	49			

Lampiran 9 Uji t dan Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	78,717	9,281		8,482	0
	Intensitas penggunaan media sosial	-0,465	0,177	-0,354	-2,626	0,012

Lampiran 10 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.354 ^a	0,126	0,107	6,985

Lampiran 11 Tabel Nilai-nilai r Product Moment

N	Tarf Signifikansi		N	Tarf Signifikansi	
	5 %	1 %		5 %	1 %
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,423	0,537	85	0,213	0,278

Lampiran 12 Titik Persentase Distribusi t

df	Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
		0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127	
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595	
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089	
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607	
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148	
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710	
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291	
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891	
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508	
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141	
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789	
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451	
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127	
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815	
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515	
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226	
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948	
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680	
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421	
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171	
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930	
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696	
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471	
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253	
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041	
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837	
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639	
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446	
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260	
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079	
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903	
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733	
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567	
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406	
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249	
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096	
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948	
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804	
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663	
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526	

Lampiran 13 Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04	2.00	1.97	1.94	1.91	1.89
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04	2.00	1.96	1.93	1.91	1.88
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.87
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02	1.98	1.94	1.91	1.89	1.86
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01	1.97	1.93	1.90	1.88	1.85
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
58	4.01	3.16	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00	1.96	1.92	1.89	1.87	1.84
59	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00	1.96	1.92	1.89	1.86	1.84
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.76	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.36	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79
82	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
83	3.96	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
84	3.95	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
85	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
86	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.78
87	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.83	1.81	1.78
88	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.81	1.78



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022
Website: uinsyahada.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 411g /Un.28/E/PP.00.9/09/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Lelya Hilda, M.Si.
NIP : 19720920 200003 2 002
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Utama Muda / (IV/c)
Jabatan : Lektor Kepala / Dekan
Unit Kerja : Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

NO	NIM	Nama	Program Studi
	2120100103	Ade Deli Suryani Ritonga	Pendidikan Agama Islam

adalah benar telah melaksanakan penelitian di Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dengan judul Skripsi "**Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN Syahada Padangsidempuan**"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Padangsidempuan, 23 September 2025
Dekan

Dr. Lelya Hilda, M.Si
NIP 1972092020000320



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : 4188 /Un.28/E.1/TL.00.9/09/2025

04 September 2025

Lampiran : -

Hal : **Izin Riset**
Penyelesaian Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam FTIK Uin Syahada Padangsidempuan

Nama : Ade Deli Suryani Ritonga
NIM : 2120100103
Fakultas : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Alamat : Desa Pamoronan Kec.Dolok Sigompulon,Kab.Padang Lawas Utara

Adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul **"Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN Syahada Padangsidempuan"**.

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin Riset penelitian dengan judul di atas.mulai dari tanggal 01 September s.d 01 Oktober 2025
Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang akademik dan
Kelembagaan



Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A.
NIP 19801224 200604 2 001