ALSYS
Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan

e-ISSN : 2808-540X
p-ISSN : 2808-7119

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic Scholar, Garuda, Google Scholar, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3648

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PAI

The Relationship Between Social Media Usage Intensity and Mental Health Among Islamic Education (PAI) Students

Yogi Zaini Fasha & Alfurqan
Universitas Negeri Padang
Yogizaini12@gmail.com; alfurqan@fis.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 3, 2024	Aug 6, 2024	Aug 9, 2024	Aug 12, 2024

Abstract

In the current era of information and communication technology development, internet users have become very easy. This is due to the need for access to information, lifestyle, communication and entertainment and knowledge available on various social media. Padang State University (UNP) which is an IT-Based University, an IT-based campus that no longer uses paper. Of course, making students use laptops, computers and mobile phones more often in carrying out lectures and also by providing unlimited internet or WIFI on campus makes students use it to play social media so that they forget time, which will make the level of intensity in using social media high and can be feared to increase the potential risk of mental health disorders. The purpose of this study was to describe the relationship between the intensity of social media use and the mental health of UNP PAI students class of 2023. This research uses quantitative methods with a quantitative descriptive approach. Data collection techniques were carried out by questionnaire through googleform. Data analysis used the product moment correlation formula through the SPSS version 26.0 for Windows programme. The research results obtained show that the value of Sig. 0.838 > α = 0.05 or Fcount value 0.030 < Ftable 0.273. This means that the higher the

Jurnal AlSys is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

intensity of students in using social media, the higher their mental health. The same applies.
Keywords: Intensity ; Use ; Media ; Social ; Health ; Mentally

Abstrak: Di era perkembangan teknologi informasi dan komunikasi saat ini, pengguna internet menjadi sangat mudah. Hal ini disebabkan kebutuhan terhadap akses informasi, gaya hidup, komunikasi serta hiburan dan pengetahuan yang tersedia diberbagai media sosial. Universitas Negeri Padang (UNP) yang merupakan IT-Based University, kampus berbasis IT yang sudah tidak menggunakan kertas. Tentunya menjadikan mahasiswa lebih sering menggunakan laptop, komputer maupun handphonenya dalam melaksanakan perkuliahan dan juga dengan disediakannya internet atau WIFI tanpa batas di kampus menjadikan mahasiswa menggunakannya untuk bermain media sosial sehingga lupa waktu, dimana akan membuat tingkat intensitas dalam penggunaan media sosial tinggi dan dapat dapat dikhawatirkan meningkatkan potensi risiko gangguan kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI UNP angkatan tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner melalui googleform. Analisis data menggunakan rumus korelasi product moment melalui program SPSS versi 26.0 for Windows. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwasanya nilai Sig. 0,838 $> \alpha =$ 0,05 atau nilai Fhitung 0,030 < Ftabel 0,273. Artinya semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial, maka semakin tinggi kesehatan mentalnya. Berlaku juga sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka kesehatan mental akan semakin tinggi.

Kata Kunci : Intensitas ; Penggunaan ; Media ; Sosial ; Kesehatan ; Mental

PENDAHULUAN

Pada zaman globalisasi ini, teknologi terus berkembang pesat berkat timbulnya teknologi komunikasi dan internet yang membuat kehidupan sehari-hari lebih nyaman dan efisien. Internet memberikan efek positif dan negatif pada kehidupan manusia (Azka et al., 2018). Berdasarkan laporan Hootsuite tahun 2018, 202,6 juta orang di Indonesia menggunakan internet, atau setara dengan 73,7% dari total populasi 274,9 juta. Adanya peningkatan sebanyak 15,6% atau sekitar 27 juta individu dari bulan Januari 2020 hingga Januari 2021. Dari jumlah itu, sebanyak 195,3 juta individu atau 96,4% memanfaatkan smartphone untuk berselancar di internet (We Are Social & Hootsuite, 2021). Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, semua mahasiswa yang disurvei mengaku mengakses internet setiap hari (Soni et al., 2019).

Maksud utama perkembangan teknologi adalah untuk memberikan kemudahan dan meningkatkan kepuasan hidup manusia dalam menggunakan kemajuan informasi.

Kemajuan teknologi informasi dapat meningkatkan kinerja dan mempermudah berbagai aktivitas dilakukan dengan cepat, tepat, dan akurat, yang pada akhirnya akan meningkatkan produktivitas. Kemajuan teknologi informasi menciptakan banyak kegiatan berbasis teknologi seperti e-government, e-commerce, e-education, e-medicine, e-laboratory, dan media sosial.

Media sosial merupakan platform online yang memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi, menciptakan konten, dan berinteraksi (Riaz et al., 2018). Berdasarkan data dari Hootsuite (We Are Social), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 170 juta, yang artinya 61,8% dari penduduk aktif dalam media sosial, dengan kenaikan sebesar 6,3% atau 10 juta pengguna dari Januari 2020 hingga Januari 2021. Kelompok usia 18-24 tahun adalah yang paling dominan dalam penggunaan media sosial, diikuti oleh usia remaja dan menempati posisi kedua dalam jumlah pengguna media sosial. Perubahan dan evolusi dalam penggunaan media sosial dalam pola komunikasi, khususnya di kalangan remaja, telah terjadi (Plaisime et al., 2020). Masa remaja adalah saat di mana identitas individu mulai terbentuk melalui aspek fisik, emosional, dan kognitif. Dalam perkembangan teknologi, sebagian remaja juga bergantung pada media sosial. Konsekuensi penggunaan media sosial dapat meningkatkan peluang terkena gangguan kesehatan mental (Keles et al., 2020).

Kondisi kesehatan mental melibatkan keadaan pikiran yang harmonis dalam beradaptasi dengan individu, orang lain, dan dunia sekitar (Mahfud, D. et al., 2017). Menurut Ikhwan Fuad (2016), sehat mental berarti memiliki keyakinan yang kuat terhadap Tuhan dan berusaha untuk mengikuti nilai-nilai agama, yang mengarah pada kehidupan yang selaras dengan keyakinan agamanya. Menurut survei nasional tahunan ACHA tentang kesehatan mahasiswa, temuan dari survei tahun 2016 di 34 sekolah kepada 5.099 mahasiswa pascasarjana dan profesional menunjukkan tingkat keputusasaan, kesepian, kecemasan, dan depresi yang signifikan, yang berdampak pada produktivitas (Jeff Cain, 2018).

Menurut American Psychological Association (2014), pribadi yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri yaitu, dapat belajar sesuai dari yang pernah dialami, dapat menyesuaikan diri, dapat memberi pertolongan daripada diberi pertolongan, dapat mempunyai kesenangan dari segala hasil usahannya, dapat mempunyai rasa kasih sayang, dapat menerima serta menjadikan kegagalan sebagai pengalaman dan dapat selalu berfikiran positif.

Studi baru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh faktor kunci: rata-rata penggunaan media sosial setiap hari selama kurang lebih 8 jam 51 menit (Silmi et al., 2020). Penggunaan media sosial yang sering dilakukan oleh mahasiswa akan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Temuan penelitian tentang penggunaan media sosial menunjukkan bahwa hal tersebut memiliki dampak negatif pada anak muda, masalah kesehatan mental yang muncul selama masa remaja mungkin berlanjut hingga dewasa bagi setiap individu (Hilal., B & Shabir, AB., 2017). Studi lain mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sangat kecanduan media sosial lebih berisiko mengalami kecemasan dan depresi yang lebih ringan (Sujarwoto et al., 2021).

Menurut Nguyen dkk., (2020), data di atas menunjukkan bahwa individu harus membatasi hingga 3 jam per hari dalam penggunaan media sosial untuk mencegah kecanduan. Selain itu, penggunaan yang berlebihan pada media sosial dapat berakibat gangguan mental yakni, stress, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk memantau waktu yang dihabiskan di platform ini dan mengurangi berbagi topik yang dapat memicu masalah kesehatan mental.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa PAI di UNP, sebuah kampus berbasis IT yang telah bertransisi ke lingkungan tanpa kertas, sebagai partisipan penelitian. Tentu saja, mendorong mahasiswa untuk lebih sering menggunakan laptop, komputer, dan ponsel selama perkuliahan, serta menyediakan internet Tidak terbatasnya akses di kampus membuat mahasiswa terlalu terpesona dengan media sosial sampai melupakan waktu. Meskipun demikian, hal ini dapat mengarah pada pembenaran penggunaan ponsel pintar untuk belajar, tetapi pada akhirnya digunakan untuk media sosial, sehingga menyebabkan tingkat keterlibatan yang tinggi di media sosial dan berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan mental (Nguyen et al., 2020).

Berdasarkan informasi yang diberikan dan studi yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa rata-rata 12 mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Agama Islam menggunakan platform media sosial seperti Facebook, Whatsapp, Instagram, Youtube, dan Twitter lebih dari 3 jam setiap harinya. Hal ini dikhawatirkan dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menyelidiki apakah ada hubungan antara tingkat penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental mahasiswa di program Pendidikan Agama Islam di Universitas Negeri Padang.

METODE

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Darmawan (2013) menyatakan bahwa metode kuantitatif adalah suatu cara untuk menemukan informasi dengan memanfaatkan data-data numerikal untuk memahami apa yang ingin kita pelajari. Data yang dimaksud adalah data numerik yang terdiri dari angka-angka yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan tujuan penelitian, dan analisis data ini dilakukan dengan menggunakan metode statistik. Langkah pertama dalam penelitian ini adalah mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi untuk mencari data statistik tentang bagaimana hubungan intensitas penggunaan media sosial (X) dengan kesehatan mental mahasiswa PAI (Y). Informasi tersebut dikumpulkan dari survei terhadap mahasiswa yang terdaftar di program studi PAI di Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini mengambil lokasi di Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial, Kampus Utama Air Tawar, Universitas Negeri Padang. Penelitian ini melibatkan mahasiswa angkatan 2023, dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang yang dipilih secara acak dari total populasi sebanyak 128 orang. Item kuesioner digunakan untuk menilai tingkat penggunaan media sosial dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa PAI. Selanjutnya, peneliti melakukan uji validitas instrumen dengan rumus Product Moment dan menilai reliabilitas dengan menggunakan rumus Cronbach Alpha dengan bantuan program SPSS V.26.0 untuk pengolahan data.

HASIL

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah intenstitas penggunaan media sosial (X) variable bebas, sedangkan ketepatan kesehatan mental (Y) sebagai variable terikat. Sesuai dengan variable penelitian, maka data yang diperoleh dikelompokan menjadi 2 kelompok, yaitu intenstias penggunaan media sosial (X), dan kesehatan mental (Y). Hasil deskripsi data adalah sebagai berikut:

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kuesioner disebarkan kepada sampel dan dijawab oleh 50 (lima puluh) mahasiswa PAI angkatan tahun 2023 secara virtual melalui googleform. Kuesioner menaksir intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa dengan rentang intensitas penggunaan sedang.

Jawaban kuesioner menunjukkan hasil sebagai berikut:Bagian ini merupakan bagian utama artikel yang disajikan mulai dari hasil utama sampai hasil pendukung dan dilengkapi dengan deskripsi singkat. Proses analisis data seperti perhitungan statistik dan proses pengujian hipotesis tidak perlu disajikan. Hanya hasil analisis dan hasil pengujian hipotesis saja yang perlu disajikan. Untuk penelitian kualitatif, bagian hasil memuat bagian-bagian rinci dalam bentuk sub topik-sub topik yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian.

Tabel 1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Pedoman	Kategori	Frekuensi	%
≥ 98	Sangat Tinggi	2	4
90 – 97	Tinggi	13	26
81 – 89	Sedang	21	42
73 – 80	Rendah	11	22
≤ 72	Sangat Rendah	3	6
Total		50	100

Menurut data pada tabel 1, 2 mahasiswa (4%) dalam program pendidikan agama Islam memiliki intensitas penggunaan media sosial yang "sangat tinggi", 13 mahasiswa (13%) memiliki intensitas "tinggi", 21 mahasiswa (42%) memiliki intensitas "sedang", 11 mahasiswa (22%) memiliki intensitas "rendah", dan 3 mahasiswa (6%) memiliki intensitas "sangat rendah".

Kesehatan Mental

Kuesioner mengukur tingkat kesehatan mental mahasiswa PAI angkatan tahun 2023. Jawaban kuesioner menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Kesehatan Mental

Pedoman	Kategori	Frekuensi	%
≥ 95	Sangat Tinggi	2	4
87 - 94	Tinggi	18	36
79 - 86	Sedang	13	26
71 - 78	Rendah	13	26
≤ 70	Sangat Rendah	4	8
Total		50	100

Berdasarkan tabel 2. hasil data mahasiswa prodi pendidikan agama Islam memiliki kesehatan mental dengan kelas interval ≥ 95 sebanyak 2 orang (4%) dengan kategori gangguan kesehatan mental yang "sangat tinggi", kelas interval 87-94 sebanyak 18 orang (36%) dengan kategori gangguan kesehatan mental yang "tinggi", kelas interval 79-86 sebanyak 13 orang (26%) dengan kategori gangguan kesehatan mental yang "sedang", kelas interval 71-78 sebanyak 13 orang (26%) dengan kategori gangguan kesehatan mental yang "rendah", kelas interval ≤70 sebanyak 4 orang (8%) dengan kategori gangguan kesehatan mental yang "sangat rendah".

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas menentukan apakah alat ukur tersebut secara akurat menilai variabel sasaran seperti yang dimaksudkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Metode yang digunakan untuk menilai validitas kuesioner dalam penelitian ini ialah korelasi product moment. Rumus tersebut menggunakan tingkat signifikansi 0,05 beserta perbandingan dengan rtabel untuk menentukan apakah suatu item valid (jika rhitung> rtabel) atau tidak valid (jika rhitung < rtabel).

Tabel 3. Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Indikator	No. Item		Total
		F	UF	
1.	Perhatian	6, 17*, 23	8*, 14, 20	6
2.	Penghayatan	1, 3, 11, 24	18	5
3.	Durasi	9, 12, 21	4	4
4.	Frekuensi	2, 5, 7, 13, 16, 22*	10*, 15, 19, 25	10
Jumlah		**16**	**9**	**25**

Keterangan: * Item gugur

Dari data yang disajikan dalam tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari 25 butir pertanyaan, diperoleh 21 pertanyaan yang valid dan tidak valid berjumlah 4 pertanyaan dan pertanyaan soal inilah yang akan digunakan sebagai alat instrument penelitian pada variabel (X) intensitas penggunaan media sosial.

Tabel 4. Uji Validitas Instrumen Kesehatan Mental

No.	Indikator	No. Item (Favorable)	Jumlah
1.	Gejala Kognitif	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	Gejala Cemas	6*, 7, 8, 9, 10	5
3.	Gejala Depresi	11, 12, 13, 14, 15*	5
4.	Gejala Somatik	16, 17, 18*, 19, 20*	5
5.	Gejala Penurunan Energi	21, 22, 23, 24, 25	5
Keterangan: * Item gugur	**Jumlah**		25

Dari data yang disajikan dalam tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari 25 butir pertanyaan, diperoleh 21 pertanyaan yang valid dan tidak valid berjumlah 4 pertanyaan dan pertanyaan soal inilah yang akan digunakan sebagai alat instrument penelitian pada variabel (Y) kesehatan mental.

2. Uji Reliabilitas

Uji reabilitas digunakan untuk melihat nilai reliabel dari masing-masing variable berdasarkan hasil responden, berikut adalah hasil uji reabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,873	,875	25

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kesehatan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,944	25

Sesuai dengan Nunally dalam Yusup (2018), suatu instrumen dianggap reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,7. Dari tabel yang disediakan, dapat disimpulkan bahwa hasil dianggap "reliabel" apabila nilai Alpha lebih besar dari nilai rtabel, dan "tidak reliabel" apabila nilai Alpha lebih kecil dari nilai rtabel. Hasil analisis data yang dilakukan dengan software SPSS V.26.0 menunjukkan bahwa nilai Alpha untuk variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial) sebesar 0,873 lebih besar dari 0,7 dan nilai Cronbach's Alpha untuk variabel Y (Kesehatan Mental Mahasiswa PAI) sebesar 0,943 juga di atas 0,7. Oleh karena itu, kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dianggap dapat diandalkan dan cocok untuk berbagai penggunaan.

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki maksud yakni mengidentifikasi jika populasi data penelitian dapat tersebar normal (Nuryadi et al., 2017). Uji ini dilaksanakan dengan memakai *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai probabilitas tidak normal yakni <0,05 dan normal yakni >0,05. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan bantuan SPSS.V.26.0. dengan taraf signifikansi 5% dan banyaknya sampel 50 responden.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,05971751
Most Extreme Differences	Absolute	,116
	Positive	,075
	Negative	-,116
Test Statistic		,116
Asymp. Sig. (2-tailed)		,090[c]

Sumber: Output *SPSS 26*

Data yang dianalisis melalui program SPSS.V.26.0 menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel (X) intensitas penggunaan media sosial dan (Y) kesehatan mental mahasiswa PAI sebesar 0,090, menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Penelitian linearitas digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan linier yang signifikan antara variabel X dan Y. Dibawah ini merupakan hasil pengujian linearitas yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 26.0:

Tabel 8. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TotalY * TotalX	Between Groups	(Combined)	1712,947	26	65,883	1,029	0,476
		Linearity	2,787	1	2,787	0,044	0,837
		Deviation from Linearity	1710,160	25	68,406	1,068	0,439
	Within Groups		1472,833	23	64,036		
	Total		3185,780	49			

Berdasarkan uji *Linearitas* dengan bantuan program SPSS, data Y atas X1 diperoleh nilai Sig. = 0,837 > α = 0,05, dengan kata lain, maka dapat disimpulkan bahwa regresi Y atas X adalah Linier.

Gambaran Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Untuk memeriksa kaitan antara tingkat aktivitas media sosial dan kesejahteraan mental. Pendekatan untuk membuat keputusan dalam uji korelasi adalah sebagai berikut: Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka terdapat korelasi; sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, tidak terdapat korelasi. Peneliti melakukan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan *software* SPSS. Versi 26.0 adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Korelasi

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	,030
	Sig. (2-tailed)		,838
	N	50	50
Y	Pearson Correlation	,030	1
	Sig. (2-tailed)	,838	
	N	50	50

Berdasarkan hasil uji korelasi data yang diperoleh menunjukan bahwa nilai signifikansi adalah 0,838 < 0,05 maka dikatakan variable (X) dan variabel (Y) tidak saling berhubungan.

PEMBAHASAN

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Misi studi ini adalah untuk meneliti korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada mahasiswa. Objek penelitian adalah mahasiswa yang berusia antara 18-25 tahun, yang sebagian besar dari mereka sedang mengalami fase transisi menuju masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Fase transisi ini ialah saat peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang membuat individu lebih rentan mengalami stres dan beban mental serta kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan orang dewasa lainnya (Hasanah et al., 2020; Browning et al., 2021). Oleh karena itu, mahasiswa lebih rentan mengalami beban mental karena sedang mengalami fase transisi yang kemungkinan besar akan mempengaruhi proses akademiknya. Penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental agar dapat mendukung studi mereka dengan tujuan yang jelas.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, bisa disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Ini menyatakan bahwa tidak ada korelasi antara seberapa sering mahasiswa menggunakan media sosial dengan kondisi kesehatan mental mereka. Semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi mahasiswa memiliki mental yang sehat.

Hasil analisis uji statistik korelasi product moment menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa prodi pendidikan agama Islam angkatan tahun 2023. Intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan pada gangguan kesehatan mental mahasiswa tersebut. Karena p-value = 0,030, maka H0 dapat diterima. Oleh karena itu, fluktuasi dalam penggunaan media sosial oleh mahasiswa tidak akan berdampak pada masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa studi pendidikan agama Islam.

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siringoringo (2022) mengenai hubungan intensitas penggunaan mediasosial dengan gejala depresi dengan hasil yang menunjukkan tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi yang dialami oleh renspondennya.

Penelitian oleh Puukko (2020) di negara Filipina juga mengatakan bahwa tidak ada bukti dari hubungan penggunaan media sosial dengan gejala depresi atau kesehatan mental, justru munculnya gejala gangguan kesehatan mentallah yang diprediksi meningkatkan intensitas penggunaan media sosial. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang rendah tidak selalu membuat remaja tidak bisa mengalami gangguan kesehatan mental dan sebaliknya remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi juga tidak selalu menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Dalam menggunakan media sosial remaja tidak jarang menggunakan untuk menghibur diri dan mengurangi stress yang dirasakan.

KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian, dapat dibuktikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Dibuktikannya bahwa nilai Sig. Jika nilai $\alpha = 0,05$ atau Fhitung 0,030 < Ftabel 0,273, maka Ho akan diterima; 2) Penggunaan media sosial mahasiswa berada pada kategori sedang, sehingga subjek memiliki tingkat penggunaan media sosial yang sedang; 3) Kesehatan mental mahasiswa juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kesehatan mental yang relatif sedang atau mengalami gangguan kesehatan mental pada kategori tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (2014). *Stress : The Different Kinds of Stres*. http://www.apa.org/helpcenter/stres-kinds.aspx.

Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.

Bashir, Hilal, & Shabir Ahmad Bhat. (2017). Effects Of Social Media On Mental Health: A Review. *International Journal Of Indian Psychology*, 4(3).

Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O.,Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*, 16(1), e0245327.

Cain, Jeff. (2018). It's Time To Confront Student Mental Health Issues Associated With Smartphones And Social Media. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 82(7): 6862.

Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Fuad, Ikhwan. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits. *Journal An-Nafs:Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1): 31-50.

Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, & PH, L. (2020). Depresi pada mahasiswa dalam proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19. *Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421–424.

Hendriyanto, B., Sriati, A., & Fitria, N. (2010). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran*.

Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, *2*(1), 73-80.

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

Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, *39*(1), 67-75.

Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, *35*(1), 35-51.

Martianingsih, D. (2013). *Pengaruh Intensitas Akses Jejaring Sosial terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).

Muffiddah, A. A. (2013). Penggunaan Media Sosial Sebagai Media Komunikasi Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang*.

Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, and M Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Bantul: Sibuku Media.

Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students. *Journal of Management Information and Decision Science*, 23(4), 284–303.

We Are Social & HootSuite. (2021). *Digital 2021. In Global Digital Insights.*

Silmi, Zahrul Khafida, Wiwin Renny Rachmawati, Angga Sugiarto, & Tulus Puji Hastuti. (2020). Correlation Of Intensity Of Use Of Social Media With The Level Of Social Anxiety In Adolescents. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2): 60-64.

Soni, Afdhil Hafid, & Didik Sudyana. (2019). Analisis Kesadaran Mahasiswa Umri Terkait Penggunaan Teknologi & Media Sosial Terhadap Bahaya *Cybercrime*. *Jurnal Fasilkom*, 9(3): 28-34.

Sujarwoto, Rindi Ardika Melsalasa Saputri, & Tri Yumarni. (2021). Social Media Addiction And Mental Health Among University Students During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. *International Journal of Mental Health And Addiction*, 1 Juli 2021.

Syofia, E. (2009). Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa fakultas keperawatan usu yang sedang menyelesaikan skripsi. *Sumatera Utara. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.*

Plaisime, M., Robertson-James, C., Mejia, L., Núñez, A., Wolf, J., & Reels, S. (2020). *Social Media and Teens: A Needs Assessment Exploring the Potential Role of Social Media in Promoting Health. Social Media and Society*, 6(1).

Riaz, F., Ishaq, K., & Abbasi, A. (2018). *Influence of Social Media in Developing Social Anxiety. a Study of University Students in Lahore.* 8(2), 230–235.

Yusuf L.N, Syamsu. (2018). *Kesehatan* M*ental Persfektif Psikologias dan Agama*. Bandung : Penerbit Rosdakarya.