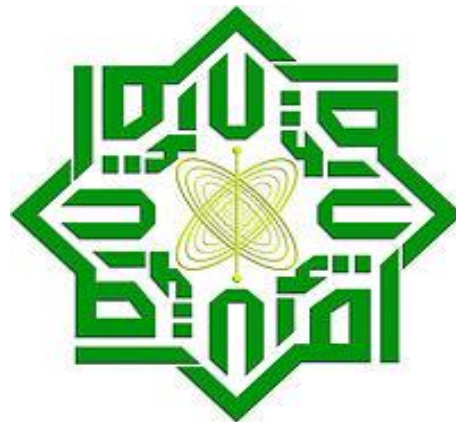
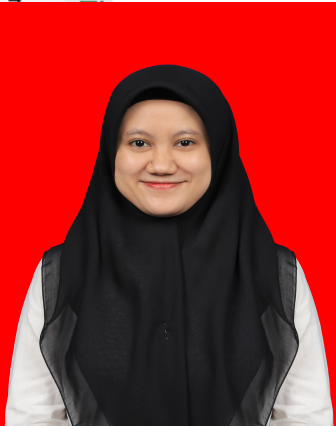




**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
 INSTAGRAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA
 MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN
 2019 DI UIN SUSKA RIAU**

© Hakcipta m



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri
 Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
 Gelar Sarjana Strata Satu (SI) Sosial (S.Sos)

Oleh :

DEVI ERLINA
NIM. 11940221786

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
 RIAU
 1444H / 2023**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi U

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas
Lampiran : 4 (eksemplar)
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Devi Erlina**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **Devi Erlina NIM. 11940221786** dengan judul **"Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau"** telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing



(M. Fahli Zatrachadi, M.Pd)
NIP. 198604212019031008



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : DEVI ERLINA
NIM : 11940221786
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 di UIN SUSKA RIAU

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 27 Juli 2023

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos. pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



Pekanbaru, 27 Juli 2023

Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd, M.A

NIP. 118 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Dr. Miftahuddin, M.Ag

NIP. 19750511 200312 1 003

Penguji III

Dra. Silawati, M.Pd

NIP. 19690902 199503 2 001

Sekretaris/ Penguji II,

Edison, S.Sos, M.I.Kom

NIP. 130 417 082

Penguji IV

Nurjanis, S.Ag, M.A

NIP. 19690927 200901 2 003

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Devi Erlina

NIM : 11940221786

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 20- Juli-2023

Yang Membuat Pernyataan,



Devi Erlina
NIM. 11940221786

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Devi Erlina

Nim : 11940221786

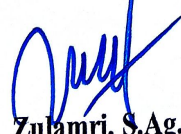
Judul Skripsi : HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2019 DI UIN SUSKA RIAU

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Zulamri, S.Ag., M.A

NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 26 Juni 2023
Pembimbing,


M. Fahli Zatrachadi, M.Pd

NIP 198604212019031008

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ABSTRAK

Devi Erlina (2023) : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia terutama kesehatan fisik. 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. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki hubungan terhadap Kesehatan mental. Intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki hubungan dengan Kesehatan mental yaitu sebesar 0,000. artinya intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki hubungan yang negatif terhadap Kesehatan mental. Artinya, semakin tinggi bahwa intensitas penggunaan media sosial *Instagram* maka Kesehatan mentalnya semakin tinggi.

Kata Kunci : Intensitas Media Sosial, *Instagram*, Kesehatan Mental

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ABSTRACT

Devi, Erlina (2023): The relationship between the intensity of Instagram social media use on mental health in Islamic Counseling Guidance Students Class of 2019 at Uin Suska Riau

Mental health is very important for humans, especially physical health. Instagram social media is very popular among students, and not a few Instagram posts cause debate through the comment column so that the mental becomes disturbed, because Instagram is considered as a social media that has the most negative effects on mental health. This indicates that Instagram social media from several posts and comments can have an impact on a person's mental health. The study used quantitative methods. shows that the intensity of Instagram social media use has a relationship with mental health. The intensity of Instagram social media use has a relationship with mental health, which is 0.000. This means that the intensity of Instagram social media use has a negative relationship with mental health. That is, the higher that the intensity of Instagram social media use, the higher the mental health.

Keywords: Social Media Intensity, Instagram, Mental Health

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi berjudul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Sholawat serta salam juga senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafaatnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang terlibat dalam pembuatannya. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Saya sangat berterima kasih kepada kedua orangtua saya tercinta yaitu Ayahanda Munir dan Ibunda Kuriah yang telah memberikan doa, motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta terimakasih banyak telah membiayai, mendukung dan menyemangati penulis untuk dapat menyelesaikan Pendidikan S1 ini.
2. Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M. Ag., Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Dan Juga Wakil Rektor I,II,III beserta seluruh staf dan jajaranya.
3. Bapak Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak zulamri, S.Ag. MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita, M.Ag selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Bapak M. Fahli Zatrachadi, M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis serta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.

6. Ibu Nurjanis, S.Ag., MA, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan waktu dan perhatian dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan dikampus.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, yang telah mendidik dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik.
8. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat-menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh civitas akademik yang lain.
9. Terimakasih kepada seluruh keluarga besar yang telah mensupport dan memberikan dorongan berupa doa kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan.
10. Terimakasih kepada Rahmi Wahyuni dan Nur Mahmudah yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
11. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berusaha dan berjuang sejauh ini dengan tekad, kerja keras dan upaya selama menyelesaikan skripsi.
12. Terimakasih kepada teman-teman Jurusan Bimbingan Konseling Islam khususnya kelas C Angkatan 2019 yang sudah mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi.
13. Terimakasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan banyak manfaat.

Pekanbaru, 12 Juli 2023

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Devi Erlina

NIM. 11940221786



DAFTAR ISI

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR.....iii

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL..... vii

DAFTAR LAMPIRAN viiviii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Penegasan Istilah 4

1.2.1 Intensitas 4

1.2.2 Media Sosial..... 5

1.2.3 Kesehatan Mental..... 5

1.3 Permasalahan 5

1.3.1 Identifikasi Masalah 5

1.3.2 Batasan Masalah..... 5

1.3.3 Rumusan Masalah 5

1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian..... 6

1.5 Sistematika Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 8

2.1 Kajian Terdahulu 8

2.2 Landasan Teori 10

2.2.1 Media Sosial..... 10

2.2.2 Kesehatan Mental 22

2.3 Konsep Operasional..... 35

2.4 Kerangka Pemikiran..... 37

2.5 Hipotesis 38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 39

3.1 Desain Penelitian..... 39



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	39
3.3.1 Populasi Dan Sampel.....	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data	41
3.4.1 Kuesioner	41
3.4.2 Dokumentasi	42
3.5 Uji Validitas Dan Realibilitas.....	42
3.5.1 Uji Validitas	42
3.5.2 Uji Realibilitas	43
3.6 Teknik Analisis Data	44
3.6.1 Uji Asumsi	44
3.6.2 Analisis Deskriptif.....	45
BAB IV GAMBARAN UMUM.....	47
4.1 Sejarah Prodi Bimbingan Konseling Islam	47
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
5.1 Hasil Penelitian.....	50
5.2 Pembahasan	87
BAB VI PENUTUP.....	91
6.1 Kesimpulan.....	91
6.2 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Konsep Operasional	36
Tabel 2.2 Bagan Kerangka Pemikiran	38
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	40
Tabel 3.2 Kategori Penilaian Skala Likert.....	42
Tabel 5.1 Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 5.2 Kriteria Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 5.3 Hasil Pengujian Validitas Variabel X.....	51
Tabel 5.4 Hasil Pengujian Validitas Variabel Y	53
Tabel 5.5 Uji Realibilitas Data.....	55
Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 5.7 Hasil Uji Linieritas.....	57
Tabel 5.8 Analisis Deskriptif Variabel X.....	58
Tabel 5.9 Analisis Deskriptif Variabel Y.....	58
Tabel 5.10 Analisis Deskriptif Perempuan (X).....	58
Tabel 5.11 Analisis Deskriptif Laki-Laki (X).....	59
Tabel 5.12 Analisis Deskriptif Perempuan (Y)	59
Tabel 5.13 Analisis Deskriptif Laki-Laki (Y).....	60
Tabel 5.14 Variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>)	61
Tabel 5.15 Variabel Y (Kesehatan Mental).....	73
Tabel 5.16 Hasil Korelasi <i>Product Moment Person</i>	86
Tabel 5.17 Uji Analisis Determinasi (R^2).....	87

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Angket Melalui <i>Google Form</i>
Lampiran 2	Butir Pernyataan Angket Penelitian
Lampiran 3	Validitas Variabel X Dan Y
Lampiran 4	Realibilitas Variabel X Dan Y
Lampiran 5	Uji Korelasi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi sekarang sangatlah pesat, terutama dikalangan masyarakat, terlihat dengan banyaknya masyarakat yang mengakses layanan media sosial dimanapun dan kapan pun.¹ Oleh karena itu, 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 pada *smartphone* menjadikan banyak orang mempunyai aktifitas baru yang menyenangkan, orang akan dengan mudahnya mengambil sebuah gambar dimanapun dan kapanpun, kemudian di upload di media sosial. Fungsi dari media sosial sendiri sebagai penunjang bagi pengguna untuk memudahkan dalam berkomunikasi, mencari informasi atau mencari hiburan.

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. Dalam penggunaan media sosial, pengguna biasanya menggunakannya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti berbagai curhatan dan foto-foto bersama temanya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang dengan mudahnya 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

¹ Nasrul Rizal A Lubis, "Informasi Berbasis Media Sosial Pada Perpustakaan Digital", *JurnalPari*,8(2022),5356<<http://ejournalbalitbang.kkp.go.id/index.php/JP/article/view/11517%0Ahttp://ejournal-balitbang.kkp.go.id/index.php/JP/article/download/11517/7958>>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.

Adapun 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, 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 *veed* 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.² *Brand development lead Instagram APAC Paul Webster* mengungkapkan, sejak diluncurkan pada tahun 2010 aplikasi Instagram telah memiliki 400 juta lebih pengguna aktif dari seluruh dunia. Berdasarkan data yang diunggah oleh *hootsuite (we are social) Indonesia digital report 2022*.

² Yurianto, 'Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Pengembangan Usaha Kuliner (Studi Kasus Desa Kelurahan Kijang Kota RW 02)', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2.5 (2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Dengan banyaknya fitur yang terdapat dalam media sosial instagram, yang akhirnya membuat banyak kalangan orang semakin intens dalam menggunakannya terkhusus bagi mahasiswa BKI UIN SUSKA RIAU. 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.

Untuk mendapatkan gambaran dan fenomena mengenai Intensitas Penggunaan Media Sosial *instagram* Terhadap Kesehatan Mental di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau, maka peneliti melakukan pra penelitian dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* yang dilakukan pada tanggal 7 Febuari. Sebanyak 50 mahasiswa mengisi *google form*. Dimana hasil menunjukan adanya sekitar 60,5% mahasiswa menggunakan media sosial *Instagram* yang berpengaruh terhadap Kesehatan mental mereka. Bagi para pengguna yang menggunakan media sosial *instagram* yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan.³ 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.⁴

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia terutama kesehatan fisik. Seseorang yang sehat mentalnya maka aspek kehidupan yang lain dalam kehidupannya dapat bekerja dengan baik. Karna kondisi mental yang sehat tidak terlepas dari kondisi fisik lainnya. Beberapa masalah kesehatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

³ Hasil pra penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tanggal 7 Febuari 2023 di Uin Suska Riau

⁴ Wahyudi Kumorotomo, *Menilai Situs Jejaring Sosial Secara Adil* (Yogyakarta: Magister Administrasi Publik UGM, 2010), 2

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.⁵ 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.⁶ 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, depresi, kualitas tidur yang menurun dan lainnya.

Berdasarkan fenomena yang ada dan telah dijabarkan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau”.

1.2 Penegasan Istilah

Agar pembahasan penelitian dapat dipahami dengan baik dan untuk menghindari kesalahpahaman, maka peneliti menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1.2.1 Intensitas

intensitas merupakan gambaran berapa lama dan seringnya seseorang melakukan suatu kegiatan dengan tujuan tertentu.⁷

⁵ Rohman Daka, Nurhalina Sari Ida Maya Meika Sari, ‘*Penggunaan Instagram Dan Kesehatan Mental Remaja Di Kota Bandar Lampung*’, Jurnal IAKMI, 8.1 (2021).

⁶ Dewi Kartika Sari Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo, ‘*Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Kesehatan Mental*’, Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi, 13.1 (2021).

⁷ Aida Resmana, *Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Motivasi Belajar Siswa Siswi Sekolah Menengah Pertama* (Jurnal Pendidikan Geografi, 2016), 41

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1.2.2 Media Sosial

Media sosial merupakan sebuah layanan internet yang digunakan oleh pengguna untuk berinteraksi, berkomunikasi serta membentuk ikatan sosial secara *virtual*.⁸

1.2.3 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi seseorang yang sehat mentalnya baik secara jasmani dan rohani yang dalam hatinya merasakan kenyamanan dan ketentraman.⁹

1.3 Permasalahan

1.3.1 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.

1.3.2 Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah diatas, peneliti menetapkan batasan penelitian berfokus pada Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau.

1.3.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengambil rumusan masalah tentang “Apakah Ada Hubungan Intesitas Penggunaan *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau?”.

⁸ Ruli Nasrullah, *Media Sosial Perspektif Komunikasi Budaya dan Socioloteknologi* (Jakarta: Smbiosa Rekatama Media, 2015), 11

⁹ Akwal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Rajawali pers, 2014), 67



1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini ialah untuk menguji Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di UIN SUSKA.

Sedangkan kegunaan dari penelitian ini ialah dapat menambah wawasan kepada pembaca mengenai hubungan media sosial terhadap kesehatan mental.

1.5 Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian bertujuan untuk menjadia acuan dalam penyusunan penelitian, agar menjadi penelitian yang sistematis yang terdiri dari beberapa bab dan sub bab. Adapun sistematika penelitian sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian serta sistematika penelitian.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan tentang penelitian terdahulu, teori, definisi konseptual, dan operasional data, serta teknik analisis data dan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan tentang lokasi dan waktu penelitian, sumber data, validasi data dan teknik analisis data.

BAB IV : GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan tentang sejarah dan lokasi penelitian.

BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan tentang hasil dan pembahasan mengenai Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uin Suska Riau.

BAB VI : PENUTUP

Bab ini mnejelaskan tentang kesimpulan dan saran mengenai penelitian yang diteliti oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

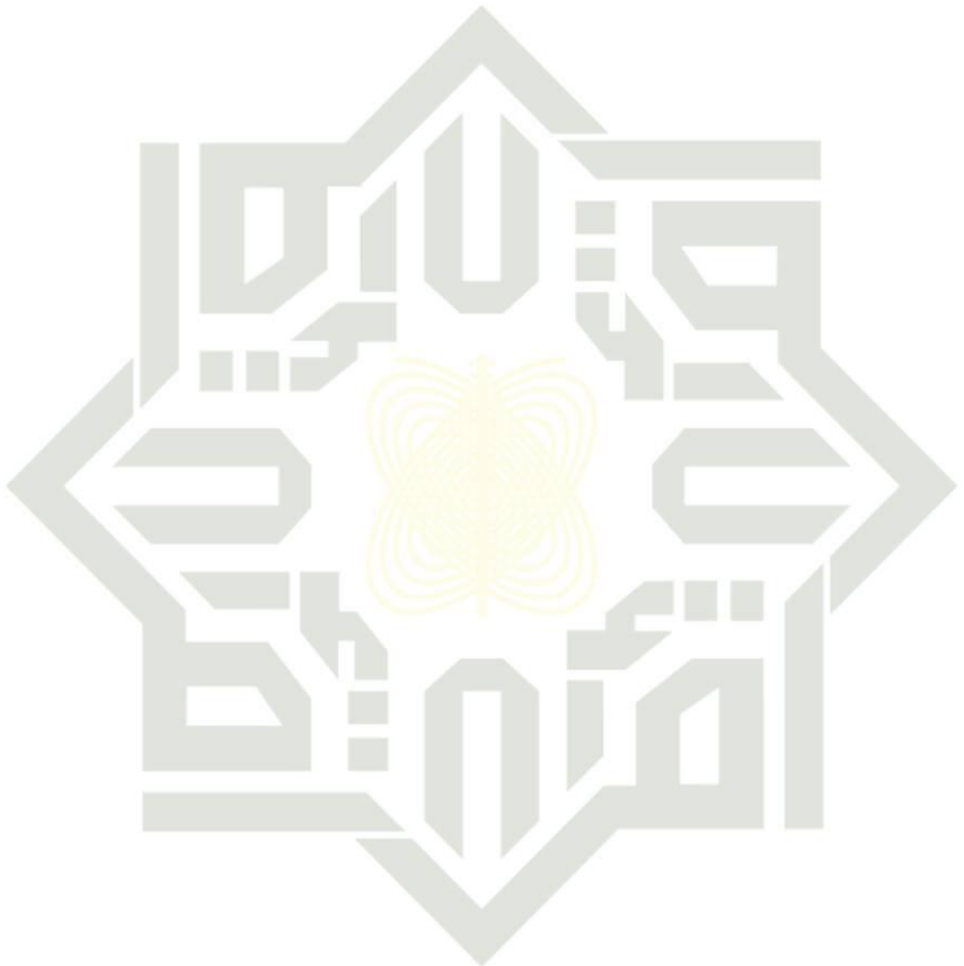
LAMPIRAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian 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 Riau.¹⁰

Hubungan penelitian Agung Nugraha Santoso dengan penelitian yang akan diteliti adalah persamaannya meneliti mengenai penggunaan media sosial *Instagram*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikatnya, karena penelitian ini membahas mengenai kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

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 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.¹¹

Hubungan penelitan Mayvita innani Taqwa dengan penelitian yang akan diteliti adalah persamaannya meneliti tentang penggunaan media sosial

¹⁰ Agung Nugraha Santoso, *Efektivitas Media Sosial Instagram Info Suska Terhadap Penyebaran Informasi Di Kalangan Mahasiswa* (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022).

¹¹ Mayvita Innani Taqwa, *Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental* (Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Instagram. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, karna dalam penelitian ini membahas semua menu yang ada pada *Instagram*.

3. Jurnal 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.¹² 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.
4. Muhammad Abdi Dwi Bagus, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Kenakalan Siswa SMAN 3 Tualang”, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021. Adapun hasil penelitiannya mengatakan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial terletak pada kategori sedang, artinya pada siswa intensitas penggunaan media sosial memiliki tingkat sedang. Tingkat kenakalan remaja terletak pada kategori sedang. Siswa-siswi memiliki pengaruh intensitas penggunaan media sosial yang negatif maka kenakalan remaja juga semakin negatif artinya semakin sering menggunakan media sosial maka makin bertambah tingkat kenakalan remaja begitu pula semakin positif pengaruh intensitas penggunaan media sosial, maka kenakalan remaja semakin menurun.¹³

Hubungan penelitian Abdi Dwi Bagus dengan penelitian yang akan diteliti adalah persamaannya meneliti tentang penggunaan intensitas penggunaan

¹² Tia Khaerunnisa Asriyanti Rosmalina, ‘*Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja*’, Professional, Empathy And Islamic Cuonseling Journal, 4.1 (2021).

¹³ Muhamad Abdi Dwi Bagus, *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Kenakalan Siswa SMAN 3 Tualang* (Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021).

media sosial. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikatnya, karna dalam penelitian ini membahas mengenai kesehatan mental.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Media Sosial

1. Definisi Intensitas

Kata intensitas berasal dari kata intens artinya hebat atau sangat kuat, tinggi, penuh semangat, bergelora, berapi-api, berkobar-kobar, emosional. Klaoh berpendapat bahwa intensitas ialah tingkat keseringan individu dalam melakukan kegiatan tertentu yang didasari dengan perasaan senang tersebut. Intensitas kegiatan seseorang memiliki hubungan yang erat dengan sebuah perasaan. Perasaan senang terhadap suatu kegiatan yang akan dilakukan tersebut dapat mendorong orang yang terlibat melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang.¹⁴ Chaplin menjelaskan bahwa intensitas merupakan salah satu sifat dalam pengindraan yang berkaitan dengan intensitas responya. Oleh sebab itu, intensitas diartikan juga juga sebagai lama tidaknya dalam mengakses sesuatu atau kekuatan tingkah lakunya serta pengalaman yang ada. Menurut Kartono, intensitas berasal dari kata “*intensity*” yang merupakan suatu kekuatan dalam tingkah laku dimana jumlah energi tersebut dapat digunakan untuk merangsang panca indera maupun data indera lainnya.¹⁵ Maka, dapat disimpulkan bahwa intensitas ialah suatu keadaan dalam melakukan sesuatu yang dilihat dari beberapa lamanya melakukan aktifitas tersebut.

Menurut Andarwati dan Sankarto dalam Erickson indikator intensitas mengakses media sosial ialah durasi dan frekuensi. Penggunaan durasi di media sosial mengacu pada lamanya seseorang menggunakan media sosial. Durasi juga dipengaruhi oleh motif seseorang dalam mengakses media sosial serta biaya penggunaan internet. Durasi penggunaan dinyatakan

¹⁴ Hefrina Rinjani dan Ari Firmanto, ‘Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja’, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 1.1 (2013).

¹⁵ Evi Nuryani, ‘Hubungan Intensitas Mengakses Facebook Dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tenggarong Seberang’, Jurnal Ilmu Komunikasi, 2.3 (2014).

dalam satuan kurun waktu tertentu seperti permenit atau perjam. Frekuensi mengacu pada seberapa sering atau berapa kali seseorang menggunakan media sosial. Frekuensi dinyatakan dalam kurun waktu tertentu seperti perhari, perminggu dan perbulan. Tidak jauh berbeda dengan durasi, frekuensi juga dipengaruhi oleh motif dalam menggunakan internet serta biaya penggunaan internet tersebut.¹⁶

2. Definisi 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 intensnya melakukan sesuatu untuk melakukan tujuan tertentu. Sehingga intensitas dapat dikatakan sebagai peristiwa yang sama dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan sesuatu.

Media sosial merupakan layanan internet yang digunakan para pengguna untuk berkomunikasi, mencari informasi yang terdapat dalam jaringan internet dan saling berinteraksi. Media sosial menjadi salah satu perkembangan yang sangat mutakhir dari banyaknya perkembangan teknologi-teknologi web baru berbasis internet, untuk memudahkan semua orang agar dapat berinteraksi, berkomunikasi, berpartisipasi juga saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara *online* yang dapat disebar luaskan oleh pengguna.¹⁷ Dimana layanan yang berbasis web yang mengizinkan seseorang untuk menginstruksikan profil publik dalam sistem terikat, juga menghubungkan sekelompok pengguna yang satu sama lain berbagi koneksi dan melintasi koneksi-koneksi tersebut dalam sebuah sistem. Keunikan jejaring sosial ini tidak hanya membuat seseorang bertemu dengan orang yang tidak dikenal, melainkan media dapat juga

¹⁶ Erickson, *Hubungan Intensitas Mengakses Situs Jejaring Sosial Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa 2011 Fakultas Kedokteran UNS* (Surakarta: Perpustakaan UNS, 2011), 10

¹⁷ Fela Asmaya, 'Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Perilaku Sosiosial Remaja Di Kenagarian Koto Bagan', *Jurnal FISIP*, 2.2 (2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membuat para penggunanya terhubung dan memperhatikan jaringan sosial mereka.

Media sosial juga dikatakan sebagai media *online* yang mana penggunanya melalui aplikasi berbasis internet dapat saling 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, seseorang dapat berkomunikasi dengan jarak jauh melalui jaringan internet.¹⁸

Jenis-jenis media sosial :

Menurut Nasrullah, dalam buku yang berjudul media sosial ada enam kategori besar media sosial yaitu:¹⁹

a. *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 ketertarikan dengan hal yang sama, seperti kesamaan hobi. Contoh dari jaringan sosial adalah Facebook dan Instagram

b. *Blog*

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

c. *Microblogging*

Microblogging adalah jenis media sosial yang memfasilitasi penggunaan untuk menulis dan mengunggah kegiatan serta

¹⁸ Zaralla, *The Social Media Marketing Book* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta: Anggota IKAPI, 2010), 2-3

¹⁹ Ruli Nasrullah, *Media Sosial*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015, 39

pendaptnya. Secara historis, kehadiran jenis media sosial merujuk pada munculnya Twiter yang hanya menyediakan ruang tertentu yaitu maksimal 140 karakter.

d. *Media Sharing*

Media sosial ini memungkinkan penggunaannya untuk berbagi dan menyimpan media, seperti dokumen, video, audio, gambar secara *online*. Contoh dari media sosial ini yaitu, *Youtube, Flickr, Photo-bucket atau Snapfish*.

e. *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.

f. Wiki

Wiki atau media konten bersama merupakan sebuah situs di mana kontennya merupakan hasil dari kolaborasi para pengguna. Setiap pengguna web dapat mengubah atau menyunting sebuah konten yang sudah diduplikasi.

Dari beberapa penjelasan diatas 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 didapatkan. Intensitas penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial.²⁰ Karena ketika individu sering

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



²⁰ Asma Abidah Al Aziz, 'Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa', Jurnal Psikologi, 2.2 (2020).

mengakses media sosial hal tersebut memiliki tujuan tertentu seperti halnya ingin mendapatkan sebuah pengakuan diri dari orang lain.²¹

3. Dampak Penggunaan Media Sosial

Anang menyebutkan beberapa dampak penggunaan media sosial diantaranya ialah:

- a. Dampak positif
 - 1) Memudahkan seseorang dalam membentuk sebuah forum yang sama, sehingga mereka mampu mengekspresikan diri mereka dalam berbagai postingan yang mereka keluarkan.
 - 2) Perkembangan yang terjadi pada media sosial, membuat perusahaan tertarik untuk menggunakan sarana jual beli dalam membentuk sebuah promosi baik jasa maupun barang.
 - 3) Dapat membantu penggunanya dalam membagikan sebuah informasi mereka sendiri dengan menggunakan aplikasi yang sudah mendukung.
 - 4) Penyebaran informasi dapat dilakukan secara cepat.
 - 5) Dapat membantu pengguna dalam mencari informasi yang ingin diketahui melalui banyaknya konten dari seluruh pengguna lainnya.
 - 6) Para pengguna dapat berkomunikasi dengan teman ataupun dengan keluarga mereka ketika tidak dapat bertemu secara langsung karena jarak yang jauh.
- b. Dampak negatif
 - 1) Dapat mengganggu kesehatan, terlalu lama melihat cahaya *handphone* juga komputer dapat membuat penglihatan mata menurun.
 - 2) Kurangnya waktu untuk belajar, lamanya menggunakan media sosial akan membuang-buang waktu dalam pembelajaran.
 - 3) Kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan sekitar. Karena terlalu sering dalam bermain media sosial. Hal ini juga dapat membuat kekhawatiran pada perkembangan kehidupan sosial. Seharusnya mereka

²¹ Bangkit ary pratama dan Defie septiana sari, 'Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatist Di SMP Kabupaten Sukoharjo', 18.1 (2020).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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

- 4) 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.
- 5) Menghabiskan banyak uang, dimana uang ini digunakan untuk mengakses internet atau membeli *voucer game online*.
- 6) Tidak sedikit membuat aksi pornografi. Dengan diberikan kemudahan dari media sosial dalam mencari sesuatu yang berbau pornografi.
- 7) Terjadinya tindak kriminalitas yang berasal dari pengaruh orang lain yang tidak bertanggung jawab.
- 8) Terjadinya masalah privasi. Karena dengan media sosial apapun yang kita unggah tentunya dapat dengan mudah dilihat oleh orang lain. Sehingga ini dapat membocorkan masalah-masalah pribadi pengguna.
- 9) 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.²²

4. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Anggi menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas media sosial yaitu:

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. Sehingga aktifitas tersebut dapat membuat si pengguna merasa nyaman dan senang yang akhirnya menjadi pusat perhatiannya dalam waktu yang lama.

²² Anang Sugeng Cahyono, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia', 9.1 (2016).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

b. Penghayatan

Penghayatan ialah suatu hal untuk memahami ataupun menyerap berbagai informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi pengguna itu sendiri. Dimana pengguna akan suka meniru dan juga mempraktikan bahkan terpengaruh dengan hal-hal yang terdapat dalam media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi merupakan lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang sedang berlangsung. Dalam mengakses media sosial sering kali pengguna sering keasikan dalam mengakses sehingga banyaknya waktu yang digunakan tidak terasa. Kategori kriteria pengukuran durasi sebagai berikut:

- 1) tinggi : ≥ 3 jam/hari
- 2) rendah : 1-3 jam/hari

d. Frekuensi

Frekuensi ialah suatu perilaku yang dilakuakn berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi menunjukan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan alat waktu. Ketika pengguna sedang menikmati media sosial, sering kali pengguna tidak dapat lepas dari penggunaanya sehingga bisa berulang kali membuka situs media sosial yang disukai.kategori kriteria pengukuran sebagai berikut:

- 1) tinggi : ≥ 4 kali/hari
- 2) rendah : 1-4 kali/hari.

Media sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Instagram.

Instagram termasuk ke dalam jenis media sosial kategori *social networking*.

5. Definisi Media Sosial Instagram

Menurut Shirky media sosial merupakan sebuah alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi, bekerjasama dengan pengguna lain. Adapun menurut Nasrullah media sosial merupakan suatu *platform* yang bisa digunakan oleh penggunanya untuk mengekspresikan eksistensi dirinya tersebut dalam



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saifur Kasim Riau

beraktifitas dengan orang lain.²³ Sehingga media sosial dapat dikatakan sebagai sebuah alat fasilitator *online* bagi individu tersebut dalam menjalin hubungan dengan orang sekitar. Media sosial menjadi konten *online* yang dibuat dengan menggunakan teknologi penerbitan yang sangat mudah untuk diakses. Hal penting dari teknologi ini ialah terjadinya sebuah pergeseran untuk mengetahui orang, membaca serta membagikan berita, serta dalam mencari berbagai informasi dan konten.²⁴

Media sosial merupakan media online dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan berbagai isi yang meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki ialah sebuah bentuk media sosial yang umum dan banyak digunakan oleh seluruh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial ialah media online yang mendukung interaksi sosial serta media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi sebuah dialog yang interaktif.²⁵

Menurut tim pusat humas kementerian perdagangan RI dalam buku panduan optimalisasi media sosial, ciri-ciri media sosial meliputi:

- 1) konten yang disampaikan dan dibagikan kepada banyak orang serta tidak terbatas pada satu orang tertentu.
- 2) Isi pesan muncul tanpa melalui suatu *gatekeeper* dan tidak ada gerbang penghambat.
- 3) Isi disampaikan secara online dan langsung.
- 4) Konten dapat diterima secara online dalam waktu lebih cepat dan bias juga tertunda dalam penerimaannya tergantung pada waktu interaksi yang telah ditentukan sendiri oleh pengguna.

²³ Woro Harkandi Kencana Dkk, 'Penggunaan Media Sosial Dalam Portal Berita Online', Jurnal IKRAITH-HUMANIORA, 6.2 (2022).

²⁴ Witanti Prihatiningsih, 'Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Dikalangan Remaja', Jurnal Komunikasi, 8.1 (2017).

²⁵ Abdul basir Dian nurvita sari, 'Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi Parenting', Jurnal Komunikasi, 3.1 (2020).

Ada banyak banyak pendapat mengenai definisi *Instagram* salah satunya menurut Daniel Kurniawan, *Instagram* ialah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna dapat mengambil gambar, menerapkan filter digital dan membagikannya ke berbagai jejaring sosial. Sedangkan menurut Arif Rohman, *instargram* merupakan sosial media yang berfokus pada berbagi foto dan video di media sosial.²⁹ 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.³⁰

Instagram merupakan aplikasi media sosial yang memungkinkan penggunanya dapat mengambil gambar dan video, dengan menerapkan filter digital (pemberian efek pada foto) dan membagikannya secara luas ke berbagai media sosial termasuk *Instagram* itu sendiri.³¹ Dalam era digital sekarang, media sosial menjadi hal yang penting didalam kehidupan. Dimana manusia merupakan makhluk sosial dan membutuhkan interaksi sosial. 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 mengespresikan diri mereka.³² Dari definisi diatas 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

²⁹ Arif Rohmadi, *Tips Produktif Bersosial Media* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2016), 134

³⁰ Ita Rahmawati Dkk, *Efektivitas Penggunaan Media Sosial Untuk Pengembangan UMKN Kabupaten Jombang* (Jombang: LPPM Universitas KH. A Wahab Hasbullah, 2020), 23

³¹ Michelle Wifalin, ‘Efektivitas Instagram Common Grounds’, *Jurnal E-Komunikasi*, 4.2 (2016)

³² Tongkotow Liedfray Dkk, ‘Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara’, *Jurnal Health Society*, 2.1 (2022).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sunan Syarif Kasim Riau

pengguna akan terpampang di feed pengguna lain yang menjadi pengikut anda. *Instagram* juga dapat memberikan inspirasi bagi penghunanya dan juga dapat meningkatkan kreatifitas, karena *instagram* mempunyai banyak fitur yang dapat membuat foto menjadi lebih indah, lebih bagus dan lebih artistik.³³

Berdasarkan penjelasan diatas 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.³⁴

Menurut Atmoko, *Instagram* mempunyai 5 menu utama yaitu³⁵:

a. *Home Page*

Home Page merupakan halaman utama yang berisi foto atau video dari pengguna lain yang telah diikuti. Cara melihatnya dengan menggeser layar kearah bawah dan atas.

b. *Comments*

Foto ataupun video yang sudah diunggah dalam *Instagram* dapat dikomentari oleh pengguna lain dalam kolom komentar yang tersedia.

c. *Explore*

Kumpulan foto atau video populer yang mendapatkan banyak like.

d. *Profil*

Informasi pengguna dapat diketahui melalui profil.

e. *News feed*

Fitur berisikan notifikasi atas berbagi kegiatan yang dilakukan pengguna *Instagram*.

Menurut Atmoko, terdapat bagian pada *Instagram* yang sebaiknya diisi agar foto yang diunggah lebih bermakna, yaitu :

a. Judul

³³ dewi endah fajariana Dewi untari, 'Strategi Pemasaran Melalui Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Pada Akun @Subur_Batik)', Jurnal Sekretari Dan Manajemen, 2.2 (2018).

³⁴ Prida harkina Firda dalila, Asri mutiara putri, 'Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri', Jurnal Psikologi Mahalayati, 3.1 (2021).

³⁵ D Atmoko,B, *Instagram HandBook* (Jakarta: Media Kita, 2012), 28

Judul atau biasa disebut *caption* bersifat memperkuat pesan yang ingindisampaikan melalui foto.

b. *Hashtag*

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

c. 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.

Atmoko menjelaskan beberapa aktivitas yang dilakukan di Instagram, yaitu:

a. *Follow*

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

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.³⁶

³⁶ Dini Salmiyah Fitrah Ali Annisa Azlina, Martha Tri Lestari, 'Pengaruh Aktivitas Pada Instagram Terhadap Sikap Mahasiswa Pengguna Instagram Di Bandung (Studi Pada Instagram Fashion Blogger Sonia Eryka)', 2.2 (2015).



2.2.2 Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan asal katanya sehat. Kata kesehatan diambil dari kata *hyginene* yang artinya ilmu kesehatan. Kata mental berasal dari bahasa latin *mens, mentis* yang artinya jiwa, sukma roh semangat.³⁷ Secara etimologi kesehatan mental berarti ilmu tentang kesehatan jiwa.

Sehat menurut WHO (World Helath Organization) ialah suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial. Sehat ditandai dengan suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau berupa keadaan lemah lainnya.³⁸ Sehat juga diartikan sebagai keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbatas dari penyakit atau kelemahan atau cacat.³⁹

Adapun mental yang berasal dari kata latin *mens, mentis* yang artinya jiwa, nyawa, sukma, roh dan semangat. Mental juga berasal dari kata *psyche* yang berasal dari bahasa yunani *psucho* artinya nafas, asas kehidupan, hidup, jiwa, roh, sukma dan semangat.⁴⁰ Dapat diartikan mental berkaitan dengan jiwa, hakikat, roh, psikis dan sebagainya. Yang memiliki aktifitas yang beragam dan dapat dilihat wujudnya berdasarkan tindakan atau perbuatan seseorang.

Sedangkan 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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

³⁷ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 7

³⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005).

³⁹ Setiadi dan Dedi Irawandi, *Pendidikan Agama Islam Untuk Tenaga Kesehatan* (Sidoarjo: Indomedia pustaka, 2017), 14

⁴⁰ Heny Narendrany Hidayati, Dkk, *Psikologi Agama* (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), 148

keserasian antara fungsi jiwa dan menanggapi bahwa dirinya berharga, berguna serta dapat menggunakan segala potensi yang ada dengan maksimal.⁴¹

Menurut Daradjat, kesehatan mental ialah keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi berbagai masalah yang sedang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif.⁴² Ia menekankan bahwa kesehatan mental ialah kondisi dimana seseorang terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan gejala penyakit jiwa.

Hasneli mengatakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan yang bertujuan untuk mencapai hidup yang bahagia di dunia dan di akhirat.

Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Dengan mental yang sehat, seseorang akan terhindar dari stress, mampu mengendalikan diri dan memiliki ketahanan terhadap berbagai tekanan, baik dari dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Karena orang yang mentalnya sehat maka hatinya terasa tenang, nyaman dan merasa aman.

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik secara fisik dan psikisnya. Kesehatan mental juga meliputi berbagai upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain serta hal-hal yang berkaitan dengan pengambilan keputusan.⁴³

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik secara fisik, intelektual dan emosional yang

⁴¹ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), 143-144

⁴² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1988), 10

⁴³ Iredho fani reza, 'Efektifitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental', *Jurnal Psikologi Islami*, 1.1 (2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

optimal yang selaras dengan perkembangan orang lain sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

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 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.⁴⁴

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

a) 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.⁴⁵

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.

Cara kerja ketiga sistem ini, dimana Id ialah suatu hasrat ataupun keinginan untk melakukan sesuatu, kemudia ego mendorongnya untuk melakukan atau tidak melakukan, lalu peran super ego ini memfilter hal yang ingin dilakukan sesuai tidak dengan ajaran-ajaran yang berlaku, baik itu ajaran agama maupun dimasyarakat sekalipun.

⁴⁴ Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, 71

⁴⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*

(Jakarta: KENCANA, 2011), 141

Penganut psikoanalisis berpendapat bahwa kesehatan mental yang sesuai terletak pada kesanggupan yang agung untuk membuat sintesis antara banyaknya alat-alat diri dan tuntutan masyarakat. Atau untuk melakukan penyelesaian pertarungan yang muncul antara alat-alat diri yang telah dijelaskan oleh Freud antara pertarungan yang timbul antara alat-alat ini dan tuntutan secara realitas. Tetapi mereka berpendapat manusia hanya sanggup mencapai sebagian saja kesehatan mental, karena manusia tidak sanggup dalam mencapai kebahagiaan dan kemajuan sekaligus.⁴⁶

b) 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 kelanjar-kelenjar. Watson lebih mememntingkan 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 otot-otot dan syaraf-syaraf tertentu.⁴⁷

Kesehatan mental menurut teori behavioristik ialah kesehatan mental yang wajar yang sesuai dengan kesanggupan seseorang dalam memperoleh kebiasaan yang setara dan dinamis sehingga dapat membantunya berinteraksi dengan orang-orang sekitar, serta menghadapi suasana yang memerlukan pengambilan keputusan.

Teori ini berpendapat bahwa faktor pembentuk kepribadian yang paling utama ialah lingkungan. Dimana teori ini bertentangan dnegan teori psikoanalisis. Jadi menurut teori behavioristik pribadi yang sehat ialah

⁴⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992).

⁴⁷ Sarlito W Sarwono, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali, 2009), 28

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pribadi yang merespon stimulus lingkungannya, mempunyai pengendalian kontrol yang baik dan dapat mengambil keputusan yang tepat.

c) 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, dan 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.

Makna teori ini menekankan pada individualisme serta nilai-nilai manusia, perjuangan manusia itu sendiri dalam mencari tujuan dan nilai-nilai yang ingin dicapai oleh individu dengan keinginan yang dipilihnya secara bebas. Manusia dengan segala keinginan itulah menjadi terdorong untuk mencari tujuan hidupnya, dan arti bagi wujudnya.

Setiap manusia didorong oleh keinginannya yang sangat kuat untuk kembali kepada dirinya sendiri, kembali pada kesadaran serta kembali pada keadaan yang terpuji yang pada puncaknya kembali kepada nilai-nilai spiritual, setiap manusia berbeda-beda pendapat namun mereka akan sampai pada nilai-nilai yang tinggi (spiritual), jika seseorang itu menyadari sifat-sifat didalam kehidupannya, yang mana manusia itu menginginkan ketujuan dan pengembangan yang jauh lebih baik.

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.⁴⁸

⁴⁸ Dian Ekawati, 'Existensialisme', Jurnal Tarbawiyah, 12.1 (2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d) 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.⁴⁹ Dengan munculnya teori humanistik ini membuat beberapa tokoh existensialisme bergabung sehingga sulit dibedakan antara teori existensialisme dengan humanistik, dimana sebagian para ahli sudah menyatukan teori ini dengan nama existensial humanistik

Teori existensial humanistik pada dasarnya mempercayai bahwa individu memiliki potensi yang secara aktif memilih dan membuat keputusan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Sangat menekankan kebebasan seluas-luasnya 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.

2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Adapun aspek-aspek kesehatan mental menurut Veit dan Were diantaranya:

a. *psychology distress* (gangguan mental)

berupa kecemasan (*anxiety*), ialah kecemasan berlebihan pada aspek-aspek kehidupan. Depresi (*depression*), ialah perasaan tertekan yang sering muncul. Kehilangan kontrol perilaku atau kontrol emosi (*loss of behavioral/ emotional control*), ialah control terhadap perilaku, pemikiran dan perasaan.

⁴⁹ M. Nur Dewi Kartikasari ,Dkk, *Kesehatan Mental* (Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022), 5

b. *psychological well-being* (kesejahteraan mental)

berupa sikap positif secara umum (*general positive affect*), ialah sikap positif secara umum terhadap dunia. Ikatan emosional (*emotional ties*), merasa dicintai dan diinginkan serta mendapat dukungan dari orang lain.

Sedangkan menurut Schneiders membagi prinsip-prinsip kesehatan mental diantaranya:

- a) prinsip berdasarkan hakikat manusia sebagai organisme
 1. kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada kondisi jasmani yang sehat dan integritas organisme.
 2. Dalam memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri, perilaku individu harus sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia yang memiliki moral, intelektual, agama, emosional dan sosial.
 3. Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai melalui integrasi dengan kontrol diri, baik dalam berfikir, berimajinasi, memuaskan keinginan, mengekspresikan berbagai perasaan dan bertingkah laku.
 4. Dalam menanggapi dan memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri, dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman diri secara luas mengenai diri sendiri.
 5. 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.
 6. Untuk mencapai kesehatan mental dan penyesuaian diri, maka pemahaman diri dan penerimaan diri, haruslah disertai dengan upaya-upaya perbaikan diri serta perwujudan diri.
 7. 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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan semua sikap positif yang dapat dikembangkan sesuai dengan yang dikembangkan moral individu.

8. Segala pemeliharaan dan pencapaian kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada penanaman dan pengembangan kebiasaan yang baik.
 9. Kesehatan mental dan penyesuaian diri menuntut adanya kemampuan untuk melakukan suatu perubahan sesuai dengan keadaan (kondisi lingkungan) dan kepribadian.
 10. Kesehatan mental dan penyesuaian diri memerlukan adanya usaha terus menerus dalam mencapai kematangan dalam berfikir, mengambil tindakan, mengekspresikan perasaan dan emosi serta melakukan tindakan.
 11. Segala kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai dengan belajar dalam mengatasi konflik dan rasa frustrasi serta ketegangan secara efektif.
- b) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya
1. Kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada hubungan antar pribadi yang harmonis, terutama dalam kehidupan di keluarga
 2. Penyesuaian diri yang baik dengan ketenangan batin dimana bergantung pada kepuasan diri dalam bertindak, seperti dalam bekerja.
 3. Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai dengan sikap yang realistis, terutama pada sikap penerimaan terhadap kenyataan secara sehat dan objektif.
- c) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan tuhan
1. Kestabilan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran terhadap dzat yang lebih luhur dari padad diirnya sendiri tempat ia bergantung, ialah Allah SWT.
 2. Kesehatan mental dan ketenangan batin dapat terwujud dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam hubungan manusia dengan tuhan, seperti shalat dan berdo'a.⁵⁰

⁵⁰ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Bandung: CV. Duta Media, 2017), 21-22

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



3. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

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

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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.⁵¹

⁵¹ Mayvita Innani Taqwa, op.cit, 9



4. 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 penyesuain diri yaitu⁵² :

- 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 penyesuain diri yang lebih baik.
- 4) Hendaknya setiap individu dapat menerima dirinya sendiri. Jika tidak dapat menerima dirinya , maka ia kan berhadapan dengan frustasi yang menjadikan dirinya merasakan perasaan tidak berdaya dan merasa gagal, sehingga tingkat penyesuaian sosialnya memburuk.
- 5) Kelincahan. Artinya dimana seseorang bereaksi terhadap perang-perangsang baru dengan cara yang serasi, yang berarti penyesuaian diri menjadi lebih mudah dan menjamin penyesuain 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, frustasi, apatis, putus asa dan lainnya.

⁵² Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), 25

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 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 seerti perilaku nakal, suka berbohong, mencelakai diri sendiri ataupun orang lain, serta berbagai perilaku menyimpang lainnya.⁵³

5. 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 keinginan-keinginan tersebut. Berikut penjelasan mengenai tujuan dan fungsi kesehatan mental.

a) Tujuan kesehatan mental menurut Sudari yaitu:

1. Mengupayakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat.
2. Mengupayakan adanya pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
3. Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
4. Mengurangi dan mengadakan penyembuhan terhadap penyakit dan gangguan mental.

b) 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:

1. 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

⁵³ Sururin, op.cit, 177

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.

Penerapan kesehatan mental yang dilakukan dalam segala lingkup hidupnya seperti dirumah, sekolah, tempat kerja dan lainnya. Yang sangat menentukan mental yang sehat dan dapat mencegah dari gangguan mental. Di lingkungan rumah, sikap dan perlakuan yang hangat dari orang tua, rasa kasih sayang, penerimaan diri serta penghargaan dari orang-orang sekitar, sangat memungkinkan untuk memungkinkan mengembangkan hubungan interpersonal yang baik.

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.

2. 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 agrsif dan perilaku lainnya yang membutuhkan perbaikan, sehingga perilaku tersebut penting menggunakan fungsi kuratif dalam kesehatan mental.

3. Preservasi (pengembangan)

Preservasi merupakan fungsi pengembangan yang berupaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat, agar individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.⁵⁴

6. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Kesehatan Mental

Dengan penjelasan yang sudah dijabarkan diatas, maka terdapat keterkaitan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Dengan 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 (pemberian efek pada foto) dan membagikannya secara luas keberbagai 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

⁵⁴ Diana Vidya Fakhriyani, op.cit, 22-24

media sosial tersebut. Sehingga media sosial akan berdampak positif maupun negatif.⁵⁵

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.⁵⁶

Seseorang dikatakan sehat secara mental apabila kondisi orang tersebut berkembang semua berdasarkan aspek perkembangan, baik secara fisik, intelektual dan emosional yang optimal yang selaras dengan perkembangan orang lain sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

2.3 Konsep Operasional

Sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian ini. Peneliti menjabarkan konsep operasional untuk menjelaskan variabel bebas yaitu Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* (X) dengan variabel terikat yaitu Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uin Suska Riau (Y).

⁵⁵ Annisa nurrachmawati Heri gunawan, Ikeangraeni, 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19', Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12.2 (2021).

⁵⁶ Abdu rahmat rosyadi Maemunah sa'diyah, Naskiyah, 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam', Jurnal Pendidikan Islam, 11.3 (2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 2.1 Konsep Operasional

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i> (X)	Perhatian	Individu dapat mengetahui ketertarikannya pada media sosial
		Individu dapat mengetahui aktivitas yang disenanginya di media sosial
	Penghayatan	Individu mampu memahami informasi yang didapatkan dari media sosial
		Individu mampu mengetahui target yang ingin dicapai dengan mengakses media sosial
	Durasi	Individu dapat mengetahui lamanya rentang waktu dalam mengakses media sosial
		Individu dapat mengetahui keinginannya ketika mengakses media sosial
	Frekuensi	Individu dapat mengetahui interval waktu mengakses media sosial dalam jangka sehari/perminggu/perbulan
		Individu dapat mengetahui makna tersendiri ketika mengakses media sosial
Kesehatan Mental (Y)	Terhindar dari gangguan	Mampu hidup di alam nyata

 © Hak Cipta milik UIN Suska Riau
 Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau	jiwa	dan mampu menghadapi masalah yang dihadapinya
	Mampu menyesuaikan diri	Mampu mengatasi kesulitan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan orang lain dan lingkunganya sesuai dengan norma sosial dan norma agama
	Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal	Keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif
	Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	Individu dengan mental sehat menunjukan perilaku terhadap situasi dengan respon positif

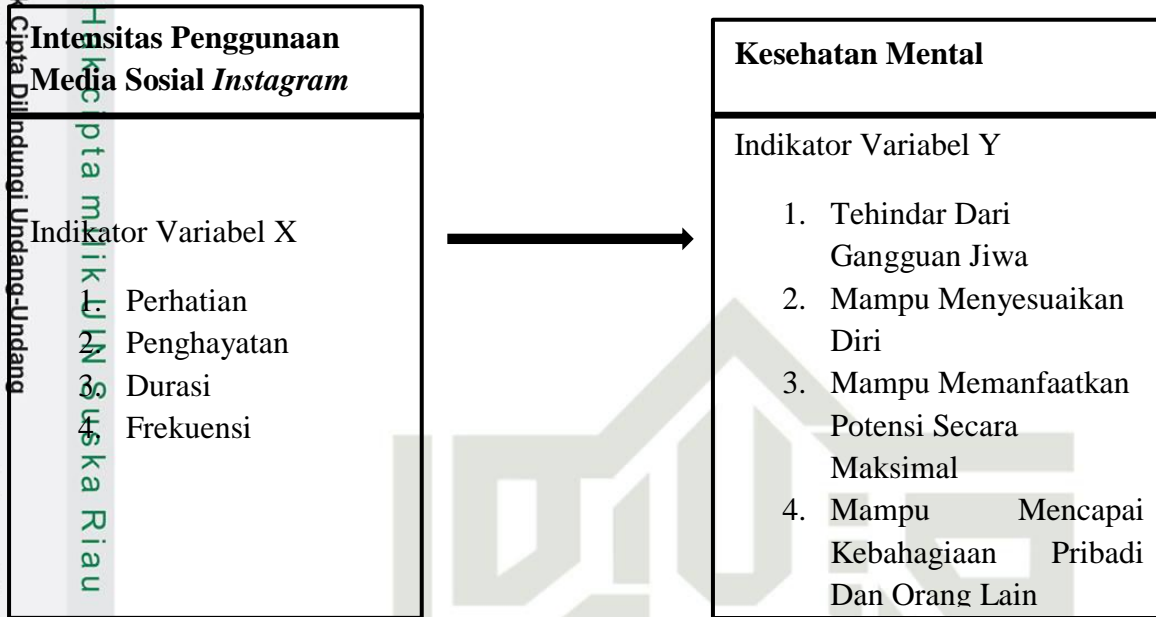
2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran 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.⁵⁷ Adapun bagan kerangka pemikiran yang dijelaskan sebagai berikut:

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, ke-27(Bandung: Alfabeta, 2019), 60



Tabel 2.2 Bagan Kerangka Pemikiran



2.5 Hipotesis

Setelah merumuskan landasan teori dan kerangka berfikir, maka peneliti merumuskan hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ialah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut⁵⁸:

1. Terdapat hubungan yang signifikan dari Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uin Suska Riau. (Ha)
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uin Suska Riau. (Ho)

⁵⁸ Ibid, 63

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 © UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *Instagram* terhadap Kesehatan mental. Dalam penelitian ini peneliti menganalisa serta menyajikan dalam bentuk angka-angka yang dapat dihitung dan diukur. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang melibatkan pada perhitungan, angka maupun kuantitas. Penelitian ini memilih sekelompok mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dipusatkan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019.

Sehingga penelitian kuantitatif dapat melibatkan pada perhitungan atau angka maupun kuantitas. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel bebas (Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*) dan variabel terikat (Kesehatan Mental) selanjutnya data akan diolah dengan instrument penelitian dan analisis bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Langkah-langkah penelitian:

1. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah
2. Melakukan studi pendahuluan
3. Melakukan hipotesis
4. Melakukan rancangan dan desain penelitian

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi pada penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Syarif Kasim Riau, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
2. Waktu penelitian

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Des	Feb	Apr	Mei	Juni	Juli
1	Pembuatan Proposal	✓					
2	Seminar Proposal		✓				
3	Pembuatan Angket			✓			
4	Penyebaran Angket				✓		
5	Pengelolaan Data					✓	
6	Hasil Penelitian						✓

3.3.1 Populasi Dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian.⁵⁹ Populasi memuat keseluruhan subjek penelitian atau individu yang memiliki karakteristik tertentu yang hendak diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi dari mahasiswa bimbingan konseling islam Angkatan 2019 berjumlah 116 orang.

Adapun karakteristik penelitian yaitu:

1. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019
2. Mahasiswa yang menggunakan Media Sosial *Instagram*

Sampel merupakan Sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang dianggap mewakili seluruh populasi dan diambil dengan menggunakan Teknik tertentu. Bila populasi terlalu besar dan penelitian tidak memungkinkan untuk meneliti semua yang ada dipopulasi dan jangkauan yang terbatas serta keterbatasan waktu dan biaya. sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan penyebaran angket secara merata. Sehingga peneliti menggunakan purposive sampling yakni suatu Teknik atau metode pengambilan sampel yang asalnya dari anggota populasi.⁶⁰ Purposive sampling merupakan Teknik sampling non random dimana peneliti melakukan pengambilan data yang disesuaikan dengan kriteria-kriteria yang

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2019), 173

⁶⁰ Ibid, 183



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

telah ditentukan sebelumnya dan sesuai dengan tujuan penelitian.⁶¹ Dalam penelitian ini mengambil sampel 25% dengan total sampel sebanyak 29 mahasiswa. Sampel yang diambil menggunakan rumus Suharsimi Arikunto, sebagai berikut:

Dengan rumus:

$$n = 25\% \times N$$

Keterangan :

n= besar sampel

N= besar populasi

Sehingga diperoleh sampel sebagai berikut:

$$n = 25\% \times N$$

$$n = 0,25 \times 116$$

$$= 29 \text{ orang}$$

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Agar memperoleh data yang berkualitas dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan dua teknik dalam pengumpulan data, yaitu Kuisisioner dan Dokumentasi.

3.4.1 Kuesioner

Kuisisioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data dari responden dalam arti laporan tentang pribadi dirinya, atau hal-hal yang diketahui oleh dirinya. Dengan kata lain, kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang diperoleh dengan cara memberikan pertanyaan tertulis kepada responden penelitian.⁶² Penyebaran kuisisioner dilakukan dengan menggunakan media *online* karena memiliki banyak keuntungan dan juga praktis. Salah satu keuntungan yang didapat dengan menggunakan media *online* yaitu sangat mudah diakses oleh subjek, mudah dijangkau, tidak memerlukan waktu yang banyak serta tidak mengeluarkan

⁶¹ Said Kelana, *Riset Keuangan Pengujian-Pengujian Empiris* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), 254

⁶² Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali pers, 2016), 119

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

biaya yang banyak. Dalam melakukan pengisian kuesioner, responden dapat merasa lebih tenang dan dilakukan kapan saja.⁶³

Peneliti penting untuk memahami mekanisme pelaksanaan penelitian berbasis internet dalam meminimalisir segala hambatan dan menjaga kredibilitas dan kualitas data penelitian. Hal yang dapat peneliti lakukan untuk menghindari hal tersebut dalam melakukan penelitian ialah dengan membatasi pengiriman *link* kuesioner hanya pada jumlah populasi responden penelitian yang dituju.

Di dalam penelitian ini, penelitian memilih untuk menggunakan metode *Skala Likert*. *Skala Likert* digunakan untuk mengukur, sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang suatu fenomena sosial. Berikut *Skala Likert* dari indikator variabel dalam penelitian ini :

Tabel 3.2 Kategori Penilaian Skala Likert

No	Pilihan Jawaban	Nilai
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

3.4.2 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan mencari dan mengumpulkan data berupa foto, catatan, transkrip, notulen, agenda, dan sebagainya. Penelitian mengambil dokumen berupa catatan, dan data lain yang dibutuhkan.

3.5 Uji Validitas Dan Realibilitas

3.5.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau

⁶³ Viktor Handrianus Dkk, 'Pengembangan Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert Dan Guttman', Jurnal Sains Dan Informatika, 5.2 (2019).

sahih memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang akan diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.⁶⁴

Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik menggunakan bantuan *program SPSS 26.0*. sedangkan untuk meneliti t_{tabel} digunakan rumus:

$$dk = n - 2$$

keterangan:

dk : derajat kebebasan

n : jumlah sampel

dengan ketentuan:

jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka angket dapat dinyatakan valid

jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka angket dapat dinyatakan tidak valid

3.5.2 Uji Realibilitas

Reliabel artinya dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Realibilitas merujuk pada keterandalan sesuatu. Realibilitas merujuk pada pengertian yang menjelaskan bahwa suatu instrument dipercaya untuk digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpulan data jika instrument tersebut sudah baik. Instrument yang sudah reliabel atau dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Data yang sesuai dengan kenyataan, berapa kali pun diambil hasilnya akan tetap sama.⁶⁵

Pengujian reliabilitas sebuah instrumen merupakan sebuah uji yang digunakan dalam mengukur tingkat konsistensi atau kestabilan skor instrument penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu

⁶⁴ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), 211

⁶⁵ Ibid, hal. 221

yang berbeda. Suatu instrument dikatakan mempunyai nilai reabilitas yang tinggi, apabila instrument yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur meskipun dilakukan dalam beberapa kali dengan kelompok subjek yang sama sehingga memperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah.

Uji reliabel digunakan dengan bantuan *program SPSS 26.0*. dengan menggunakan metode *Cronbach alpha*. Adapun dasar dalam pengambilan keputusan uji realibilitas ialah:

1. Jika nilai *cronbach's alpha* $\geq 0,60$ maka angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
2. Jika nilai *cronbach's alpha* $\leq 0,60$ maka angket dinyatakan tidak reliabel atau konsisten.

3.6 Teknik Analisis Data

3.6.1 Uji Asumsi

Terdapat beberapa syarat dalam melakukan uji hipotesis statistik *parametric*, beberapa syarat tersebut ialah terpenuhinya beberapa uji asumsi atas data mentah. Dimana hasil uji asumsi pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ialah pengujian terhadap data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut memiliki distribusi normal atau tidak. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka distribusi dikatakan normal dan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka distribusi dikatakan tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas ialah suatu prosedur yang dilakukan untuk membuktikan bahwa setiap variabel bebas memiliki hubungan yang linear atau tidak linear dengan variabel terkait. Apabila hasil nilai signifikansi $> 0,05$ berarti antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.6.2 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan analisis statistik yang dilakukan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Dalam menggunakan analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan sebuah masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental. Analisis deskriptif dapat dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut:

1. skor hipotetik

Perhitungan skor hipotetik pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1) mean (rata-rata)

perhitungan mean (rata-rata) pada penelitian ini menggunakan rumus:

$$\text{mean} \frac{1}{2} = (\text{max item} + \text{min item}) \eta$$

keterangan :

- mean : rata-rata
 max item : skor maksimal item
 min item : skor minimal item
 η : jumlah item

2) standar devisi

Perhitungan standar devisi penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ max} + X \text{ min})$$

Keterangan :

- SD : standar deviasi
 X Max : skor maksimal skala
 X Min : skor minimal skala

2. Tahapan Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dan Y. penelitian ini merupakan penelitian korelasional

sehingga teknik analisisnya menggunakan rumus *product moment*. Analisis *pearson product moment* juga salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang bertujuan untuk mengetahui derajat keberadaan hubungan dua variabel yang berkala interval atau rasio, dimana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1.

Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi dan 1 artinya ada korelasi positif yang sempurna. Dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\eta \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(\eta \sum xy)\{\eta \sum y^2 - (\sum y^2)\}}}$$

Keterangan :

Rxy : koefisien korelasi *product moment*

N : jumlah responden atau sampel

X : jumlah skor item

Y : jumlah skor total

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



BAB IV

GAMBARAN UMUM

4.1 Sejarah Prodi Bimbingan Konseling Islam

Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) berdiri tahun 1994, awalnya hanya prodi di Fakultas Ushuluddin. Pada tahun 1998 berdirilah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau) maka Jurusan Bimbingan Konseling Islam pindah dari Fakultas Ushuluddin ke Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam secara resmi dikukuhkan berdasarkan peraturan Direktur Jendral Pendidikan Islam Nomor 1429 Tahun 2012 Tanggal 31 Agustus 2012 tentang perubahan nama Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) mejadi Bimbingan Konseling Islam (BKI), didalam Prodi Bimbingan Konseling Islam saat ini memiliki dua konsentrasi yaitu Konsentrasi Keluarga Masyarakat (KM) dan Konsentrasi Karir Industri (KI).

4.1.2 Visi, Misi dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Visi

Terwujudnya program studi yang unggul dan kompetitif dalam keilmuan bimbingan konseling islam dengan mengintegrasikan agama, sains, dan teknologi di asia pada tahun 2025.

Misi

1. Menyelenggarakan Pendidikan dan pengajaran keilmuan bimbingan konseling islam untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuaan bimbingan konseling islam berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan bimbingan konseling islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan Kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

5. Menyelenggarakan tata Kelola program studi yang baik (*good department governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

Tujuan

1. Menghasilkan lulusan Bimbingan Konseling Islam yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam.
3. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan Dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menghasilkan kerja sama dengan Lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menghasilkan tata Kelola program studi yang baik (*good department governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

4.1.3 Sasaran Dan Strategi Pencapaian

Sasaran

Sasaran yang ingin dicapai oleh Prodi Bimbingan Konseling Islam sebagai berikut:

1. Lulusan yang memiliki kemampuan akademik dan professional dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, yang bertaqwa kepada Allah, berbudi pekerti luhur, bermartabat, bertanggung jawab, serta berwawasan luas.
2. Lulusan yang mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, melakukan penelitian dalam bidang Bimbingan Konseling Islam serta berperan aktif dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
3. Lulusan yang siap kerja memiliki wawasan dan keterampilan padagogis, metodologis, dan managerial dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Target pencapaian

Merujuk dari sasaran yang dicapai oleh Prodi Bimbingan Konseling Islam diatas, maka dirumuskan profil lulusan Prodi Bimbingan Konseling Islam sebagai berikut:

1. Pembimbing dan konselor islam: sarjana sosial yang berkepribadian baik, pengetahuan luas dan mutakhir serta menguasai dan mampu menerapkan dibidang konselor Keluarga Dan Masyarakat, Konselor Industri Karir.
2. Asisten penelitian sosial keagamaan: sarjana sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta mampu melaksanakan tugas penelitian sosial keagamaan berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.
3. Motivator islam: sarjana sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta menguasai dan mampu menerapkan tugas motivator keislaman dibidang sosial keagamaan dan Kesehatan.
4. Terapis islam: sarjana sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta menguasai dan mampu menerapkan tugas dibidang terapis.⁶⁶

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

⁶⁶ <https://bki.uin-suska.ac.id/home/sejarah/>



`BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki hubungan dengan Kesehatan mental yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikasi antara variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* (X) terhadap Kesehatan mental (Y) karena nilai signifikasi lebih kecil dari 0,05. Dengan nilai frekuensinya yaitu 0,745, Hal ini berarti bahwa rendahnya Kesehatan mental berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial *Instagram*.

Dari skala penggunaan pada perempuan dengan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki skor terendah sebanyak 56 sedangkan skor tertinggi yaitu 134 Sedangkan pada laki-laki dengan skala intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki skor terendah sebanyak 58 sedangkan skor tertinggi yaitu 160.

Sedangkan besar kategori perempuan pada skala Kesehatan mental memiliki skor terendah sebanyak 57 sedangkan skor tertinggi yaitu 125 Sedangkan pada kategori laki-laki dengan skala Kesehatan mental memiliki skor terendah sebanyak 43 sedangkan skor tertinggi yaitu 148.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti memiliki beberapa saran mengenai hasil penelitian. Bagi peneliti selanjutnya untuk menguji variabel-variabel yang lebih banyak sehingga bisa mengetahui sejauh mana tingkat Kesehatan mental terutama di zaman yang semakin maju ini. Serta menyarankan untuk menambahkan responden karena bisa saja memiliki hasil penelitian yang berbeda. Sedangkan bagi mahasiswa untuk lebih mengontrol diri dari penggunaan media sosial *Instagram*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugraha Santoso, *Efektivitas Media Sosial Instagram Info Suska Terhadap Penyebaran Informasi Di Kalangan Mahasiswa* (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022)
- Anda Resmana, *Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Motivasi Belajar Siswa Siswi Sekolah Menengah Pertama* (Jurnal Pendidikan Geografi, 2016)
- Akwal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Rajawali pers, 2014)
- Ang Sugeng Cahyono, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia', 9.1 (2016)
- Anisa Azlina, Martha Tri Lestari, Dini Salmiyah Fitrah Ali, 'Pengaruh Aktivitas Pada Instagram Terhadap Sikap Mahasiswa Pengguna Instagram Di Bandung (Studi Pada Instagram Fashion Blogger Sonia Eryka)', 2.2 (2015)
- Arif Rohmadi, *Tips Produktif Bersosial Media* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2016)
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013)
- Asma Abidah Al Aziz, 'Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Medai Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 2.2 (2020)
- Ariyanti Rosmalina, Tia Khaerunnisa, 'Penggunaan Medai Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja', *Professional, Empathy And Islamic Cuonseling Journal*, 4.1 (2021)
- Amoko,B, D, *Instagram HandBook* (Jakarta: Media Kita, 2012)
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali pers, 2016)
- Bangkit Ary Pratam dan Defie Septiana, 'Dampak Sosial Intemnsitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis Di SMP Kabupaten Sukoharjo', 18.1 (2020)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Daniel Kurniawan Salomon, *Instagram, Ketika Foto Menjadi Mediator Komunikasi Lintas Budaya Di Dunia Maya* (Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya, 2013)

Dewi untari, dewi endah fajariana, 'Strategi Pemasaran Melalui Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Pada Akun @Subur_Batik)', *Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 2.2 (2018)

Dian Ekawati, 'Existensialisme', *Tarbawiyah*, 12.1 (2015)

Dian nurvita sari, Abdul basir, 'Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi Parenting', *Jurnal Komunikasi*, 3.1 (2020)

Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Bandung: CV. Duta Media, 2017)

Erickson, *Hubungan Intensitas Mengakses Situs Jejaring Sosial Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa 2011 Fakultas Kedokteran UNS* (Surakarta: Perpustakaan UNS)

Evi Nuryani, 'Hubungan Intensitas Mengakses Facebook Dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tenggara Seberang', *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2.3 (2014)

Fatma Indriani, 'Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja', *Jurnal Psikologi Konseling*, 20.1 (2022)

Fela Asmaya, 'Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Perilaku Prosocial Remaja Di Kenagarian Koto Bagan', *Jurnal FISIP*, 2.2 (2015)

Fida dalila, Asri mutiara putri, Prida harkina, 'Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Intagram Dengan Harga Diri', *Jurnal Psikologi Mahalayati*, 3.1 (2021)

Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992)

Hafriana Rinjani dan Ari Firmanto, 'Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1.1 (2013)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Heny Narendrany Hidayati, Dkk, *Psikologi Agama* (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007)
- Heri gunawan, Ikeanggraeni, Annisa nurrachmawati, 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12.2 (2021)
- Ida Maya Meika Sari, Rohman Daka Dan Nurhalina Sari, 'Penggunaan Instagram Dan Kesehatan Mental Remaja Di Kota Bandar Lampung', *Jurnal IAKMI*, 8.1 (2021)
- Idho fani reza, 'Efektifitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental', *Jurnal Psikologi Islami*, 1.1 (2015)
- Idi Rahmawati Dkk, *Efektivitas Penggunaan Media Sosial Untuk Pengembangan UMKN Kabupaten Jombang* (Jombang: LPPM Universitas KH. A Wahab Hasbullah, 2020)
- Kusuma, Rr. Chusnu Syarifa Diah, 'Dampak Media Sosial Dalam Gaya Hidup', *Jurnal Efisiensi-Kajian Ilmu Administrasi*, 17.1 (2020), 15–33
- Lubis, N R A, 'Informasi Berbasis Media Sosial Pada Perpustakaan Digital', *Jurnal Pari*, 8 (2022), 53–56 <<http://ejournal-balitbang.kkp.go.id/index.php/JP/article/view/11517%0Ahttp://ejournal-balitbang.kkp.go.id/index.php/JP/article/download/11517/7958>>
- M Nur Dewi Kartikasari Dkk, *Kesehatan Mental* (Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022)
- Maemunah sa'diyah, Naskiyah, Abdu rahmat rosyadi, 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam', *Jurnal Pendidikan Islam*, 11.3 (2022)
- Mayvita Innani Taqwa, *Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental* (Universitas Muhammadiyah Malang, 2018)
- Muhamad Abdi Dwi Bagas, *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Kenakalan Siswa SMAN 3 Tualang* (Universitas Islam

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Riau Pekanbaru, 2021)

Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1977)

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dsar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: KENCANA, 2011)

Nurly Meilinda, 'Social Media On Campus: Studi Peran Media Sosial Sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik Pada Mahasiswa Di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI', *Jurnal Media & Sosial*, 2.1 (2018)

Rcadona Priyanti Lim, Daru Purnomo, Dewi Kartika Sari, 'Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Kesehatan Mental', *Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13.1 (2021)

Ruli Nasrullah, *Media Sosial Perspektif Komunikasi Budaya Dan Sosiologi* (Jakarta: Simbiosis Rekatama Media, 2015)

Said Kelana, *Riset Keuangan Pengujian-Pengujian Empiris* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005)

Sarlito W Sarwono, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali, 2009)

Setiadi dan Dedi Irawandi, *Pendidikan Agama Islam Untuk Tenaga Kesehatan* (Sidoarjo: Indomedia pustaka, 2017)

Shahri Makhmudah, *Medsos Dan Dampaknya Pada Perilaku Keagamaan Remaja* (Jakarta: GUEPEDIA, 2019)

Shiti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005)

Sh Wayuning Astuti, 'Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi Covid 19', 8.2 (2022)

Shugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 27th edn (Bandung: Alfabeta, 2019)

Sharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PT.Rineka Cipta, 2019)

- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004)
- Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembanagn Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004)
- Tongkotoe Liedfray Dkk, 'Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara', *Jurnal Ilmiah Society*, 2.1 (2022)
- Viktor Handrianus Dkk, 'Pengembanagn Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert Dan Guttman', *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5.2 (2019)
- Wahyudi Kumorotomo, *Menilai Situs Jejaring Sosial Secara Adil* (Yogyakarta: Magister Adminitrasi Publik UGM, 2010)
- Wifalin, Michelle, 'Efektivitas Instagram Common Grounds', *Jurnal E-Komunikasi*, 4.2 (2016), 1–9
- Witanti Prihatiningsih, 'Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Dikalangan Remaja', *Jurnal Komunikasi*, 8.1 (2017)
- Woro Harkandi Kencana Dkk, 'Penggunaan Media Sosial Dalam Portal Berita Online', *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6.2 (2022)
- Yuritanto, 'Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Pengembangan Usaha Kuliner (Studi Kasus Di Kelurahan Kijang Kota RW 02)', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2.5 (2021)
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1988)
- Zaralla, *The Social Media Marketing Book* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta: Anggota IKAPI, 2010)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

Lampiran 1

a. Angket melalui *google form*

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN INTENSITAS
PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA
BKI UIN SUSKA RIAU

petunjuk pengisian:
1. pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan apa yang telah anda lakukan dalam menggunakan media sosial instagram
2. Kuesioner ini terbagi dalam 5 pilihan jawaban yang disediakan didalam setiap pernyataan, yaitu:
1. SS (sangat setuju)
2. S (setuju)
3. KS (kurang setuju)
4. TS (tidak setuju)
5. STS (sangat tidak setuju)
3. jawaban anda sangat penting dan berharga diusahakan dijawab semua tanpa lewati satu pertanyaan pun

Email *
Alamat email valid

Formulir ini mengumpulkan alamat email. [Ubah setelah](#)

Nama *
Tulis jawaban singkat

Lampiran 2

a. Butir pernyataan angket penelitian

Intensitas penggunaan media sosial *Instagram*

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya lupa waktu ketika membuka instagram					
2	Mengakses instagram stories menjadi salah satu kebutuhan saya					
3	Saya sering mengabaikan orang-orang di sekitar ketika bermain instagram					
4	Saya senang membagikan konten motivasi di Instagram					
5	Saya bermain instagram karena dipengaruhi oleh teman					
6	Berkomunikasi lewat instagram lebih mudah daripada berkomunikasi secara langsung					
7	Saya sering mengupdate kegiatan sehari-hari di Instagram					
8	Saya tidak suka update status di					

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	instagram					
9	Fitur-fitur terbaru di instagram tidak mempengaruhi saya untuk menggunakannya.					
10	Saya menggunakan akun instagram untuk mencari informasi yang saya inginkan.					
11	Saya menggunakan instagram untuk mengabadikan momen					
12	Saya suka menyimpan foto atau video di akun instagram,					
13	Saya sering membuat dan membagikan video di instagram yang berkaitan dengan hobi saya					
14	Banyak manfaat yang saya dapatkan ketika bermain Instagram					
15	Saya mudah percaya dengan berita-berita yang ada di instagram.					
16	Saya tidak mudah percaya dengan berita-berita viral yang ada di Instagram					
17	Saya tidak puas dengan konten-konten yang ada di Instagram					
18	Saat bermain instagram perasaan saya menjadi lebih baik.					
19	Saya tidak bisa mengontrol waktu saat bermain Instagram					
20	Saya senang berkomunikasi melalui instagram.					
21	Saya membuka akun instagram lebih dari 3 jam.					
22	Bermain instagram terlalu lama membuat saya bosan.					
23	Saya bermain instagram saat butuh saja					
24	Bermain instagram dapat membuat hati senang.					
25	Bermain instagram terlalu lama membuat saya kecanduan					
26	Saya suka menceritakan sebuah masalah di instagram stories					
27	Saya suka menonton video viral					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	positif maupun negatif di Instagram					
28	Saya sering membuka akun Instagram					
29	Saya merasa perilaku saya memburuk karena terlalu sering bermain Instagram					
30	Dalam sehari saya dapat membuka instagram lebih dari 15 kali					
31	Saya bermain instagram saat waktu luang					
32	Waktu saya tersita banyak karena terlalu sering bermain Instagram					
33	Saya dapat tidak bermain instagram dalam sehari					
34	Ketika tidak bermain instagram perasaan saya menjadi gelisah					
35	Saat bermain instagram perasaan saya menjadi lebih baik					

Kesehatan Mental

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya mudah kehilangan rasa percaya diri					
2	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri					
3	Saya merasa tidak bahagia dan tertekan					
4	Saya dipenuhi rasa kecemasan					
5	Saya khawatir terhadap banyak hal					
6	Saya mudah menyerah atau patah semangat					
7	Saya tidak mudah tersinggung					
8	Saya lebih senang sendiri daripada bersama teman-teman lain					
9	Perhatian saya mudah teralih atau sulit konsentrasi					
10	Saya menikmati hal-hal yang saya lakukan					
11	Saya tidak puas dengan penampilan diri saya					
12	Saya merasa kesepian					

13	Saya mudah sedih, tidak bahagia atau mudah menangis					
14	Saya bertindak tanpa berfikir panjang terlebih dahulu					
15	Saya menyalahkan orang lain untuk kesalahan yang saya lakukan					
16	Saya mampu menghadapi masalah					
17	Saya mampu mengendalikan perilaku, pikiran atau perasaan saya dengan kesadaran penuh					
18	Saya merasa tenang dan bebas dari perasaan tertekan					
19	Saya sulit mengungkapkan pendapat					
20	Saya takut atau gelisah saat dihadapkan pada situasi yang tidak terduga					
21	Saya tidak mampu mengatasi sebuah kesulitan-kesulitan					
22	Saya sulit mengendalikan emosi					
23	Terlalu banyak beraktifitas membuat saya mudah lelah					
24	Saya mudah pesimis mengenai masa depan					
25	Saya sering menangis dengan alasan yang tidak jelas					
26	Saya merasa terganggu dengan segala hal					
27	Saya mempunyai perasaan benci terhadap diri sendiri					
28	Saya sulit melakukan kegiatan dengan baik					
29	Sebelum melakukan sesuatu saya berfikir dahulu tentang akibatnya					
30	Saya dapat merasa santai dengan mudah					
31	Saya merasa tenang dan damai					
32	Saya mudah gelisah dan tidak dapat diam dalam waktu lama					
33	Saya merasa bahwa emosi saya stabil					
34	Saya bahagia, puas atau senang dengan kehidupan pribadi saya					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

35	Saya menyadari jika saya kehilangan kendali untuk bertindak, berbicara dan berfikir					
----	---	--	--	--	--	--

Lampiran 3
a. Validitas Variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram)

Item (X)	r-hitung	r-tabel = 0,367 N = 29 pada taraf 5%	Keputusan
X1	0,691	0,367	VALID
X2	0,783	0,367	VALID
X3	0,589	0,367	VALID
X4	0,431	0,367	VALID
X5	0,669	0,367	VALID
X6	0,746	0,367	VALID
X7	0,762	0,367	VALID
X8	0,632	0,367	VALID
X9	0,647	0,367	VALID
X10	0,613	0,367	VALID
X11	0,636	0,367	VALID
X12	0,509	0,367	VALID
X13	0,652	0,367	VALID
X14	0,520	0,367	VALID
X15	0,633	0,367	VALID
X16	0,466	0,367	VALID
X17	0,541	0,367	VALID
X18	0,642	0,367	VALID
X19	0,549	0,367	VALID
X20	0,775	0,367	VALID
X21	0,774	0,367	VALID
X22	0,662	0,367	VALID
X23	0,596	0,367	VALID
X24	0,713	0,367	VALID
X25	0,588	0,367	VALID
X26	0,656	0,367	VALID
X27	0,696	0,367	VALID
X28	0,842	0,367	VALID
X29	0,717	0,367	VALID
X30	0,850	0,367	VALID
X31	0,551	0,367	VALID
X32	0,462	0,367	VALID
X33	0,597	0,367	VALID
X34	0,606	0,367	VALID
X35	0,693	0,367	VALID

b. Validitas Variabel Y (Kesehatan Mental)

No	r-hitung	r-tabel = 0,367 N = 29 pada taraf 5%	Keterangan
X1	0,699	0,367	VALID
X2	0,617	0,367	VALID
X3	0,574	0,367	VALID
X4	0,552	0,367	VALID
X5	0,591	0,367	VALID
X6	0,572	0,367	VALID
X7	0,501	0,367	VALID
X8	0,417	0,367	VALID
X9	0,566	0,367	VALID
X10	0,452	0,367	VALID
X11	0,753	0,367	VALID
X12	0,668	0,367	VALID
X13	0,799	0,367	VALID
X14	0,807	0,367	VALID
X15	0,486	0,367	VALID
X16	0,538	0,367	VALID
X17	0,474	0,367	VALID
X18	0,573	0,367	VALID
X19	0,681	0,367	VALID
X20	0,746	0,367	VALID
X21	0,857	0,367	VALID
X22	0,700	0,367	VALID
X23	0,738	0,367	VALID
X24	0,694	0,367	VALID
X25	0,722	0,367	VALID
X26	0,581	0,367	VALID
X27	0,773	0,367	VALID
X28	0,613	0,367	VALID
X29	0,591	0,367	VALID
X30	0,556	0,367	VALID
X31	0,587	0,367	VALID
X32	0,539	0,367	VALID
X33	0,575	0,367	VALID
X34	0,615	0,367	VALID
X35	0,646	0,367	VALID

Lampiran 4
a. Realibilitas Angket Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.963	35

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	98.0690	930.638	.691	.962
VAR00002	97.7241	929.850	.783	.961
VAR00003	97.5172	949.401	.589	.963
VAR00004	98.0000	956.357	.431	.963
VAR00005	97.6897	927.865	.669	.962
VAR00006	97.3448	923.234	.746	.962
VAR00007	97.4138	922.680	.762	.961
VAR00008	98.0690	936.638	.632	.962
VAR00009	97.5172	937.116	.647	.962
VAR00010	97.9310	941.424	.613	.962
VAR00011	98.2069	937.884	.636	.962
VAR00012	98.1379	953.409	.509	.963
VAR00013	97.5862	932.537	.652	.962
VAR00014	97.8966	947.810	.520	.963
VAR00015	97.5172	942.687	.633	.962
VAR00016	97.5862	958.894	.466	.963
VAR00017	97.6207	951.244	.541	.963
VAR00018	97.4828	935.901	.642	.962

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VAR00019	97.0000	950.357	.549	.963
VAR00020	97.4828	927.616	.775	.961
VAR00021	97.2069	918.527	.774	.961
VAR00022	97.7931	934.884	.662	.962
VAR00023	97.8966	936.882	.596	.963
VAR00024	97.7586	938.690	.713	.962
VAR00025	97.8621	937.695	.588	.963
VAR00026	96.9655	932.534	.656	.962
VAR00027	97.5517	935.042	.696	.962
VAR00028	97.7931	920.456	.842	.961
VAR00029	97.2414	934.118	.717	.962
VAR00030	97.4483	913.256	.850	.961
VAR00031	97.9655	943.249	.551	.963
VAR00032	97.5172	945.116	.462	.963
VAR00033	97.4828	937.687	.597	.963
VAR00034	97.5517	934.970	.606	.962
VAR00035	97.7586	937.475	.693	.962

b. Realibitas Kesehatan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	35

Item-Total Statistics

--

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	86.4138	835.323	.699	.958
VAR00002	86.2069	841.027	.617	.959
VAR00003	86.3448	845.020	.574	.959
VAR00004	86.2069	845.670	.552	.959
VAR00005	86.5172	850.187	.591	.959
VAR00006	86.3103	847.222	.572	.959
VAR00007	86.4828	849.759	.501	.959
VAR00008	86.1379	858.766	.417	.960
VAR00009	85.9655	849.249	.566	.959
VAR00010	86.7241	858.635	.452	.959
VAR00011	86.2069	830.099	.753	.958
VAR00012	86.2414	832.975	.668	.958
VAR00013	86.2414	822.975	.799	.957
VAR00014	86.1034	814.810	.807	.957
VAR00015	85.5862	842.108	.486	.960
VAR00016	86.3793	844.030	.538	.959
VAR00017	86.5517	847.256	.474	.960
VAR00018	86.5862	841.466	.573	.959
VAR00019	86.2069	837.599	.681	.958
VAR00020	86.2759	839.707	.746	.958
VAR00021	86.2759	821.135	.857	.957
VAR00022	86.2069	826.456	.700	.958
VAR00023	86.3103	829.865	.738	.958

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VAR00024	86.3103	833.150	.694	.958
VAR00025	86.1724	833.648	.722	.958
VAR00026	86.1379	839.980	.581	.959
VAR00027	85.8966	821.739	.773	.958
VAR00028	85.8621	835.052	.613	.959
VAR00029	86.5517	837.970	.591	.959
VAR00030	86.4138	845.537	.556	.959
VAR00031	86.3793	838.387	.587	.959
VAR00032	86.1034	840.096	.539	.959
VAR00033	86.1379	843.337	.575	.959
VAR00034	86.2069	840.170	.615	.959
VAR00035	86.3103	844.650	.646	.958

Lampiran 5
a. Uji Hipotesis

Correlations			
		mental	instagram
mental	Pearson Correlation	1	.745**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	29	29
instagram	Pearson Correlation	.745**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	29	29



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.