



UIN SUSKA RIAU

NOMOR SKRIPSI

7660/KOM-D/SD-S1/2026

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEHATAN MENTAL GEN-Z DI JORONG BATUANG BAJAWEK
KECAMATAN KOTO PARIK GADANG DIATEH KAB. SOLOK
SELATAN**



SKRIPSI

Di Ajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Serjana Strata Satu Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

Oleh:

SILVIA APRIANIS

12240322515

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

2025

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة والاتصال

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 Pengaji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Silvia Aprianis
NIM : 12240322515
Judul : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z Dijorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kab. Solok Selatan

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

Hari : Senin
Tanggal : 29 Desember 2025

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



Ketua/ Pengaji I,

Dr. Nurdin, M.A
NIP. 19660620 200604 1 015

Pengaji III,

Dr. Tika Mutia, S.I.Kom., M.I.Kom
NIP. 19861006 201903 2 010

Sekretaris/ Pengaji II,

Febby Amelia Trisakti, S.I.Kom., M.Si
NIP. 19940213 201903 2 015

Pengaji IV,

Darmawati, S.I.Kom., M.I.Kom
NIP. 19920512 202321 2 048

1. Diketahui
b. pengutipan hanya untuk
b. engutipan tidak merugikan
b. mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak ciptaan

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

Ketua/ Pengaji I,

Dr. Nurdin, M.A
NIP. 19660620 200604 1 015

Pengaji III,

Dr. Tika Mutia, S.I.Kom., M.I.Kom
NIP. 19861006 201903 2 010

Sekretaris/ Pengaji II,

Febby Amelia Trisakti, S.I.Kom., M.Si
NIP. 19940213 201903 2 015

Pengaji IV,

Darmawati, S.I.Kom., M.I.Kom
NIP. 19920512 202321 2 048



UIN SUSKA RIAU

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z DI JORONG BATUANG BAJAWEK KECAMATAN KOTOPARIK GADANG DI ATEH KABUPATEN SOLOK SELATAN

Disusun oleh :

Silvia Aprianis
NIM. 12240322515

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal : 9 November 2025

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Nurdin, M.A
NIP. 19660620 200604 1 015

Mengetahui
Ketua Prodi Ilmu Komunikasi

Dr. Musfialdy, S.Sos, M.Si
NIP. 19721201 200003 1 003

1. Dilindungi Undang-Undang
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
3. 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 Surat :

Nomor : Nomor 25/2021
Tanggal : 12 Januari 2026

©

Hak cipta milik INsuskaRiau

Hak Cipta Dilindungi Undang

Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan s

an me

y sebutkan sumbernya.

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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Silvia Aprianis

NIM : 12240322515

Tempat/Tgl. Lahir : Simpang Tj nan IV, 10 April 2004

Fakultas/Paseasarjana : Dakwah dan Komunikasi

Prodi : Ilmu komunikasi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:

"PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z DI JORONG BATUANG BAJAWEK KECAMATAN KOTO PARIK GADANG DI ATEH KABUPATEN SOLOK SELATAN"

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 12 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Silvia Aprianis

NIM. 12240322515



UIN SUSKA RIAU

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

كلية الدعوة والاتصال

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 SEMINAR PROPOSAL

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Pengaji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Silvia Aprianis
NIM : 12240322515
Judul : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen z di Desa Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang di Ateh Kabupaten Solok Selatan

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 4 Juni 2025

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 4 Juni 2025

Pengaji Seminar Proposal,

Pengaji I,

Pengaji II,

Dr. Mardiah Rubani, M.Si
NIP.197903022007012023

Darmawati, M.I.Kom
NIP. 199205122023212048

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Nama : Silvia APrianis
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Judul : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen- Z Di Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kab. Solok Selatan

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada Generasi Z. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi juga memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan mental penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di Jorong Batuang Bajawek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Populasi penelitian berjumlah 132 orang Generasi Z, dengan sampel sebanyak 120 responden yang dipilih berdasarkan kriteria aktif menggunakan media sosial. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman, uji regresi linear sederhana, dan uji koefisien determinasi. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai signifikansi 0,00 ($< 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,860 yang menunjukkan hubungan kuat dan positif. Uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,707 menunjukkan bahwa 70,7% kondisi kesehatan mental dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, sedangkan 29,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dan pengaruh yang kuat serta signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Jorong Batuang Bajawek

Kata kunci: Media sosial, kesehatan mental, Generasi Z, Jorong Batuang Bajawek.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Name

: Silvia Aprianis

Department

: Communication Studies

Title

: The Influence of Social Media Usage on the Mental Health of Generation Z in Jorong Batuang Bajawek, Koto Parik Gadang Diateh District, South Solok Regency.

ABSTRACT

The development of digital technology has made social media an integral part of daily life, particularly for Generation Z. Beyond serving as a means of communication and information exchange, social media also impacts the mental health of its users. This study aims to determine the relationship and influence of social media usage on the mental health of Generation Z in Jorong Batuang Bajawek. This research employs a quantitative approach with a survey design. The population consists of 132 individuals from Generation Z, with a sample of 120 respondents selected based on the criteria of active social media usage. The independent variable in this study is social media usage, while the dependent variable is mental health. Data analysis was conducted using Spearman's correlation test, simple linear regression, and the coefficient of determination. The Spearman correlation results showed a significance value of 0.00 (< 0.05) with a correlation coefficient of 0.860, indicating a strong and positive relationship. The simple linear regression test yielded a significance value of 0.000 (< 0.05), meaning that social media usage significantly influences the mental health of Generation Z. Furthermore, the coefficient of determination (R Square) of 0.707 indicates that 70.7% of mental health conditions are influenced by social media usage, while the remaining 29.3% are influenced by factors outside this study. Based on these results, it can be concluded that social media usage has a strong and significant relationship and influence on the mental health of Generation Z in Jorong Batuang Bajawek.

Keywords: Social media, mental health, Generation Z, Jorong Batuang Bajawek.

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang berjudul **Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen-Z di Jorong Batuang Bajawek, Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh, Kabupaten Solok Selatan**. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Ucapan terima kasih yang paling dalam penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta. Papa, sosok teladan yang selalu menunjukkan keteguhan, semangat, dan kerja keras tanpa henti. Papa yang selalu menginginkan putri pertamanya menjadi kakak yang baik, mampu membimbing adik-adiknya, dan tidak pernah lelah berjuang demi masa depan penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan yang Papa berikan, bahkan hingga rela bersusah payah agar penulis dapat menggapai pendidikan yang lebih baik. Untuk Mama, tempat penulis bercerita, bersandar, dan kembali pulang ketika lelah. Sosok yang selalu memberikan kehangatan, nasihat, dan kasih sayang dalam setiap langkah penulis. Walaupun kedua orang tua penulis telah berpisah, namun keduanya tetap memberikan cinta dengan cara masing-masing kasih sayang yang mungkin tidak sama seperti keluarga lain, tetapi justru menjadi kekuatan terbesar yang membentuk penulis hingga saat ini. Kedua orang tua penulis adalah sumber inspirasi yang tidak pernah padam, pilar semangat yang selalu menguatkan, dan alasan terbesar penulis untuk terus melangkah maju.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS, SE, M.Si, Ak selaku rector Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau
2. Prof. Dr. H. Helmiati, M.Ag, Prof. Dr., H. Mas'ud Zein, M.Pd, dan Prof. Edi Erwan, S.Pt., M.Sc., Ph.D. Wakil Rektor I, Wakil Rektor II, dan Wakil Rektor III.
3. Prof. Dr. Masduki, M.Ag., Dr. Muhammad Badri, S.P., M.Si., Dr. Titi Antin, S.Sos., M.Si., Dr. Sudianto, S.Sos., M.I.Kom., selaku Dekan, Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negri 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.

4. Dr. Musfialdy, S.Sos., M.Si, selaku ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Yantos, S.IP., M.Si. sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Dr. Muhammad Badri., Selaku dosen penasehat akademik
7. Dr. Nurdin M.A, selaku dosen pembimbing tugas akhir penulis, yang telah banyak menyumbangkan waktu dan pikirannya.
8. Bapak dan Ibu dosen seluruh Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau.
9. Seluruh staff dan pegawai Program Studi Ilmu Komunikasi UIN Sultan Riau yang telah membantu keperluan administrasi penulis.
10. Tidak lupa, rasa terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kedua adik tercinta, Amel dan Afif, yang selalu menjadi alasan penulis untuk tetap kuat dan melanjutkan hidup. Kehadiran kalian berdua adalah sumber semangat terbesar dalam setiap perjuangan penulis. Senyum, doa, dan harapan kalian menjadi dorongan yang membuat penulis terus berusaha menjadi kakak yang dapat dibanggakan. Terima kasih telah memberikan warna, kekuatan, dan alasan bagi penulis untuk tidak menyerah dan terus memperjuangkan masa depan kita bersama.
11. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada calon masa depan penulis, Fauzi Lufianto, yang selalu memberikan semangat pada setiap situasi sulit yang penulis hadapi baik dalam permasalahan keluarga, perkuliahan, maupun kehidupan sehari-hari. Terima kasih karena selalu menjadi garda terdepan ketika penulis membutuhkan dukungan, serta atas kesungguhanmu dalam memperjuangkan dan berusaha menghalalkan penulis. Sejak penulis masih duduk di bangku SMA hingga menjalani perkuliahan sampai saat ini, kamu selalu setia mendampingi setiap langkah penulis. Kehadiranmu menjadi kekuatan besar yang mendorong penulis untuk bertahan, bangkit, dan akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.
12. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada adik-adik Papa, yaitu Enda(etek), Eti (etek), Rio (apak), dan Andi (adang), yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk terus berjuang menyelesaikan perkuliahan. Terima kasih karena tetap percaya pada penulis, khususnya ketika penulis berada di titik hampir menyerah dan ingin berhenti di tengah jalan. Dukungan kalian menjadi penguat yang membuat penulis kembali bangkit dan melanjutkan perjuangan hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Anisa dan Enda, yang selalu menjadi teman berbagi keluh kesah dalam berbagai fase kehidupan. Terutama untuk Enda, yang bukan hanya sebagai etek, tetapi juga sekaligus teman yang

**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

telah berjuang bersama sejak penulis masih di bangku SD hingga saat ini. Terima kasih atas setiap doa, cerita, dukungan, dan kebersamaan yang membuat penulis merasa tidak pernah sendirian dalam menjalani perjalanan ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu kekuatan yang membantu penulis tetap tegar dan mampu menyelesaikan perkuliahan.

14. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh teman-teman penulis di perkuliahan, khususnya teman-teman kelas PR A, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis. Terutama kepada Fazni, Aisyah, dan Rosita, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta bantuan yang kalian berikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini.
15. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang hingga sejauh ini. Terima kasih karena telah bertahan di tengah berbagai keterbatasan, rasa lelah, dan tekanan yang tidak selalu mudah untuk dijalani. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah, menyelesaikan tanggung jawab ini dengan penuh kesabaran dan keteguhan. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap proses, seberat apa pun, dapat dilalui dengan usaha dan keyakinan.

Penulis masih menyadari banyak kekurangan dari penelitian ini maka dari itu senantiasa dan slalu menerima kritikan dan saran yang membangun agar sempurnanya penelitian yang akan dating akhir kata penulis berharap tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Pekanbaru, 09 Desember 2025

Silvia Aprianis
Nim: 12240322515

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

© 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.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Maalah	1
1.2. Penegasan Istilah.....	3
1.2.1. Penggunaan Media Sosial	3
1.2.2. Kesehatan Mental	4
1.2.3. Gen-z	4
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Kajian Terdahulu	6
2.2. Landasan Teori	10
2.2.1. Teori Uses and Gratification.....	10
2.2.2. Pengertian Penggunaan Media Sosial.....	11
2.2.3. Kesehatan Mental Gen Z	15
2.3. Konsep Operasional	22
2.3.1. Variabel Bebas (X) Penggunaan Media Sosial....	23
2.3.2. Variabel Terikat (Y) Kesehatan Mental Gen Z ...	24
2.3. Kerangka Pemikiran	27
2.4. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1. Desain Penelitian	30
3.2. Lokasi Dan Waktu Penelitian	30



UIN SUSKA RIAU

© 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 IV	GAMBARAN UMUM.....	39
	4.1. Gambaran Umum Penggunaan Media Sosial	39
	4.2. Gambaran Umum Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan	40
	4.2.1. Sejarah Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan	40
	4.2.2. Profil Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan	42
	4.2.3. Profil Responden.....	43
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
	5.1. Hasil Penelitian	44
	5.1.1. Gambaran Umum Responden	44
	5.1.2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	46
	5.1.3. Penggunaan Media Sosial (Variabel X)	47
	5.1.4. Kesehatan Mental Gen-Z (variabel Y)	53
	5.2. Pembahasan	65
	5.2.1. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z di Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang di Ateh Kabupaten Solok Selatan	65



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Sultan 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.

5.2.2. Penggunaan Media Sosial	65
5.2.3. Kesehatan Mental Gen-Z.....	71
5.2.4. Hipotesis	78
BAB VI PENUTUP	81
6.1. KESIMPULAN.....	81
6.2. SARAN.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	89

**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 TABEL

Tabel 2.1. Konsep Operasional Penelitian	26
Tabel 3.1. Populasi Gen Z Berdasarkan Status Kehidupan di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan	31
tabel 3.2. Sampel	33
tabel 3.3. Nilai angket	34
tabel 5.1. Usia	44
tabel 5.2. Jenis kelamin	45
tabel 5.3. Pendidikan	45
tabel 5.4. Media sosial	46
tabel 5.5. Uji validitas	46
tabel 5.6. Uji reliabilitas	47
tabel 5.7. Pengakuan Responden Durasi penggunaan media social	47
tabel 5.8. Pengakuan Responden frekuensi penggunaan media social	48
tabel 5.9. Pengakuan Responden Berdasarkan Akses	49
tabel 5.10. Pengakuan Responden Berdasarkan Orientasi	49
tabel 5.11. Pengakuan Responden Berdasarkan Psikologi	50
tabel 5.12. Pengakuan Responden Berdasarkan Sosial	51
tabel 5.13. Pengakuan Responden Berdasarkan Akademik	52
tabel 5.14. Pengakuan Responden Berdasarkan Emosional	53
tabel 5.15. Pengakuan Responden Berdasarkan Perasaan Positif	54
tabel 5.16. Pengakuan Responden Berdasarkan Beradaptasi	55
tabel 5.17. Pengakuan Responden Berdasarkan Resiliensi	56
tabel 5.18. Pengakuan Responden Berdasarkan Kualitas Hubungan yang Sehat	57
tabel 5.19. Pengakuan Responden Berdasarkan Kemampuan Berkommunikasi dan Berinteraksi	58
tabel 5.20. Pengakuan Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri	59
tabel 5.21. Pengakuan Responden Berdasarkan Penerimaan Diri	60
tabel 5.22. Pengakuan Responden Berdasarkan Pengambilan Keputusan yang Tepat	61
tabel 5.23. Pengakuan Responden Berdasarkan pemecahan masalah	62

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.

1.1. Latar Belakang Maalah

Penggunaan media sosial secara berlebihan telah menjadi fenomena yang meluas di kalangan Generasi Z. Mereka tumbuh dalam lingkungan digital yang membuat interaksi sosial, hiburan, hingga pembentukan identitas diri sangat dipengaruhi oleh dunia maya (Nurlaila et al., 2024). Dua platform yang paling sering digunakan oleh Generasi Z adalah Instagram dan TikTok, karena keduanya menyediakan konten visual yang menarik serta fitur interaktif yang memungkinkan pengguna membentuk dan membandingkan identitas sosial secara instan. Meskipun media sosial membawa kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, hingga gangguan tidur (Cahyono, 2018). Fenomena ini juga terlihat di Desa Batuang Bajawek, Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh, Kabupaten Solok Selatan. Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti pada 27 Maret 2025, sebagian besar remaja di desa tersebut tampak sangat akrab dengan media sosial, terutama TikTok dan Instagram. Dalam wawancara dengan Wiwit Camelia Putri, seorang pelajar yang aktif menggunakan media sosial, ia mengungkapkan sering merasa kurang percaya diri setelah melihat unggahan orang lain yang tampak lebih bahagia dan sukses. Ia juga mengaku mengalami gangguan tidur karena kebiasaan scrolling hingga larut malam. Hal ini menunjukkan adanya tekanan sosial yang dialami generasi muda, bahkan di wilayah non-perkotaan. Temuan di lapangan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Lestari et al. (2025) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh sebesar 20,9% terhadap tingkat rasa tidak aman (insecure) pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (Lestari et al., 2025).. Penelitian lain oleh Sari et al. (2022) juga mengungkap bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu gangguan tidur dan pola pikir negatif akibat tekanan sosial yang dibangun di platform digital (Budiana, 2024).

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan dikenal sebagai generasi digital (digital natives) yang sangat akrab dengan teknologi dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik utama Generasi Z ditandai dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, kecenderungan mengekspresikan diri di ruang digital, serta penggunaan media sosial sebagai sarana pembentukan identitas, penerimaan diri, dan citra diri. Ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial membuat Generasi Z sangat responsif terhadap konten visual dan interaksi daring, namun di sisi lain juga rentan terhadap tekanan psikologis akibat perbandingan sosial dan tuntutan



©

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.

eksistensi di dunia maya. Media sosial, menurut para ahli, dirancang sebagai sarana pengembangan diri, perluasan jaringan, dan peningkatan produktivitas (Nugraeni, 2024). Boyd (2008) menyebut media sosial sebagai ruang interaktif untuk berbagi informasi dan membangun relasi (Ummah, 2019). Nurfajri et al. (2021) juga menekankan potensi media sosial dalam mendukung pembelajaran, promosi usaha, hingga pengembangan kapasitas diri melalui konten edukatif (Nurfajri et al., 2021). Namun, hasil observasi di Desa Batuang Bajawek Kecamatan KPGD Kab. Solok Selatan menunjukkan bahwa remaja lebih sering menggunakan media sosial untuk hiburan seperti scrolling TikTok dan menonton konten ringan di Instagram. Wawancara dengan Wiwit Camelia Putri mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan membuatnya kurang percaya diri dan mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara fungsi ideal media sosial menurut ahli dan penggunaannya di lapangan, yang justru berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Berdasarkan kesenjangan di atas, maka masalah yang akan diteliti ialah bagaimana pengaruh penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesehatan mental generasi Z di Desa Batuang Bajawek Kabupaten Solok Selatan. Penelitian ini juga telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti Aulia Rahma dan Fitri Handayani (2023) yang meneliti dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa di Jakarta, serta penelitian oleh Dwi Lestari dan Budi Santoso (2023) yang berfokus pada efek adiksi media sosial terhadap tingkat stres dan kecemasan remaja di Yogyakarta. Namun, penelitian ini akan memiliki fokus yang lebih spesifik dalam menganalisis pengaruh kesehatan mental generasi Z dalam menghadapi penggunaan media sosial yang berlebihan.

Dari masalah di atas maka bisa kita lihat konsep dasar media sosial dan kesehatan mental. Media sosial merupakan platform digital yang dirancang untuk memfasilitasi komunikasi, pertukaran informasi, serta membangun jejaring sosial secara instan dan luas. Hsu (2012) menyebut media sosial sebagai ruang virtual yang memungkinkan interaksi sosial dalam skala besar. Zarella (2010) menambahkan bahwa fleksibilitas, kemudahan akses, dan kemampuan komunikasi real-time membuat media sosial sangat diminati, terutama oleh kalangan muda (Kinanti, 2022). Kesehatan mental merupakan kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku. Menurut WHO (2021), kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, serta menjalani kehidupan secara produktif. Bagi remaja dan generasi muda, kesehatan mental menjadi faktor penting dalam proses tumbuh kembang dan pembentukan identitas diri. Meski memiliki banyak manfaat, media sosial juga dapat membawa dampak negatif jika digunakan secara berlebihan atau tidak tepat sasaran. Aribawa (2016) menyatakan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dapat



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.

memicu stres, kecemasan, gangguan tidur, hingga penurunan produktivitas (Setiawati, 2014). Pantic (2014) juga menjelaskan bahwa fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) dan perbandingan sosial di media digital dapat menurunkan kepercayaan diri dan memengaruhi kondisi psikologis pengguna. Generasi Z yang tumbuh dalam era digital sangat rentan mengalami dampak ini, mengingat intensitas dan keterikatan emosional mereka terhadap media sosial cukup tinggi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan secara langsung di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan, penggunaan media sosial kini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat, terutama kalangan remaja dan mahasiswa yang termasuk dalam generasi Z. Platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp hampir selalu digunakan dalam aktivitas harian, baik untuk berkomunikasi, mendapatkan hiburan, maupun membentuk citra diri. Sayangnya, intensitas penggunaan yang tinggi ini tidak selalu berbanding lurus dengan pemanfaatan yang produktif. Banyak pengguna yang menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menggulir konten hiburan atau mengikuti tren digital yang tidak mendukung perkembangan diri. Hal ini menimbulkan efek samping terhadap kondisi psikologis, seperti kecemasan, stres, hingga gangguan tidur akibat paparan konten yang berlebihan. Generasi Z yang seharusnya dapat memanfaatkan media sosial untuk mendukung pembelajaran, pengembangan diri, atau membangun jaringan sosial yang positif, justru mengalami tekanan mental karena perbandingan sosial dan ekspektasi yang dibentuk oleh dunia maya. Maka dari itu, penting untuk menelaah secara mendalam bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi ini, terutama dalam konteks kehidupan masyarakat pedesaan yang kini mulai terintegrasi dengan teknologi digital secara intensif (Setiawati, 2014).

1.2. Penegasan Istilah

Dengan penelitian yang berjudul “pengaruh penggunaan media sosial berlebihan terhadap kesehatan mental gen-z di Desa Batuang Bajawek Kabupaten Solok Selatan” Penulis akan membuat penegasan istilah untuk menghindari kesalah pahaman dalam memahami judul, dan beberapa kata kunci yang dianggap penting. Gunanya untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan penyimpangan terhadap judul penelitian yang dibuat oleh penulis. Berikut beberapa penegasan istilah yang diberikan oleh penulis diantaranya:

1.2.1. Penggunaan Media Sosial

Media sosial dapat didefinisikan sebagai sekelompok aplikasi berbasis internet yang didasarkan pada ideologi teknologi Web 2.0, yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi konten. Dengan demikian, media sosial dapat dianggap sebagai bentuk media baru yang berkembang dengan teknologi canggih dalam berbagai aspek. Media sosial mencakup berbagai bentuk, seperti

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.

majalah digital, forum internet, blog, mikroblog, wiki, foto, gambar, video, perangkat interaktif, dan bookmark sosial (Kaplan & Haenlein, 2010). Media sosial juga merupakan platform di mana setiap individu dapat membuat akun secara virtual atau online untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan berkomunikasi dengan siapa pun. Saat ini, beberapa platform media sosial terbesar yang digunakan secara luas meliputi Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, dan Twitter. Kehadiran media sosial telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan akses informasi bagi penggunanya, termasuk generasi Z, yang sangat bergantung pada teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, media sosial merujuk pada platform digital yang digunakan oleh generasi Z untuk berinteraksi dan mengonsumsi informasi.

1.2.2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu mengelola stres sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada lingkungan sekitarnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera yang memungkinkan individu untuk menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya (Taintor, 2009). Dalam era digital, perkembangan teknologi dan media sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya bagi Generasi Z. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi akibat tekanan sosial dan paparan konten yang tidak sehat (Santrock, 2021). Dikutip dari salah satu portal berita resmi (Kompas.com, 2023), meningkatnya keterikatan Generasi Z dengan media sosial menyebabkan perubahan pola interaksi sosial yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental akibat penggunaan media sosial adalah ekspektasi sosial yang tinggi, cyberbullying, serta gangguan tidur yang disebabkan oleh konsumsi konten secara terus-menerus (Yulistiyono et al., 2023)). Di era digital ini, kesehatan mental menjadi perhatian utama karena keterikatan yang tinggi terhadap teknologi dapat menyebabkan penurunan keseimbangan emosional dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial agar tetap menjaga keseimbangan psikologis dan kesejahteraan mental.

1.2.3. Gen-z

Generasi Z adalah kelompok demografis yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Mereka dikenal sebagai generasi digital native karena tumbuh dan berkembang di era kemajuan teknologi, internet, serta media sosial yang masif. Generasi ini memiliki karakteristik unik, seperti keterampilan multitasking yang tinggi, ketergantungan pada perangkat digital, serta

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.

kecenderungan untuk mengakses informasi secara instan (Schroth, 2019). Dalam aspek sosial dan komunikasi, Generasi Z lebih nyaman berinteraksi melalui platform digital dibandingkan dengan tatap muka. Mereka juga cenderung memiliki kesadaran sosial yang tinggi, kritis terhadap isu global, serta aktif dalam menyuarakan opini mereka di media sosial (Williams, 2020). Namun, tumbuh di era digital juga membawa tantangan bagi Generasi Z, terutama terkait kesehatan mental. Paparan berlebihan terhadap media sosial dapat menyebabkan kecemasan sosial, tekanan untuk selalu tampil sempurna, serta rendahnya tingkat kepercayaan diri akibat perbandingan sosial yang tidak realistik (Kompas.com, 2023). Sebagai generasi yang akan menjadi pemimpin di masa depan, Generasi Z memiliki potensi besar dalam berbagai bidang. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk menemukan keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata agar tetap produktif serta memiliki kesejahteraan mental yang baik.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah yang akan diteliti dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh penggunaan media sosial berlebihan terhadap kesehatan mental gen-z di Desa Batuang Bajawek Kecamatan KPGD Kabupaten Solok Selatan?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tau sebesar apa pengaruh penggunaan media sosial terhadap penggunaan media sosial berlebihan pada kesehatan mental gen-z di Desa Batuang Bajawek Kecamatan KPGD Kabupaten Solok Selatan.

1.5. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental Generasi Z. Penelitian ini akan memberikan informasi serta pengetahuan yang dibutuhkan untuk memahami dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi kepada pembaca dalam memahami sejauh mana penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z, serta bagaimana cara mengelola penggunaan media sosial agar tetap seimbang dan tidak berdampak negatif.

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.

2.1. Kajian Terdahulu

Untuk menghindari kesamaan terhadap penelitian terdahulu, maka penulis membuat tinjauan terhadap kajian atau penelitian yang sudah di teliti sebelumnya, antara lain:

1. Yenti Arsini¹, Hannisa Azzahra², Khairan Syahputra Tarigan³ , Irfan Azhari⁴, (2023) “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja” Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pandangan dan pengalaman mahasiswa generasi Z terhadap dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Karena topiknya cukup kompleks dan menyangkut hal-hal yang sifatnya personal dan subjektif, pendekatan kualitatif dipilih agar peneliti bisa benar-benar memahami sudut pandang para responden secara lebih mendalam. Penelitian ini menggunakan perspektif konstruktivis makrososial, yang pada dasarnya melihat bagaimana pengalaman, pandangan, dan identitas seseorang terbentuk dari interaksi sosial dan budaya di sekitarnya. Perspektif ini dianggap pas, karena bisa memberi ruang untuk memahami bagaimana mahasiswa membentuk cara pandang mereka terhadap media sosial, serta bagaimana media sosial memengaruhi kehidupan mental dan emosional mereka dalam konteks sosial yang lebih luas. Tujuan akhirnya adalah untuk mengumpulkan gambaran umum yang bisa menjelaskan bagaimana mahasiswa melihat peran media sosial dalam hidup mereka—baik dari sisi positif maupun negatif—and bagaimana hal itu berpengaruh pada cara mereka berpikir, merasa, dan menjalani kehidupan sehari-hari di era digital seperti sekarang (Evita Sari Dalimunthe & Muhammad Syahbudi, 2023).
2. Andri Sahata Sitanggang¹, Hafidz Fathi Azkia², Endar Sutrisno³, Zahra FH⁴, Dela Eka⁵ (2024) “Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana penggunaan media sosial bisa berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa generasi Z. Di zaman sekarang, media sosial memang udah jadi bagian dari kehidupan sehari-hari mulai dari hiburan, tempat cari informasi, sampai jadi media untuk eksis. Tapi di sisi lain, kalau digunakan secara berlebihan atau tanpa kontrol, media sosial juga bisa menimbulkan dampak negatif seperti stres, cemas berlebihan, bahkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Melalui penelitian ini, penulis ingin mengetahui sejauh mana media sosial memengaruhi kondisi psikologis

**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.

mahasiswa, terutama dalam hal seperti perasaan insecure, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat fenomena FOMO (fear of missing out) dan bagaimana hal itu bisa memperburuk kondisi mental mahasiswa (Sitanggang et al., 2024).

3. Fatma Indriani¹, Diva Nada Rizki Nuzlan², Hilma Shofia³, Jihan Putri Ralya⁴ (2022) “Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara durasi bermain media sosial dengan kesehatan mental remaja. Semakin lama remaja menghabiskan waktu di media sosial, maka semakin besar juga dampaknya terhadap kondisi mental mereka. Hal ini karena remaja cenderung tenggelam dalam dunia maya dan jadi kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya. Bahkan, ketika tidak mengakses media sosial, mereka bisa merasa cemas atau stres karena sudah terbiasa dan bergantung pada aktivitas tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini juga bertujuan menekankan pentingnya peran orang tua dalam mengawasi serta memberikan pemahaman kepada remaja tentang dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan, agar mereka bisa mengatur waktu penggunaan dan terhindar dari kecanduan (Kesehatan et al., 2022).
4. Rhaina Al Yasin¹, Raden Roro Kirani Annisa Anjani², Salwa Salsabil³, Tania Rahmayanti⁴, Rizki Amalia⁵ (2022) “Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: A Systematic Review” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Penelitian ini ingin melihat sejauh mana penggunaan media sosial yang berlebihan bisa berdampak pada kondisi psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, dan rasa kesepian. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik remaja, seperti meningkatnya risiko hipertensi, obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik, gangguan pada mata, serta gangguan tidur seperti insomnia. Dengan mengetahui dampak-dampak tersebut, diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan refleksi bagi remaja agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial (Yasin et al., 2022).
5. Putri Tara Diva¹, Roshinta Sony Anggari², Aswita Haswita³, (2023) “Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja, khususnya siswa di SMP X Glenmore. Penelitian ini juga ingin melihat sejauh mana penggunaan media sosial bisa

**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.
6. Aisyah Fitriah¹, Dzaky Juliansyah², Umi Salamah³, M. Anugrah Utama⁴, Opie Karunia Falah⁵, Aseh Miati⁶, M. Raynor Razzan⁷, Muhammad Taqiyurrizal⁸ (2023) “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi“ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, mengingat tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami sejauh mana media sosial dapat memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, rasa tidak percaya diri, hingga penyimpangan dalam pembentukan identitas diri remaja. Selain itu, penelitian ini ingin menggali upaya atau solusi yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari kecanduan media sosial, seperti membatasi penggunaan, mencari aktivitas positif, dan menggunakan media sosial secara bijak (Aisyah Fitriah et al., 2023)
7. Nabiilah Rosyiidah Nuur Haniifah, Fitri Susiwani Isbandi, Karina Amelia Rahayu, Ariska Dwi Natasha, Ahmad Thoriq, Helmi Fadillah (2025) “Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial “ Tujuan dari penelitian ini adalah Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z, serta mengidentifikasi dampak negatif yang mungkin timbul akibat intensitas penggunaan yang tinggi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menggali strategi yang dapat diterapkan guna mendorong penggunaan media sosial secara bijak, sebagai upaya memitigasi dan meminimalisir risiko terhadap kesehatan mental (Rosyiidah et al., 2025)
8. Emma Aprilia Hastuti¹, Efri Widianti², Yulyani Asri Aryani (2023) “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial Twitter terhadap kesehatan mental emosional remaja di Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana penggunaan Twitter mempengaruhi kondisi mental emosional remaja, serta mengetahui faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, penelitian ini

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.

bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi remaja agar dapat menggunakan media sosial secara bijak dan efektif guna mengurangi risiko gangguan kesehatan mental emosional. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental emosional remaja dan mendorong penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang relevan (Robinson, 2023).

9. Delani Siregar 1, Toddy Aditya 2, Eko Purwanto 3, Korry Elyana 4 (2024) "Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan dalam Gaya Hidup Gen Z di Kota Tangerang" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh media sosial Instagram terhadap perubahan gaya hidup Gen Z di Kota Tangerang, baik dari sisi positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana penggunaan Instagram memengaruhi gaya hidup Gen Z, baik dalam hal ekspresi identitas, interaksi sosial, maupun perilaku konsumtif dan kecanduan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi agar pengguna Instagram, khususnya Gen Z, dapat menyesuaikan dan membatasi penggunaan media sosial tersebut agar dampaknya lebih positif, sehingga dapat mendukung perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan produktif. Penelitian ini juga berharap dapat mendorong penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi perubahan gaya hidup remaja, serta memberikan wawasan tentang peran media sosial dalam membentuk pola hidup generasi muda (D. Siregar et al., 2024).
10. Melani Nur Cahya, 2Widia Ningsih, 3Ayu Lestari (2023) "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan fokus pada kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan, eksposur terhadap cyberbullying, dan perbandingan sosial di platform media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor moderasi yang mempengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja, seperti dukungan sosial offline dan regulasi penggunaan media sosial. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik mengenai hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja, serta merumuskan implikasi untuk pendidikan, pengasuhan, dan intervensi yang dapat mendukung kesehatan mental remaja di masa depan (Adolph, 2016b).

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.

2.2. Landasan Teori

2.2.1. Teori Uses and Gratification

Teori Uses and Gratification pertama kali dikenalkan oleh tiga tokoh, yaitu Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch. Latar belakang munculnya teori ini karena mereka menyadari bahwa audiens ternyata punya kebutuhan dan keinginan tersendiri baik dari sisi psikologis maupun sosial saat memilih media apa yang ingin mereka konsumsi (Adolph, 2016c). Menurut Marianne Dainton (2018), fokus teori ini bukan pada jenis media yang digunakan untuk menyampaikan pesan, melainkan pada alasan kenapa seseorang memilih media tertentu. Di era di mana ada banyak banget pilihan media, tiap orang pastinya punya preferensi sendiri-sendiri berdasarkan kebutuhannya. Mursito (2020) juga menambahkan bahwa teori ini lebih melihat dari sudut pandang audiens kenapa mereka memilih media tertentu dan kapan mereka menggunakan media. Jadi, yang jadi inti persoalan bukan soal seberapa besar media bisa memengaruhi orang, tapi lebih ke bagaimana media bisa memenuhi kebutuhan sosial dan pribadi audiens (Karunia H et al., 2021). Seperti yang dijelaskan oleh Effendy (2003:289-290), teori ini menganggap bahwa audiens itu aktif, bukan pasif. Artinya, mereka sengaja menggunakan media untuk memenuhi tujuan tertentu. Secara garis besar, teori Uses and Gratification membahas tentang bagaimana audiens secara sadar dan selektif memilih pesan-pesan media yang mereka anggap bisa memuaskan kebutuhan mereka baik itu untuk informasi, hiburan, identitas, atau hubungan sosial. Jadi, pilihan media yang dikonsumsi itu didorong oleh motif dan kebutuhan yang berbeda-beda pada setiap individu.

Media sosial merupakan platform digital yang menyediakan ruang bagi pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun jaringan sosial secara real-time. Platform ini sangat populer di kalangan Generasi Z karena kemudahan akses dan variasi konten yang dapat memenuhi berbagai kebutuhan, mulai dari hiburan hingga edukasi. Namun, penggunaan media sosial yang intensif dan tanpa kontrol juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri adalah kondisi psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Ketidakseimbangan dalam penggunaan media sosial dapat mengganggu kesehatan mental, terutama jika media sosial digunakan secara berlebihan untuk mencari pengakuan sosial atau pelarian dari masalah pribadi. Teori Uses and Gratifications menjelaskan bahwa pengguna media sosial adalah individu aktif yang secara sadar memilih konten berdasarkan kebutuhan mereka, seperti kebutuhan kognitif (informasi), afektif (hiburan), dan sosial (interaksi).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Namun, ketika penggunaan media sosial didorong oleh kebutuhan afektif dan sosial secara berlebihan, hal ini dapat memperparah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres. Oleh karena itu, teori ini relevan untuk memahami bagaimana motivasi dan pola konsumsi media sosial Generasi Z di Desa Batuang Bajawek Kecamatan KPGD Kabupaten Solok Selatan berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental mereka.

2.2.2. Pengertian Penggunaan Media Sosial

2.2.2.1. Pengertian Penggunaan Media Sosial

Media sosial digunakan oleh individu maupun kelompok untuk berinteraksi, berbagi konten, dan berkomunikasi secara online lewat platform digital. Menurut Mandiberg, media sosial jadi sarana kolaborasi antar pengguna yang memungkinkan mereka untuk membuat dan menyebarluaskan konten sendiri (*user generated content*) (Mayasari, 2022). Shirky menjelaskan bahwa media sosial dan software sosial membantu pengguna untuk berbagi, bekerja sama, dan melakukan aksi secara kolektif, meskipun di luar struktur organisasi resmi. Meike dan Young melihat media sosial sebagai gabungan antara komunikasi personal—berbagi secara langsung antar individu—and media publik yang bisa diakses siapa saja tanpa batasan tertentu (H. Siregar, 2022). Dari sisi pengguna, Maulana (2024) menyebutkan bahwa media sosial sering dimanfaatkan untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga, berbagi momen sehari-hari, mengikuti hobi, serta mencari hiburan dan informasi

Kalau dilihat dari sisi profesional, media sosial juga punya banyak manfaat. Nggak cuma buat hiburan, tapi bisa dipakai untuk membangun personal branding atau citra bisnis, kerja sama bareng rekan kerja atau partner industri, promosi produk atau jasa, sampai menjaga komunikasi dengan pelanggan. Konten yang ada di media sosial bisa dibuat langsung oleh pemilik platform, tapi juga banyak yang berasal dari pengguna sendiri. Konten-konten itu biasanya dibagikan ke pengguna lain dan bisa ditambahin komentar, respon, atau penilaian (rating). Bentuk informasinya pun beragam, mulai dari teks, gambar, video, sampai suara (Zuniananta, 2021).

2.2.2.2. Jenis Jenis Media Sosial

Kaplan dan Haenlein (2010) membuat klasifikasi tentang jenis-jenis media sosial yang mereka bahas dalam artikel *Business Horizons*. Mereka membagi media sosial ke dalam enam kategori utama:

**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. Proyek Kolaboratif
Ini jenis website yang memungkinkan pengguna untuk mengedit, menambah, atau menghapus isi konten di dalamnya. Contohnya adalah Wikipedia, di mana siapa saja bisa ikut berkontribusi.
2. Blog dan Microblog
Jenis ini memberi ruang bagi pengguna untuk menyampaikan opini, cerita pribadi, atau kritik, misalnya terhadap kebijakan pemerintah. Contohnya adalah Twitter.
3. Konten Media Sharing
Platform ini memungkinkan pengguna untuk berbagi berbagai macam konten seperti video, gambar, atau e-book. Contohnya adalah YouTube.
4. Situs Jejaring Sosial
Media sosial jenis ini dibuat untuk menghubungkan orang-orang lewat profil pribadi, yang biasanya memuat foto, data diri, dan lain-lain. Contohnya seperti Facebook.
5. Virtual Game World
Dunia virtual 3D yang memungkinkan pengguna punya avatar sendiri dan bisa berinteraksi dengan pengguna lain layaknya di dunia nyata. Contohnya adalah game online seperti The Sims atau World of Warcraft.
6. Virtual Social World
Mirip seperti Virtual Game World, tapi lebih menekankan pada kehidupan sosial penggunanya di dunia virtual. Pengguna bisa merasakan hidup secara bebas di dunia digital, seperti di platform Second Life (Anand & Rahmansyah, 2021).

2.2.2.3. Fungsi Media Sosial

Menurut Kottler dan Keller, media sosial itu jadi tempat buat konsumen buat saling berbagi nggak cuma teks aja, tapi juga gambar, suara, video, sampai berbagai informasi penting lainnya ke orang lain. Jadi, media sosial bukan cuma buat seru-seruan, tapi juga punya banyak fungsi yang cukup berpengaruh, baik secara pribadi maupun professional (iainkediri, 2016):

1. Fungsi Komunikasi
Media sosial bikin komunikasi jadi lebih gampang dan fleksibel. Kita bisa ngobrol atau berdiskusi sama siapa aja tanpa terikat waktu dan tempat. Misalnya, bisa chatting tengah malam, atau diskusi kelompok via Zoom dari kota yang beda-beda. Ini ngebentuk ekosistem komunikasi yang luas, cepat, dan efisien.
2. Membangun Hubungan Sosial

**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.

Lewat media sosial, kita bisa nyambung lagi sama teman lama, kenalan baru, bahkan relasi kerja. Bukan cuma buat ngobrol santai, tapi juga buat jaringan profesional kayak di LinkedIn. Media sosial bantu mempererat hubungan antar individu, baik secara personal maupun profesional.

3. Jangkauan Global

Salah satu keunggulan terbesar media sosial adalah jangkauannya yang mendunia. Kita bisa nyebarin konten, informasi, atau ide ke seluruh dunia hanya dengan satu klik. Ini sangat ngebantu banget, apalagi buat yang pengen membangun brand atau cari pasar global.

4. Media Branding dan Promosi

Mau bikin personal branding atau promosi bisnis? Media sosial solusinya. Dibanding iklan konvensional yang mahal, promosi lewat media sosial jauh lebih murah dan bahkan bisa gratis. Misalnya, promosi lewat Instagram, TikTok, atau Twitter bisa ngaruh banget ke perkembangan bisnis.

5. Transformasi Komunikasi

Kalau dulu komunikasi itu one-way (dari satu pihak ke banyak orang), sekarang udah berubah jadi dialog dua arah atau bahkan banyak arah. Jadi, siapa aja bisa saling bertukar pendapat dan informasi. Ini bikin komunikasi jadi lebih terbuka dan demokratis.

6. Sarana Belajar dan Berbagi Informasi

Media sosial juga punya peran besar dalam dunia pendidikan. Banyak banget konten edukatif, tutorial, atau diskusi yang bisa kita dapetin secara gratis. Kita juga bisa sharing pengetahuan ke orang lain, baik lewat thread, story, atau postingan panjang.

7. Sarana Dokumentasi dan Administrasi

Selain buat komunikasi, media sosial bisa dipakai buat nyimpan dan ngatur konten pribadi atau organisasi. Misalnya arsip foto, video kegiatan, hasil riset, sampai laporan organisasi bisa dibagikan dan diakses dengan mudah lewat platform digital.

8. Sarana Perencanaan, Strategi, dan Manajemen

Media sosial nggak cuma buat posting, tapi juga bisa dipakai dalam merancang strategi bisnis. Misalnya, pakai polling buat tahu minat konsumen, atau menganalisis tren lewat insight dan engagement. Jadi bisa bantu banget buat pengambilan keputusan.

9. Sarana Kontrol, Evaluasi, dan Pengukuran

Organisasi bisa tahu seberapa efektif komunikasi atau promosi mereka lewat media sosial. Data kayak like, komen, share, dan insight lainnya bisa jadi bahan evaluasi untuk strategi selanjutnya (H. Siregar, 2022).



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

2.2.2.4. Dampak Positif dan Negatif Media Sosial

Dampak Positif Media Sosial di antaranya sebagai berikut (Setyaningsih & Setyowatie, 2023):

1. Memudahkan Akses Informasi dan Komunikasi. Media sosial memungkinkan pengguna untuk mendapatkan informasi secara cepat dan mudah dari berbagai sumber. Selain itu, media sosial memfasilitasi komunikasi tanpa batasan jarak dan waktu, memperkuat hubungan sosial dengan keluarga, teman, dan kolega.
2. Meningkatkan Keterampilan dan Pembelajaran. Media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran yang kreatif, membantu meningkatkan kemampuan komunikasi, berpikir kreatif, beradaptasi dengan teknologi, dan keterampilan sosial, khususnya bagi generasi muda.
3. Media Hiburan dan Ekspresi Diri Pengguna dapat menikmati berbagai konten hiburan seperti video lucu, meme, dan konten kreatif lainnya yang dapat mengurangi stres. Media sosial juga menyediakan ruang untuk mengekspresikan kreativitas dan bakat individu.
4. Mendukung Bisnis dan Pemasaran. Media sosial menjadi alat efektif untuk mempromosikan produk dan layanan, membangun merek, serta berinteraksi langsung dengan pelanggan dengan biaya yang relatif rendah.
5. Membangun Komunitas dan Aktivisme. Media sosial memungkinkan pembentukan komunitas berdasarkan minat yang sama dan memudahkan mobilisasi sosial serta kampanye kesadaran sosial.
6. Peluang Karier dan Profesional Platform seperti LinkedIn membantu pengembangan karier dengan membangun jaringan profesional dan menampilkan portofolio kerja.

Dampak negatif media sosial di antaranya sebagai berikut:

1. Distraksi dan Penurunan Produktivitas. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu fokus dan produktivitas, terutama bagi remaja yang sulit membatasi waktu penggunaannya.
2. Perundungan dan Konten Negatif. Media sosial dapat menjadi ruang bagi bullying atau perundungan siber yang berdampak negatif pada kesehatan mental pengguna, terutama anak muda.
3. Penyebaran Informasi Salah dan Hoaks. Kemudahan berbagi informasi juga berpotensi menyebarkan berita palsu dan informasi menyesatkan yang dapat menimbulkan kebingungan dan konflik sosial.
4. Gangguan Kesehatan Mental. Paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan tekanan untuk tampil sempurna di media sosial dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi.

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.

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

5. Kehilangan Privasi. Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat mengakibatkan kebocoran data pribadi dan penyalahgunaan informasi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab.

2.2.2.5. Indikator Penggunaan Media Sosial

Menurut Rasyidah (2017: 63), indikator penggunaan media sosial terdiri dari empat aspek utama, yaitu:

1. Alokasi waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial Mengukur berapa lama waktu yang dihabiskan pengguna saat menggunakan media sosial.
2. Banyaknya akun media sosial yang dimiliki Mengindikasikan tingkat keterlibatan pengguna berdasarkan jumlah akun media sosial yang mereka miliki.
3. Kegunaan media sosial Menilai tujuan dan manfaat penggunaan media sosial oleh pengguna, seperti untuk komunikasi, hiburan, belajar, atau bisnis.
4. Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial Melihat efek positif maupun negatif yang dirasakan pengguna akibat aktivitas di media sosial.

2.2.3. Kesehatan Mental Gen Z

2.2.3.1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu dapat berkembang secara optimal secara emosional, psikologis, dan sosial, serta mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitasnya. Kesehatan mental mencerminkan kemampuan seseorang untuk berpikir positif, membangun relasi yang sehat, serta mengelola stres dan tantangan hidup secara efektif. Kesehatan mental yang baik akan memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, produktivitas, serta kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hubungan interpersonal, bahkan mengganggu proses belajar dan bekerja, terutama pada remaja dan mahasiswa. Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Sedangkan menurut Sarafino (2011), kesehatan mental merupakan kondisi yang mencakup perasaan positif terhadap diri sendiri, memiliki kontrol atas emosi, serta kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat

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.

disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang mencerminkan kesejahteraan psikologis seseorang secara menyeluruh yang ditandai dengan kemampuan mengelola emosi, berpikir positif, menjalin relasi sosial, serta menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif dan sehat. Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk menunjang kualitas hidup, terutama bagi generasi muda yang sedang berada pada masa transisi dan tekanan akademik maupun sosial (Böse-O'Reilly et al., 2022).

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam menjaga keseimbangan emosi, cara berpikir, serta perilaku sehari-hari. Istilah ini merujuk pada kondisi kejiwaan seseorang yang menentukan bagaimana ia merasakan, memahami, dan menghadapi berbagai situasi dalam hidup. Kesehatan mental bukan hanya sekadar bebas dari gangguan kejiwaan, tapi juga tentang bagaimana seseorang bisa berpikir positif, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik. Bagi mahasiswa maupun kalangan muda, kesehatan mental menjadi pondasi penting dalam proses belajar, berorganisasi, dan menjalani aktivitas sosial. Tekanan akademik, tuntutan keluarga, hingga lingkungan sosial seringkali jadi pemicu stres atau kecemasan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa yang punya kesehatan mental yang baik cenderung lebih produktif, lebih aktif, dan lebih tahan banting dalam menghadapi tantangan (Ardiansyah et al., 2023).

Menurut WHO (2020), kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Dalam pandangan ini, seseorang bisa dikatakan sehat secara mental jika ia merasa bahagia, mampu membuat keputusan yang baik, serta memiliki kendali atas pikirannya. Kesehatan mental di Indonesia mulai mendapat perhatian lebih, terutama dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan psikologis (Nur Haryanti et al., 2024). Meski begitu, masih banyak tantangan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, seperti stigma negatif, keterbatasan akses layanan konseling, serta kurangnya edukasi sejak dini. Sama seperti UMKM yang jadi tulang punggung perekonomian nasional, kesehatan mental juga bisa dibilang sebagai "tulang punggung" dalam kehidupan individu. Dengan kondisi mental yang stabil, seseorang akan lebih siap menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, dan berkembang secara personal maupun profesional.

1. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Kesehatan mental seseorang bisa dipengaruhi oleh banyak hal yang saling berkaitan.

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.

Faktor-faktor ini biasanya dibagi ke dalam tiga kelompok utama, yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya. Masing-masing punya pengaruh besar terhadap kondisi kejiwaan seseorang, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa yang sedang berada di fase transisi dan pencarian jati diri.

1) Faktor Biologis

Faktor ini berhubungan langsung dengan kondisi tubuh dan fungsi otak seseorang. Beberapa contoh yang sering jadi pemicu gangguan mental secara biologis, antara lain: Riwayat keluarga: Kalau dalam keluarga ada yang pernah mengalami gangguan mental, maka kemungkinan keturunan juga bisa mengalaminya lebih besar. Ketidakseimbangan zat kimia otak (neurotransmitter): Misalnya dopamin dan serotonin, yang sangat berperan dalam mengatur suasana hati dan emosi. Kalau zat ini terganggu, bisa timbul depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya. Penyakit fisik atau kondisi kronis: Misalnya kanker, gangguan jantung, atau diabetes yang bisa memengaruhi kesehatan mental karena stres berkepanjangan. Trauma fisik atau cedera kepala: Misalnya kecelakaan yang menyebabkan kerusakan pada otak. Penggunaan narkoba dan alkohol: Zat-zat ini bisa merusak otak dan memperparah gangguan mental. Gaya hidup tidak sehat: Kurang tidur, pola makan buruk, dan jarang olahraga juga bisa memicu stres dan gangguan emosi (Bella Salsa Risnawati et al., 2023).

a. Faktor Psikologis

Faktor psikologis ini berkaitan dengan pengalaman hidup dan cara seseorang memandang dirinya maupun dunia di sekitarnya. Contoh faktornya seperti: Trauma masa kecil: Termasuk kekerasan fisik, verbal, atau seksual yang terjadi saat masih kecil. Pengalaman traumatis: Seperti kehilangan orang tua, kecelakaan besar, atau bencana alam yang membekas di pikiran. Rasa rendah diri dan kesepian: Banyak anak muda merasa nggak percaya diri dan sulit bergaul, ini bisa bikin mereka merasa terisolasi. Stres dan tekanan hidup: Beban kuliah, masalah keluarga, atau tekanan finansial bisa jadi pemicu utama. Overthinking dan kecemasan berlebihan: Terlalu banyak mikir hal negatif tanpa solusi bisa memengaruhi kondisi mental. Sulit mengelola emosi: Misalnya mudah marah, menangis tanpa sebab, atau sering merasa panic (Supini et al., 2024a).

b. Faktor Sosial dan Budaya

Lingkungan sosial dan budaya juga sangat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Ini mencakup: Pola asuh orang tua: Kalau orang tua terlalu menekan (otoriter) atau terlalu membebaskan (permisif) tanpa arahan yang jelas, bisa berdampak pada mental anak. Lingkungan pertemanan dan sekolah: Tekanan dari teman sebaya atau bullying bisa bikin seseorang merasa tertekan. Masalah keluarga: Konflik di rumah, perceraian orang tua, atau kurangnya dukungan

©

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
© Harian aman, IN usara, Riau, Sutan 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.

emosional bisa membuat anak merasa tidak aman. Masalah ekonomi dan sosial: Hidup dalam kemiskinan atau tidak punya pekerjaan bisa menimbulkan stres berat. Diskriminasi dan stigma sosial: Termasuk terhadap orang yang punya orientasi seksual berbeda, punya disabilitas, atau berbeda keyakinan. Pengaruh media sosial: Banyak orang jadi merasa insecure atau minder karena standar hidup di media sosial yang nggak realistik. Kehilangan orang terdekat: Misalnya karena meninggal atau putus hubungan, bisa memicu kesedihan mendalam atau depresi (Supini et al., 2024b).

2.2.3.2. Karakteristik Kesehatan mental

Salah satu karakteristik utama Generasi Z adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial. Media sosial menjadi ruang utama bagi Generasi Z untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, mencari informasi, membangun identitas, serta memperoleh pengakuan sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan X (Twitter) tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Selain itu, Generasi Z memiliki karakter toleran terhadap perbedaan, baik dalam hal pandangan, latar belakang sosial, maupun budaya. Paparan informasi yang luas melalui media digital membuat Generasi Z cenderung lebih terbuka terhadap isu-isu keberagaman, kesetaraan, dan keadilan sosial. Sikap toleran ini tercermin dari kemampuan mereka untuk menerima perbedaan pendapat serta menghargai keberagaman dalam interaksi sosial, baik secara daring maupun luring.

Generasi Z juga dikenal sebagai generasi yang kreatif dan ekspresif. Media sosial menjadi wadah utama bagi mereka untuk menyalurkan kreativitas, seperti melalui pembuatan konten digital, video pendek, tulisan, desain visual, hingga kampanye sosial. Kreativitas ini tidak hanya berorientasi pada hiburan, tetapi juga digunakan sebagai sarana menyampaikan opini, membangun citra diri, dan berpartisipasi dalam isu-isu yang dianggap penting. Karakteristik lain yang menonjol pada Generasi Z adalah kepedulian terhadap isu-isu sosial. Generasi ini relatif aktif menyuarakan isu seperti kesehatan mental, lingkungan, pendidikan, dan keadilan sosial. Media sosial berperan besar dalam membentuk kesadaran sosial tersebut, karena informasi dapat diakses dengan cepat dan luas. Namun, di sisi lain, paparan berlebihan terhadap informasi dan tuntutan sosial di media digital juga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis Generasi Z (Rosyiidah et al., 2025).

Dalam konteks kesehatan mental, Generasi Z termasuk kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, perasaan tidak aman (insecure), serta gangguan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, adanya perbandingan sosial (social comparison), kebutuhan akan validasi melalui likes dan komentar, serta paparan konten negatif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Oleh karena itu, Generasi Z menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti dalam kajian mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Berdasarkan karakteristik tersebut, dalam penelitian ini Generasi Z didefinisikan sebagai individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012, aktif menggunakan media sosial, memiliki sikap toleran, kreatif, serta menunjukkan kepedulian terhadap isu-isu sosial. Kriteria ini digunakan sebagai dasar dalam penentuan populasi dan sampel penelitian, khususnya pada Generasi Z yang berdomisili di Jorong Batuang Bajawek.

2.2.3.3. Indikator kesehatan mental

1. Kesejahteraan emosional

Kesejahteraan emosional adalah aspek penting dalam menilai kesehatan mental, yang mencakup kemampuan individu untuk mengelola perasaan dan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang sehat secara emosional dapat menghadapi berbagai emosi negatif (seperti kecemasan, depresi, atau frustrasi) dan mengelolanya secara sehat, tanpa menyebabkan dampak yang merugikan bagi diri sendiri atau orang lain.

a. Kestabilan Emosi

Individu dengan kestabilan emosional mampu mempertahankan keseimbangan emosional meskipun menghadapi tantangan kehidupan, misalnya stres yang datang akibat masalah pribadi atau akademik. Dalam konteks penggunaan media sosial, individu yang sehat mental mampu mengelola perasaan mereka ketika berinteraksi di platform sosial, misalnya tidak terpengaruh oleh konten negatif atau perbandingan sosial yang berlebihan. Perasaan Bahagia dan

b. Positif

Kesejahteraan emosional juga mencakup perasaan bahagia dan kepuasan terhadap hidup. Gen Z yang sehat mental akan mampu menemukan kebahagiaan dalam aktivitas yang mereka lakukan di media sosial (misalnya berinteraksi dengan teman atau mengikuti konten yang mereka sukai), meskipun mereka juga bisa menghadapi kecemasan dari tekanan sosial media (seperti ketidakpuasan diri yang disebabkan oleh perbandingan dengan orang lain) (Permatasari et al., 2024).

2. Kemampuan mengatasi stress (coping)

Kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan hidup adalah bagian dari kesehatan mental yang sehat. Individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki berbagai strategi untuk menghadapi stres, yang memungkinkan mereka untuk tetap berfungsi secara produktif meskipun dihadapkan pada masalah.

a. Beradaptasi

Merupakan bagaimana seseorang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan atau kesulitan dalam hidup. Dalam konteks media sosial, kemampuan beradaptasi dapat berkaitan dengan bagaimana seseorang

**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.

mengelola informasi berlebihan, komentar negatif, atau standar kecantikan yang tidak realistik di media sosial.

b. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit setelah kegagalan atau stres. Ini sangat penting di era media sosial, di mana banyak individu, terutama Gen Z, mungkin menghadapi kecemasan sosial atau cyberbullying. Penelitian ini dapat menilai seberapa efektif Gen Z dalam mengatasi dampak negatif dari media sosial, seperti stres atau perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial (Kinanti, 2022)

3. Relasi sosial yang sehat

Kesehatan mental juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Media sosial, meskipun dapat mempererat hubungan, juga berpotensi merusak hubungan sosial jika digunakan secara berlebihan atau dengan cara yang tidak sehat.

a. Kualitas hubungan Sosial

Hubungan sosial yang sehat melibatkan dukungan emosional dari teman, keluarga, dan kolega. Dalam konteks media sosial, meskipun dapat memfasilitasi komunikasi jarak jauh, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan isolasi atau ketergantungan pada interaksi virtual yang tidak memadai.

b. Kemampuan Berkomunikasi dan Berinteraksi

Kesehatan mental yang baik juga terkait dengan kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Di media sosial, kemampuan ini sangat penting karena interaksi melalui platform ini bisa menyebabkan atau mengurangi kecemasan sosial. Penggunaan media sosial yang sehat memungkinkan individu tetap terhubung dengan orang lain tanpa rasa cemas berlebihan (Ramadhanti et al., 2023)

4. Penerimaan diri dan citra diri positif

Individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki citra diri yang positif dan merasa nyaman dengan siapa mereka, meskipun mereka mungkin tidak sempurna. Mereka menerima diri mereka sendiri dan merasa layak mendapat kebahagiaan.

a. Kepercayaan diri

Dalam penelitian ini, penggunaan media sosial dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Misalnya, platform seperti Instagram atau TikTok dapat mempengaruhi citra tubuh atau penampilan seseorang. Banyak orang, terutama Gen Z, mungkin merasa rendah diri jika membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang tidak realistik yang dipromosikan di media sosial.

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.

b. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima semua aspek diri kita, termasuk kelemahan dan kekurangan. Media sosial dapat berperan dalam memperburuk perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, khususnya ketika individu sering membandingkan diri mereka dengan kehidupan atau penampilan orang lain yang terlihat lebih sempurna (Kinanti, 2022).

5. Keterampilan Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah

Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu membuat keputusan yang rasional dan efektif. Mereka juga dapat menyelesaikan masalah dengan cara yang konstruktif dan tidak membebani mental mereka.

a. Pengambilan Keputusan yang Tepat

Dalam dunia digital, media sosial dapat memengaruhi keputusan individu dalam banyak hal, mulai dari cara mereka berpakaian, memutuskan apa yang akan dibeli, hingga memutuskan apa yang mereka percaya. Media sosial dapat membentuk pandangan seseorang tentang berbagai isu, yang sering kali tidak sepenuhnya objektif.

b. Kemampuan untuk Memecahkan Masalah

Pengguna media sosial yang sehat mental mampu menangani masalah dengan cara yang efektif dan tidak terlalu terpengaruh oleh opini orang lain atau oleh konten yang mereka lihat di media sosial (Ramadhanti et al., 2023)

2.2.3.3. Karakteristik Gen Z

Karakteristik Generasi Z merupakan aspek penting yang secara faktual melekat pada perilaku, cara berpikir, serta pola hidup generasi ini dalam menjalani aktivitas keseharian, termasuk dalam konteks sosial, akademik, maupun psikologis. Karakteristik ini menjadi identitas pembeda antara Generasi Z dengan generasi sebelumnya seperti Generasi Y (Milenial) ataupun Generasi X. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang lahir di era digital dan tumbuh bersama perkembangan teknologi yang sangat pesat. Menurut McCrindle (2019) dan beberapa sumber akademik lainnya, Generasi Z dapat dikelompokkan ke dalam beberapa tipe karakter berdasarkan ciri khas perilaku dan pola pikirnya, yaitu:

1. Digital Native

Generasi Z lahir dan besar dalam lingkungan digital, sehingga teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Mulai dari komunikasi, hiburan, belajar, hingga bekerja, semuanya sangat lekat dengan perangkat digital seperti smartphone, laptop, dan internet. Generasi Z tidak hanya pengguna teknologi, tetapi juga kreator konten, yang aktif di media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube.

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. Mandiri dan Adaptif

Generasi Z memiliki kecenderungan untuk bersikap lebih mandiri, terutama karena banyaknya akses informasi yang tersedia secara instan. Mereka cepat belajar, cenderung otodidak, dan mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan, termasuk dalam sistem pembelajaran daring atau hybrid learning. Mereka sering mencari solusi sendiri terlebih dahulu melalui internet sebelum bertanya kepada orang lain.

3. Inklusif dan Terbuka

Gen Z lebih terbuka terhadap keberagaman budaya, gender, dan pandangan hidup. Mereka cenderung mengedepankan nilai-nilai kesetaraan dan toleransi sosial. Hal ini terlihat dari banyaknya kampanye sosial yang diikuti atau diinisiasi oleh kalangan Gen Z melalui platform digital. Mereka cenderung vokal terhadap isu-isu sosial dan tidak ragu menyuarakan pendapat.

4. Cemas dan Rentan Tekanan Sosial

Meskipun terkesan aktif dan kreatif, Gen Z juga tergolong generasi yang rentan mengalami tekanan psikologis, terutama akibat ekspektasi sosial dan paparan media sosial yang intens. Mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain, mengalami overthinking, bahkan mengalami burnout karena standar keberhasilan yang tinggi dari lingkungan sekitarnya. Banyak Gen Z merasa harus selalu “produktif” atau “berprestasi”, yang berujung pada gangguan kesehatan mental.

5. Kritis dan Melek Isu Sosial

Gen Z lebih berani menyampaikan kritik, terutama terhadap kebijakan atau sistem yang dianggap tidak adil. Mereka memiliki semangat tinggi untuk memperjuangkan hal-hal yang dianggap penting, mulai dari isu lingkungan hingga kesehatan mental. Mereka aktif dalam forum diskusi online, petisi digital, maupun gerakan sosial berbasis komunitas.

6. Eksploratif dan Multitasking

Karakter lain yang menonjol adalah keinginan besar untuk mencoba banyak hal sekaligus. Gen Z dikenal suka mengeksplorasi minat dan bakat mereka dari berbagai bidang. Mereka juga terbiasa mengerjakan beberapa aktivitas dalam satu waktu (multitasking), meskipun hal ini kadang memicu kelelahan mental (Mansur & Ridwan, 2022).

2.3. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan pembatas yang digunakan untuk memperjelas kerangka teori dalam suatu penelitian, sehingga dapat meminimalisir terjadinya salah tafsir ataupun kesalahpahaman dalam memahami fokus kajian. Dalam konteks penelitian ini, konsep operasional menjadi penting untuk menjelaskan secara spesifik bagaimana variabel-variabel diukur dan dianalisis.

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.

Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini berfokus pada pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan.

2.3.1. Variabel Bebas (X) Penggunaan Media Sosial

Menurut Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein (2010), media sosial adalah sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan penggunanya untuk menciptakan dan bertukar konten yang dibuat oleh pengguna (User Generated Content) (Muqaffi, 2015). Definisi ini menekankan bahwa media sosial bukan hanya sebagai platform komunikasi, tetapi juga sebagai wadah interaktif yang memungkinkan partisipasi aktif pengguna dalam pembuatan dan pertukaran konten. Sementara itu, menurut Dailey (2009), media sosial adalah sebuah konten yang proses pembuatannya menggunakan teknologi penerbitan yang dapat diakses dengan mudah dan terukur. Definisi ini menyoroti kemudahan akses dan kemampuan pengukuran dalam pembuatan konten media sosial (Suryaningsih, 2020).

Dari berbagai definisi tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa definisi media sosial adalah sebuah jejaring di internet yang memungkinkan pengguna mengapresiasi dirinya maupun bersosialisasi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial atau suatu alat perantara yang digunakan untuk berinteraksi dan berkomunikasi antara seseorang dengan orang lain yang banyak memberikan kontribusi atau manfaat bagi masyarakat(Egi Regita et al., 2024)

Indikator penggunaan media sosial menurut Menurut Rasyidah (2017: 63):

- a. Durasi adalah diukur lamanya seseorang dalam satu kali menggunakan media sosial.
 - >60 Menit
 - 50 - 60 Menit
 - 40 – 50 Menit
 - 30 – 40 Menit
 - < 30 Menit
- b. Frekuensi diukur dari seberapa seringnya seseorang menggunakan media sosial dalam sehari
 - 10 kali per hari
 - 8 – 10 kali per hari
 - 6 – 8 kali per hari
 - 4-6 kali per hari
 - < 4 kali per hari

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.

- c. Atensi diukur dari 3 cara yaitu,
 - Akses media sosial, seperti whatsapp, Instagram, youtube, facebook, twitter, dan lain lain
 - Orientasi media, seperti informasi, Pendidikan, hiburan, ekspresi, transaksi
- d. Dampak diukur dari efek positif maupun negatif yang dirasakan pengguna akibat penggunaan media sosial, mencakup aspek psikologis, sosial, dan akademik. Dampak ini dikelompokkan menjadi:
 1. Dampak Psikologis:
 - Merasa senang dan termotivasi setelah melihat konten positif
 - Merasa cemas, stres, atau insecure karena perbandingan sosial
 - Mengalami gangguan tidur karena penggunaan media sosial berlebihan
 2. Dampak Sosial:
 - Menjalin hubungan baru atau mempererat komunikasi
 - Terlalu fokus pada dunia maya hingga mengabaikan interaksi langsung
 - Terlibat konflik akibat komentar atau unggahan di media sosial
 3. Dampak Akademik/Produktivitas:
 - Mendapat informasi/bahan belajar yang bermanfaat
 - Terganggunya fokus belajar akibat notifikasi atau scroll berlebihan
 - Terlambat mengerjakan tugas karena terlalu lama bermain media social

2.3.2. Variabel Terikat (Y) Kesehatan Mental Gen Z

Kesehatan mental merupakan kondisi batin yang mencerminkan bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, serta bagaimana ia mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial, dan mengambil keputusan (WHO, 2022). Dalam konteks Generasi Z, kesehatan mental menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan, mengingat generasi ini tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan arus informasi yang deras melalui media sosial. Tantangan seperti tekanan sosial, kecemasan akan citra diri, serta ekspektasi yang tinggi baik dari lingkungan maupun diri sendiri, turut memengaruhi stabilitas emosional mereka (Kinanti, 2022). Generasi Z dikenal sebagai kelompok usia yang lebih terbuka terhadap isu-isu psikologis, namun juga rentan terhadap gangguan mental jika tidak memiliki dukungan sosial dan kapasitas regulasi emosi yang memadai (Psychology Today, 2021). Oleh karena itu, memahami kesehatan mental pada Generasi Z sangatlah penting

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

sebagai upaya menjaga keseimbangan psikologis mereka di tengah dinamika digital yang semakin kompleks.

Indikator kesehatan mental bagi Gen Z menurut WHO 2022:

- Kesejahteraan Emosional
 - Kestabilan Emosi: Diukur berdasarkan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif, terkait dengan media sosial.
 - Positif: Diukur berdasarkan seberapa sering individu merasa bahagia dan puas setelah berinteraksi dengan media sosial.
- Kemampuan Mengatasi Stres (Coping)
 - Beradaptasi: Diukur dari kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi sulit yang muncul dari penggunaan media sosial.
 - Resiliensi: Diukur dari kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami stres atau dampak negatif dari media sosial.
- Relasi Sosial yang Sehat
 - Kualitas Hubungan Sosial: Diukur berdasarkan kualitas hubungan yang dipertahankan melalui media sosial.
 - Kemampuan Berkommunikasi dan Berinteraksi: Diukur dari kemampuan individu untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial tanpa menambah kecemasan sosial.
- Penerimaan Diri dan Citra Diri Positif
 - Kepercayaan Diri: Diukur dari tingkat kepercayaan diri yang dimiliki, baik dalam penampilan fisik maupun kemampuan.
 - Penerimaan Diri: Diukur dari sejauh mana individu menerima diri mereka dengan segala kekurangan dan kelebihan.
- Keterampilan Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah
 - Pengambilan Keputusan yang Tepat: Diukur dari sejauh mana individu membuat keputusan yang bijaksana dan rasional terkait media sosial.
 - Kemampuan untuk Memecahkan Masalah: Diukur dari kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

Tabel 2.1.: Konsep Operasional Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Variabel (X) Penggunaan Media Sosial	Durasi	Jumlah waktu penggunaan media sosial dalam satu kali penggunaan
	Frekuensi	Seberapa sering menggunakan media sosial dalam sehari
Variabel (Y) Kesehatan Mental Gen Z	Atensi	<ul style="list-style-type: none"> - Akses media sosial (WhatsApp, Instagram, Facebook, YouTube, Telegram) - Orientasi media (informasi, edukasi, hiburan, promosi, transaksi)
	Dampak	<ul style="list-style-type: none"> - Dampak psikologis: perasaan senang, stres, cemas, atau gangguan tidur. - Dampak sosial: hubungan sosial, interaksi dunia maya vs nyata, konflik. - Dampak akademik/produktivitas: fokus belajar, tugas tertunda, materi bermanfaat.
	Kesejahteraan emosional	<ul style="list-style-type: none"> - Kestabilan Emosi: Kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif, terutama terkait dengan media sosial. - Positif: Frekuensi individu merasa bahagia dan puas setelah berinteraksi dengan media sosial.
	Kemampuan mengatasi stress	<ul style="list-style-type: none"> - Beradaptasi: Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi sulit yang muncul akibat media sosial. - Resiliensi: Kemampuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

<p>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p> <p>State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau</p>	<p>individu untuk bangkit kembali setelah mengalami stres atau dampak negatif dari media sosial.</p> <p>Relasi sosial yang sehat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kualitas Hubungan Sosial: Kualitas hubungan yang dipertahankan melalui media sosial. - Kemampuan Berkomunikasi dan Berinteraksi: Kemampuan individu berkomunikasi tanpa menambah kecemasan sosial. <p>Penerimaan diri dan citra diri positif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepercayaan Diri: Tingkat kepercayaan diri dalam penampilan fisik dan kemampuan. - Penerimaan Diri: Sejauh mana individu menerima diri mereka dengan segala kekurangan dan kelebihan. <p>Keterampilan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengambilan Keputusan yang Tepat: Kemampuan membuat keputusan bijaksana terkait media sosial. - Kemampuan Memecahkan Masalah: Kemampuan individu menyelesaikan masalah terkait penggunaan media sosial.
--	---	--

2.3. Kerangka Pemikiran

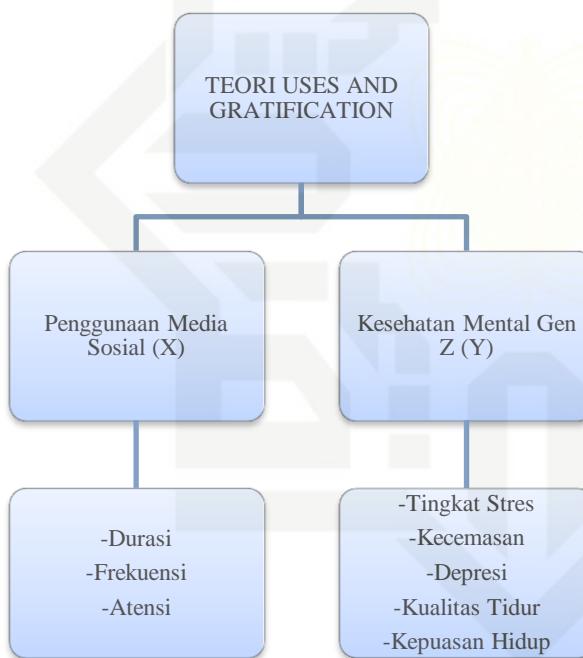
Kerangka berpikir merupakan gambaran konseptual mengenai bagaimana suatu teori berhubungan antara berbagai faktor yang telah diidentifikasi penting terhadap masalah penelitian. Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin modern, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi Generasi Z yang lahir dan tumbuh dalam era digital. Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter bukan hanya menjadi

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 kritis 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.

sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk berekspresi, berkomunikasi, hingga mencari informasi. Namun, kemudahan dan kebebasan dalam mengakses media sosial juga dapat memberikan dampak tertentu terhadap kesehatan mental penggunanya. Menurut Maulana (2024), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada psikologis individu, seperti meningkatnya kecemasan, stres, bahkan gangguan tidur. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan. Penggunaan media sosial diukur melalui durasi, frekuensi, dan atensi terhadap isi media, sedangkan kesehatan mental dilihat dari tingkat stres, kecemasan, depresi, kualitas tidur, dan kepuasan hidup (Kinanti, 2022). Selanjutnya, hubungan antara kedua variabel ini akan dianalisis secara kritis dan sistematis sehingga menghasilkan sintesis ilmiah yang dapat menjadi dasar pemahaman dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Adapun kerangka pemikiran penulis dari penelitian ini ialah sebagai berikut:



Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada Teori Uses and Gratification, yang menjelaskan bahwa individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasan tertentu. Dalam konteks Generasi Z, media sosial digunakan sebagai sarana hiburan, komunikasi, mencari informasi, serta mengekspresikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z tidak menggunakan media sosial secara pasif, melainkan dengan tujuan dan kepentingan tertentu. Berdasarkan teori tersebut, penggunaan media sosial dalam penelitian ini ditempatkan sebagai variabel bebas (X). Penggunaan media sosial diukur melalui tiga indikator, yaitu durasi, frekuensi, dan atensi terhadap isi media

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.

sosial. Durasi menunjukkan lamanya waktu yang dihabiskan Generasi Z dalam menggunakan media sosial setiap hari, frekuensi menunjukkan seberapa sering media sosial diakses, sedangkan atensi menunjukkan tingkat perhatian dan keterlibatan pengguna terhadap konten yang mereka konsumsi. Selanjutnya, kesehatan mental Generasi Z ditempatkan sebagai variabel terikat (Y). Kesehatan mental diukur melalui beberapa indikator, yaitu tingkat stres, kecemasan, depresi, kualitas tidur, dan kepuasan hidup. Indikator-indikator tersebut digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis Generasi Z secara menyeluruh dalam kehidupan sehari-hari.

Kerangka berpikir ini menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi, baik dari segi durasi, frekuensi, maupun atensi, berpotensi memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan tekanan psikologis, seperti meningkatnya stres dan kecemasan, munculnya gejala depresi, terganggunya kualitas tidur, serta menurunnya kepuasan hidup. Dengan demikian, kerangka berpikir dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial (X) dan kesehatan mental Generasi Z (Y). Kerangka ini digunakan sebagai dasar dalam penyusunan hipotesis dan analisis data untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan.

2.4. Hipotesis

Menurut Dantes (2012), hipotesis merupakan praduga atau asumsi yang harus diuji melalui data atau fakta yang diperoleh dari hasil penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009), hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan tersebut telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan masih didasarkan pada teori-teori yang relevan dan belum dibuktikan secara empiris melalui data (Rondius, 2012).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini diantaranya:

- a. Ha: Ada pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan.
- b. Ho: Tidak ada pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan.

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

Desain penelitian merupakan rencana atau rancangan yang disusun peneliti sebagai panduan dalam melaksanakan penelitian. Desain ini membantu peneliti dalam menentukan langkah-langkah yang sistematis untuk memperoleh data yang relevan dan menjawab rumusan masalah. Dengan adanya desain penelitian, arah dan metode yang digunakan menjadi lebih jelas dan terstruktur (Karlina, 2019). Menurut Setiadi (2007:127), desain penelitian adalah rencana yang dirancang sedemikian rupa agar peneliti bisa mendapatkan jawaban atas pertanyaan penelitiannya. Sementara itu, A. Aziz Alimul Hidayat (2008:25) menjelaskan bahwa desain penelitian adalah bentuk rancangan yang digunakan dalam pelaksanaan prosedur penelitian (Karlina, 2019).

Model penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan teori-teori yang sudah ada. Pendekatan ini lebih fokus pada data yang bisa diukur, dihitung, dan dianalisis secara statistik. Peneliti memilih model kuantitatif karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh antara variabel X dan variabel Y (Pengaruh penggunaan media sosial berlebihan terhadap kesehatan mental Gen z di desa Batuang Bajawek Kb. Solok Selatan). Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat melihat seberapa besar hubungan atau pengaruh yang terjadi antar variabel, sehingga hasil yang diperoleh bisa digeneralisasikan dan dijadikan dasar untuk pengambilan kesimpulan secara lebih luas.

3.2. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Jorong Batuang Bajawek yang merupakan bagian dari desa Pakan Rabaa Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan efisiensi waktu, kemudahan akses, serta agar penelitian dapat dilakukan secara lebih fokus dan terkontrol. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan kondisi masyarakat Jorong Batuang Bajawek, meskipun tidak mewakili seluruh wilayah desa.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merupakan elemen yang sangat penting karena menjadi sumber utama informasi yang dibutuhkan peneliti. Secara sederhana, populasi dapat diartikan sebagai seluruh objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan berkaitan langsung dengan masalah yang sedang diteliti.

Populasi tidak hanya mencakup jumlah orang atau subjek yang diteliti, tetapi juga seluruh ciri-ciri atau sifat yang melekat pada subjek tersebut (Nurmawati Fitri, 2022). Oleh karena itu, memahami populasi secara baik akan membantu peneliti dalam menentukan arah penelitian dan pengambilan data secara lebih tepat. Dalam penelitian ini, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Generasi Z yang berdomisili di Jorong Batuang Bajawek, Nagari Pakan Rabaa Utara, Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh, Kabupaten Solok Selatan. Berdasarkan data PPID Kementerian Dalam Negeri, jumlah penduduk Jorong Batuang Bajawek tercatat sebanyak 604 jiwa. Dari jumlah tersebut, terdapat 132 orang yang termasuk dalam kategori Generasi Z, sehingga Generasi Z tersebut menjadi populasi dalam penelitian ini. Berdasarkan jumlah penduduk tersebut, dengan rata-rata jumlah anggota keluarga sebanyak 4 orang per kepala keluarga, maka jumlah kepala keluarga di Jorong Batuang Bajawek adalah 151 KK. Data ini digunakan untuk menggambarkan kondisi sosial masyarakat di lokasi penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan insidental sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui peneliti di lapangan dan memenuhi kriteria sebagai responden. Responden dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang berdomisili di Jorong Batuang Bajawek dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Tabel 3.1. Populasi Gen Z Berdasarkan Status Kehidupan di Desa Batuang Bajawek, Kabupaten Solok Selatan

Status kehidupan	Jumlah Populasi
Pelajar	40
Mahasiswa	36
Bekerja	30
Pengangguran	26
Total Populasi Gen Z	132

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Generasi Z dalam penelitian ini dibatasi pada individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012. Pemilihan Generasi Z sebagai sampel didasarkan pada karakteristik Generasi Z menurut Stillman dan Stillman (2017), yaitu generasi yang tumbuh dalam era digital, terbiasa menggunakan media sosial, memiliki kepedulian terhadap isu sosial, bersikap toleran terhadap perbedaan, serta cenderung kreatif dan ekspresif dalam menyampaikan pendapat. Karakteristik tersebut relevan dengan fokus penelitian karena Generasi Z merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial dan memiliki kerentanan

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.

terhadap permasalahan kesehatan mental akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan insidental sampling. Insidental sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui peneliti di lapangan dan memenuhi kriteria sebagai responden (Sugiyono, 2013: 82, Arifin & Yaqin, 2022). Sampel dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang berdomisili di Jorong Batuang Bajawek. Dalam penelitian ini, responden dipilih berdasarkan kriteria sebagai Generasi Z yang berdomisili di Jorong Batuang Bajawek dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Peneliti menentukan responden secara langsung di lokasi penelitian tanpa menggunakan pengundian atau pembagian strata tertentu. Pengambilan sampel dilakukan hingga jumlah responden yang dibutuhkan terpenuhi. Penggunaan teknik insidental sampling dipilih karena keterbatasan data populasi secara rinci serta untuk memudahkan proses pengumpulan data di lapangan, tanpa mengurangi kesesuaian responden dengan tujuan penelitian. Disebabkan jumlah populasi kecil maka peneliti mengambil sampel dengan menggunakan rumus Slovin dengan margin eror 3% sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Hasil sampel menggunakan rumus slovin 3%

$$\begin{aligned} n &= \frac{n}{1+n(e)^2} \\ &= \frac{132}{1+132\left(\frac{3}{100}\right)^2} \\ &= \frac{132}{1+132(0,03)^2} \\ &= \frac{132}{1+132(0,0009)} \\ &= 118 \end{aligned}$$

Untuk mengambil sampel dalam penelitian ini digunakan teknik proportionate stratified random sampling

$$F_i = \frac{N_i}{n}$$

$$F_i = \frac{118}{132}$$

$$Fi = 0,89$$

Menentukan sampel dari masing masing tingkatan

1. Pelajar

$$40 \times 0,89 = 36$$

2. Mahasiswa

$$36 \times 0,89 = 33$$

3. Bekerja

$$30 \times 0,89 = 27$$

4. Pengangguran

$$26 \times 0,89 = 24$$

Table 3.2. sampel

No	Usia	Populasi	Sampel
1	Pelajar	40	36
2	Mahasiswa	36	33
3	Bekerja	30	27
4	Pengangguran	26	24
	Jumlah	132	120

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 teknik yaitu:

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung objek penelitian di lapangan. Teknik ini memiliki kekhususan tersendiri dibandingkan metode lainnya karena peneliti turun langsung ke lapangan untuk mencermati, mencatat, serta merekam perilaku atau aktivitas subjek tanpa melakukan interaksi verbal secara langsung. Dalam konteks penelitian mengenai pengaruh penggunaan media sosial berlebihan terhadap kesehatan mental Gen Z di Desa Batuang Bajawek Kb. Solok Selatan, observasi dilakukan dengan mengamati perilaku keseharian para responden, seperti intensitas penggunaan media sosial, ekspresi wajah saat menggunakan gawai, interaksi sosial di lingkungan sekitar, serta perubahan suasana hati atau kebiasaan harian yang berkaitan dengan aktivitas digital. Data yang diperoleh melalui observasi bersifat primer dan aktual, sehingga dapat memberikan gambaran nyata mengenai bagaimana pola penggunaan media sosial berdampak terhadap kondisi psikologis generasi muda di wilayah tersebut (Sihombing, 2017).

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. 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. Kuesioner (Questionnaire)

Kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab berdasarkan pengalaman, persepsi, atau kondisi yang mereka alami. Instrumen ini umumnya disusun secara terstruktur, menggunakan format skala Likert, guna mempermudah proses kuantifikasi data yang akan dianalisis. Dalam penelitian ini, kuesioner disebarluaskan kepada responden sebanyak 120 yang termasuk dalam kategori Generasi Z di Desa Batuang Bajawek Kabupaten Solok Selatan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dirancang untuk memperoleh data mengenai intensitas penggunaan media sosial, jenis platform yang paling dominan digunakan, durasi akses harian, serta dampaknya terhadap aspek psikologis, seperti tingkat stres, kecemasan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Teknik ini dipilih karena dinilai efektif dalam menjangkau responden dalam jumlah yang lebih besar serta menghasilkan data kuantitatif yang relevan dengan tujuan penelitian (*Lestari, 2024*).

Tabel 3.3.: Bobot Nilai Angket

Petanyaan	Bobot
Sangat Setuju (SS)	5
Cukup Setuju (CS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2017), dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber tertulis seperti buku, arsip, dokumen, laporan, data statistik, maupun gambar yang relevan dengan topik penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang sudah tersedia guna memperkuat landasan teori, mendukung hipotesis, serta melengkapi data primer yang diperoleh dari lapangan. Melalui dokumentasi, peneliti dapat menelaah berbagai referensi yang kredibel untuk memperdalam pemahaman terhadap fenomena yang diteliti (Halim & Mais, 2020).

3.5. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

3.5.1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017:125), validitas merupakan tingkat ketepatan antara data yang diperoleh peneliti dengan kondisi nyata yang terjadi pada objek penelitian. Uji validitas digunakan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian, dalam hal ini kuesioner, mampu mengukur data yang relevan dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

sesuai dengan tujuan penelitian. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan benar-benar sahih dalam mengukur variabel yang dimaksud. Artinya, suatu kuesioner dapat dikatakan valid apabila pertanyaan-pertanyaan di dalamnya mampu menggambarkan secara tepat apa yang hendak diukur. Sejalan dengan itu, Janna (2021) menyatakan bahwa validitas mencerminkan sejauh mana instrumen pengukuran yang digunakan sesuai dan tepat dalam mengukur suatu variabel tertentu (Tampubolon, 2023).

Suatu instrumen pengukuran dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur variabel yang dimaksud secara tepat dan sesuai. Validitas mencerminkan tingkat kesesuaian antara pernyataan dalam instrumen dengan konsep yang hendak diukur, yang ditunjukkan melalui nilai koefisien validitas (Tampubolon, 2023). Untuk menguji validitas, digunakan metode korelasi product moment, seperti yang dijelaskan oleh Barker et al. (2002:70), di mana suatu item atau butir pernyataan dianggap valid jika memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $\geq 0,30$. Penghitungan nilai korelasi ini menggunakan rumus Pearson Product Moment sebagai berikut (Adolph, 2016c):

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\}\{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

n = Banyaknya sampel

ΣXY = Jumlah perkalian variabel x dan y

ΣX = Jumlah nilai variabel x

ΣY = Jumlah nilai variabel y

ΣX^2 = Jumlah pangkat dari nilai variabel x

ΣY^2 = Jumlah pangkat dari nilai variabel y

Pengujian validitas ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25.0 for windows dengan kriteria berikut:

- Jika $t_{hitung} > t_{table}$ (pada taraf sig. 0,05 maka instrumen dinyatakan valid)
- Jika $t_{hitung} < t_{table}$ (pada taraf sig. 0,05) maka instrumen dinyatakan tidak valid.



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.

3.5.2. Uji realibilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu bentuk pengujian untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat dipercaya dan konsisten dalam menghasilkan data. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut mampu memberikan hasil yang stabil apabila digunakan berulang kali pada objek atau gejala yang sama. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila mampu memberikan hasil yang serupa dalam setiap pengukuran yang dilakukan secara berulang dengan kondisi dan prosedur yang sama (Suhendra; Yakobus, 2021).

Reliabilitas merupakan tingkat ketepatan dan konsistensi suatu instrumen pengukuran, di mana instrumen tersebut akan memberikan hasil yang sama ketika digunakan secara berulang dalam kondisi yang serupa (Adolph, 2016c). Pengujian reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach Alpha, dimana instrumen yang masuk hanya pengujian yang valid saja. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha-nya lebih besar dari 0,60 perhitungan menggunakan Cronbach Alpha valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel} 5\%$ (Janna & Herianto, 2021: 7).

Berikut rumus reliabilitas dengan metode Cronbach Alpha:

$$r_{ac} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r = Reliabilitas instrumen

σ_t^2 = Varian total

k = Banyak butir pertanyaan atau bank soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

Pada dasarnya, uji reliabilitas mengukur variabel yang digunakan melalui pertanyaan/pernyataan yang digunakan. Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai Cronbach's alpha dengan tingkat/taraf signifikan yang digunakan. Tingkat/taraf signifikan yang digunakan bisa 0,5, 0,6, hingga 0,7 36 tergantung kebutuhan dalam penelitian. Adapun kriteria pengujian sebagai berikut: - Jika nilai Cronbach's alpha $>$ tingkat signifikan, maka instrumen

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.

dikatakan reliabel. - Jika nilai Cronbach's alpha < tingkat signifikan, maka instrumen dikatakan tidak reliabel (Mauliddiyah, 2021)).

3.6. Teknik Analisis Data

3.6.1. Uji Regresi Linear Sederhana

Menurut Sugiyono (2017: 261), regresi linear sederhana merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan sebab-akibat antara satu variabel bebas (independen) dan satu variabel terikat (dependen). Regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui arah hubungan dan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial (X) terhadap kesehatan mental Generasi Z (Y) di Jorong Batuang Bajawek, Nagari Pakan Rabaa Utara, Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh, Kabupaten Solok Selatan. Penggunaan uji regresi linear sederhana dianggap tepat karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, serta bertujuan untuk melihat besarnya pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z.

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Kesehatan mental Generasi Z

X = Penggunaan media sosial

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

Nilai koefisien regresi (b) menunjukkan arah dan besarnya pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Apabila nilai b bernilai positif, maka penggunaan media sosial berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, sedangkan apabila bernilai negatif, maka penggunaan media sosial berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental.

3.6.2. Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi (R^2) digunakan untuk melihat seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Nilai R^2 menunjukkan persentase pengaruh variabel X terhadap Y. Semakin tinggi nilai R^2 , semakin besar kontribusi variabel X dalam menjelaskan perubahan pada Y. Dalam penelitian ini, R^2 digunakan untuk mengetahui seberapa besar Penggunaan Media Sosial dapat menjelaskan Kesehatan Mental Gen Z.



3.6.3. Uji Spearman's Rho

Menurut Sugiyono (2017: 262) uji Gamma Spearman adalah salah satu metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel ordinal, misalnya data dari kuesioner yang pakai skala 1 sampai 5. Uji ini digunakan ketika kita ingin tahu apakah dua variabel punya hubungan yang searah, berlawanan, atau nggak ada hubungan sama sekali. Dalam skripsi ini, uji Gamma Spearman digunakan untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial (X) dan kesehatan mental Gen Z (Y) di Desa Batuang Bajawek Kabupaten Solok Selatan (Suryadinata et al., 2021). Adapun rumus gamma spearman's adalah sebagai berikut:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^N d_i^2}{N^3 - N}$$

Keterangan :

Rs (rho)= koefisien korelasi rank-order

Angka 1 = angka satu, yaitu bilangan konstan

6= angka enam, yaitu bilangan konstan

d= perbedaan antara pasangan jenjang

Σ = sigma atau jumlah

N=jumlah individu dalam sampel

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 IV

GAMBARAN UMUM

4.1. Gambaran Umum Penggunaan Media Sosial

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir telah memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu bentuk nyata dari perkembangan teknologi tersebut adalah munculnya dan berkembangnya media sosial. Media sosial kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk berbagi informasi, mengekspresikan diri, hingga membangun identitas sosial (Kusuma, 2020). Menurut Thea Rahmani (2016), media sosial merupakan media online yang memfasilitasi interaksi sosial berbasis teknologi web, sehingga mampu mengubah percakapan menjadi diskusi interaktif. Seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, terutama melalui smartphone yang terhubung dengan internet, masyarakat kini dapat mengakses berbagai platform media sosial seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, X (Twitter), dan lain sebagainya kapan pun dan di mana pun mereka berada. Kemudahan ini menjadikan aktivitas di media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan modern (Nurkarima, 2023).

Berdasarkan laporan terbaru dari We Are Social dan Meltwater pada tahun 2025, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai sekitar 143 juta orang, yang setara dengan 50,2% dari total populasi Indonesia yang mencapai 285 juta jiwa. Angka ini menunjukkan penetrasi penggunaan media sosial yang sangat besar di Indonesia, meskipun belum mencapai 68,9% seperti yang disebutkan sebelumnya. Pengguna media sosial ini sebagian besar menggunakan platform seperti YouTube, Facebook, Instagram, dan TikTok sebagai sumber informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Pengguna internet di Indonesia sendiri berjumlah sekitar 212 juta dengan penetrasi 74,6% dari total populasi. Platform media sosial tetap menjadi pijakan utama dalam kehidupan digital masyarakat Indonesia di tahun 2025 (Agustina, 2019).

Media sosial di Indonesia merupakan media berbasis internet yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi dan menciptakan konten seperti teks, gambar, video, serta opini dalam berbagai bentuk seperti blog, forum, jejaring sosial, hingga ruang virtual interaktif. Kelebihan media sosial terletak pada kemampuannya menyebarkan informasi dengan cepat dan luas sehingga menjadi alat komunikasi efektif di era digital. Namun, selain dampak positif tersebut, media sosial juga memiliki sejumlah dampak negatif jika digunakan secara berlebihan. Dampak positif media sosial antara lain sebagai sumber informasi dan pengetahuan, alat komunikasi untuk mengembangkan keterampilan dan jaringan sosial, serta mempererat hubungan sosial. Di sisi lain, dampak negatifnya meliputi



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.

kecanduan yang menimbulkan ketergantungan, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi, penurunan produktivitas akibat distraksi, masalah privasi dan keamanan data, serta risiko cyberbullying yang signifikan, terutama bagi pelajar dan remaja. Media sosial juga bisa menyebabkan berkurangnya interaksi sosial langsung antarindividu dan menimbulkan perasaan cemas atau stres akibat tekanan sosial dan perbandingan citra diri (Agustina, 2019).

Penggunaan media sosial yang bijak sangat penting untuk memaksimalkan manfaatnya tanpa menimbulkan efek negatif. Peran orang tua, guru, dan masyarakat sangat diperlukan untuk memberikan edukasi dan pengawasan penggunaan media sosial, terutama untuk generasi muda dan pelajar, agar dapat menggunakan platform ini secara sehat dan produktif. Upaya ini dapat membantu mengurangi dampak negatif seperti kecanduan dan gangguan kesehatan mental, serta meningkatkan kesadaran privasi dan keamanan digital. Menurut Bybee dan Loomes (dalam Sudiyatmoko, 2015), terdapat dua faktor utama yang dapat digunakan untuk menilai penggunaan media oleh individu (Woran et al., 2020), yaitu:

- a. Waktu, yang berkaitan dengan frekuensi, niat, dan durasi penggunaan media sosial.
- b. Tujuan penggunaan, yakni sejauh mana media sosial digunakan untuk menyampaikan pesan dan memenuhi kebutuhan tertentu.

4.2. Gambaran Umum Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan

4.2.1. Sejarah Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan

Jorong Batuang Bajawek merupakan salah satu wilayah administratif yang berada di bawah pemerintahan Nagari Pakan Rabaa Utara, Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh, Kabupaten Solok Selatan, Provinsi Sumatera Barat. Secara geografis, wilayah ini terletak di bagian selatan Kabupaten Solok Selatan yang dikelilingi oleh perbukitan dan aliran sungai kecil yang menjadi sumber pengairan utama bagi masyarakat sekitar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Solok Selatan (2024), Nagari Pakan Rabaa Utara terdiri dari beberapa jorong, salah satunya adalah Batuang Bajawek, yang dikenal sebagai kawasan dengan masyarakat yang masih menjaga kuat nilai-nilai adat Minangkabau serta kehidupan sosial yang harmonis (Nagari & Rabaa, 2024). Asal-usul penamaan Batuang Bajawek diyakini berasal dari kata “Batuang” yang berarti bambu dalam bahasa Minangkabau, dan “Bajawek” yang berasal dari kata “jawek” atau “jawekkan”, yang berarti menjauh atau meluas. Berdasarkan keterangan dari

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.

masyarakat setempat, dahulu wilayah ini dipenuhi rumpun bambu yang tumbuh subur di sepanjang tepian sungai, sehingga masyarakat sekitar menyebut daerah tersebut sebagai Batuang Bajawek, yang berarti “bambu yang tumbuh berjajar atau menyebar luas”. Penamaan ini mencerminkan kondisi geografis dan vegetasi khas daerah tersebut pada masa awal pembentukan jorong. Secara historis, wilayah Koto Parik Gadang Diateh berkembang sebagai salah satu pusat permukiman masyarakat Minangkabau bagian selatan sejak masa kolonial Belanda. Banyak keluarga besar (suku) dari nagari induk di sekitar Sungai Pagu dan Pakan Rabaa yang berpindah dan membuka lahan pertanian baru di wilayah Batuang Bajawek. Mereka hidup dari hasil pertanian, perkebunan, dan peternakan, serta menjaga hubungan sosial berdasarkan prinsip adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah yang menjadi dasar kehidupan masyarakat Minangkabau. Seiring waktu, pertumbuhan penduduk dan pembukaan lahan baru membuat wilayah ini ditetapkan secara administratif sebagai salah satu jorong dalam Nagari Pakan Rabaa Utara oleh pemerintah daerah Kabupaten Solok Selatan. Dalam kehidupan sosial, masyarakat Batuang Bajawek dikenal memiliki solidaritas yang tinggi, dengan aktivitas keagamaan dan gotong royong yang masih kuat dijalankan. Di wilayah ini berdiri beberapa fasilitas umum seperti Masjid Al-Muttaqin, Surau Al-Muhajirin. Selain itu, berbagai kegiatan sosial seperti wirid yasin, gotong royong nagari, dan baralek adat menjadi bagian dari rutinitas sosial masyarakat yang memperkuat identitas kultural daerah ini.

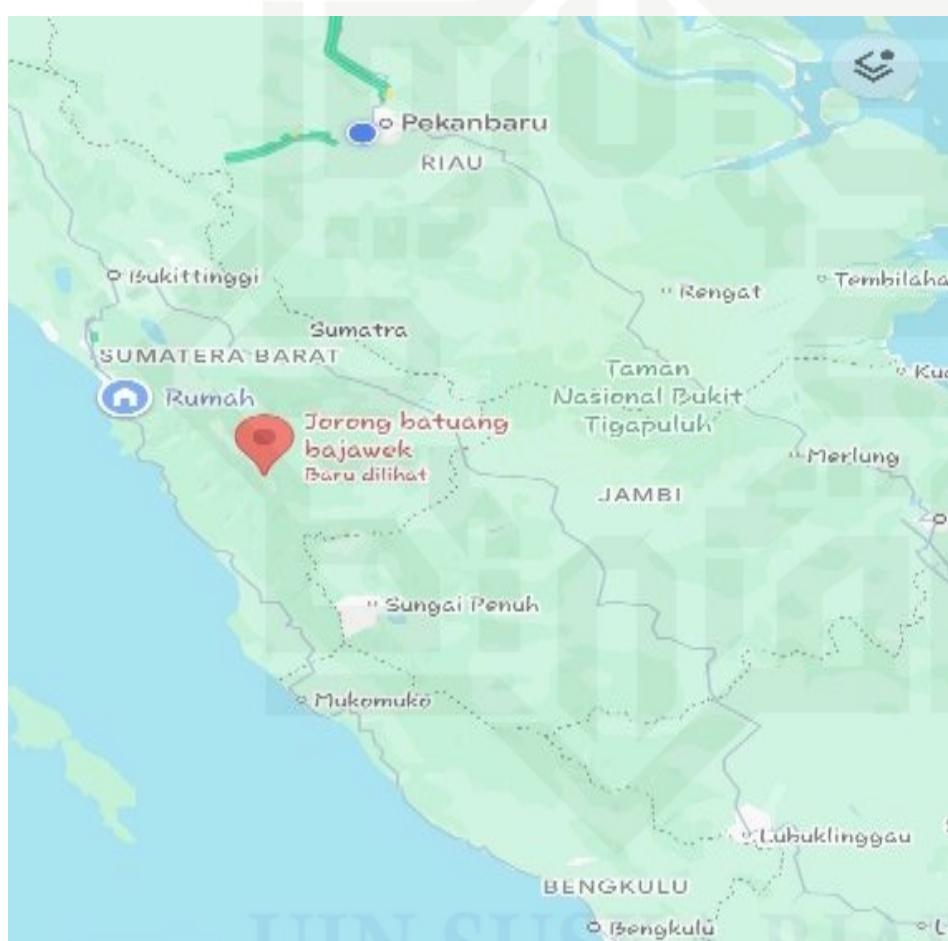
Secara geografis, Jorong Batuang Bajawek juga termasuk wilayah yang rawan terhadap bencana alam seperti banjir bandang dan tanah longsor, karena letaknya yang berada di daerah perbukitan dan berdekatan dengan aliran sungai. Beberapa laporan dari Pemerintah Kabupaten Solok Selatan (2023) menyebutkan bahwa daerah ini pernah terdampak banjir akibat curah hujan tinggi, sehingga pemerintah nagari bersama warga melakukan penanaman pohon dan perbaikan irigasi sebagai bentuk mitigasi bencana. Meski demikian, masyarakat Batuang Bajawek tetap bertahan dengan semangat kebersamaan dan kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun (Tremblay et al., 2016). Hingga kini, Jorong Batuang Bajawek terus berkembang seiring kemajuan teknologi dan pembangunan infrastruktur pedesaan yang dilakukan oleh pemerintah daerah. Jalan penghubung antarjorong, peningkatan akses internet, serta kegiatan pemberdayaan masyarakat menjadi faktor penting dalam kemajuan wilayah ini. Meski demikian, masyarakat masih berpegang pada nilai-nilai adat dan agama yang menjadi ciri khas kehidupan sosial di Minangkabau. Dengan demikian, Batuang Bajawek tidak hanya memiliki nilai historis yang kuat, tetapi juga menjadi contoh nyata harmonisasi antara tradisi dan modernisasi dalam kehidupan masyarakat pedesaan di Kabupaten Solok Selatan.

©

4.2.2. Profil Jorong Batuang Bajawek Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan

- a. Nama Jorong : Batuang Bajawek
- b. Nagari/Desa : Pakan Rabaa Utara
- c. Kecamatan: Koto Parik Gadang Diateh
- d. Kabupaten: Solok Selatan
- e. Provinsi: Sumatera Barat
- f. Kode Pos: 27778

Gambar 1.1. denah Jorong Batuang Bajawek



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

Universitas Sultan Syarif Kasim 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

4.2.3. Profil Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan Generasi Z yang berdomisili di Desa Batuang Bajawek, Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh, Kabupaten Solok Selatan. Jumlah keseluruhan populasi Generasi Z di wilayah ini sebanyak 132 orang, yang terdiri dari beberapa kategori status kehidupan, yaitu pelajar, mahasiswa, bekerja, dan pengangguran.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak yang proporsional terhadap jumlah anggota dari masing-masing subpopulasi. Teknik ini digunakan karena populasi penelitian bersifat heterogen, sehingga setiap kelompok memiliki peluang yang sama untuk terwakili dalam sampel (Sugiyono, 2013: 82; Arifin & Yaqin, 2022). Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin dan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 3%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 118 responden. Kemudian, untuk memudahkan analisis, jumlah tersebut dibulatkan menjadi 120 responden yang terbagi secara proporsional sesuai dengan jumlah populasi pada masing-masing strata.

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 VI

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Gen Z di Jorong Batuang Bajawek, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kesehatan mental mereka. Dari hasil angket dan uji statistik, terlihat bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial dengan durasi dan frekuensi yang cukup tinggi. Sebanyak 74% responden menggunakan media sosial dalam durasi yang lama dan 85% mengaksesnya dengan frekuensi yang sering, sehingga media sosial menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari mereka. Selain itu, tingkat atensi Gen Z terhadap media sosial juga tinggi, baik dalam hal akses, orientasi, maupun kontrol dalam menyaring informasi.

Dilihat dari sisi kesehatan mental, mayoritas Gen Z menunjukkan kecenderungan kuat dalam aspek kepercayaan diri, penerimaan diri, kemampuan komunikasi, hingga kemampuan mengambil keputusan dan memecahkan masalah. Namun, tingginya penggunaan media sosial juga menimbulkan dampak psikologis seperti stres, tekanan sosial, serta risiko terpengaruh oleh perbandingan sosial. Hal ini terlihat dari data bahwa sebagian besar responden sering merasakan dampak psikologis dari penggunaan media sosial. Dengan kata lain, media sosial memiliki dua sisi: bisa membantu perkembangan diri, tetapi juga bisa menjadi sumber tekanan jika digunakan secara berlebihan.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan dan pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental Generasi Z. Uji korelasi Spearman menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,860, yang berada pada kategori hubungan sangat kuat dan positif. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial, maka semakin besar pula dampak yang dirasakan terhadap kondisi kesehatan mental Generasi Z. Selanjutnya, hasil uji regresi linear sederhana melalui uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 284,705 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menegaskan bahwa model regresi yang digunakan layak dan mampu menjelaskan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z secara nyata dan signifikan. Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,707, yang berarti bahwa sebesar 70,7% variasi perubahan kesehatan mental Generasi Z dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, sedangkan 29,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan Teori Uses and Gratifications, yang menjelaskan bahwa individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan



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.

informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Namun, apabila pemanfaatan media tersebut dilakukan secara berlebihan, maka dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis penggunanya.

6.2. Saran

Sebagai langkah terakhir dalam proses penelitian ini, peneliti mencoba memberikan beberapa saran, tentunya sesuai kemampuan peneliti saat ini, yaitu:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan pentingnya bagi generasi Z untuk menggunakan media sosial secara bijak. Dengan pendekatan yang tepat, penggunaan media sosial dapat menjadi sarana yang positif untuk menjaga kesehatan mental sekaligus meningkatkan interaksi sosial yang sehat. Oleh karena itu, disarankan agar generasi Z terus meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengatur intensitas penggunaan media sosial agar berdampak positif bagi kesehatan mental mereka.
2. Kepada orang tua, pendidik, dan pihak terkait di Desa Batuang Bajawek, disarankan untuk memberikan bimbingan dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, sehingga dapat membantu generasi Z mengelola stres, menjaga kesejahteraan emosional, dan membangun relasi sosial yang positif.
3. Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih luas, tidak hanya terbatas pada Desa Batuang Bajawek, tetapi dapat diperluas ke tingkat kecamatan, kabupaten, atau bahkan provinsi. Hal ini bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih representatif dan mendalam terkait pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z.



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

- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, & Aseh Miati. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114>
- Anand, F. A., & Rahmansyah, I. F. (2021). Media Sosial Sebagai Sarana Peningkatan Profit Bisnis di Era Pandemi. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 1–5. <https://seminar.unmer.ac.id/index.php/senasisf/senasisf5/paper/view/941>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprapto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Bella Salsa Risnawati, Nasichah Nasichah, Muhammad Faqih Prayogo, & Zannuby Al Izzami. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 179–186. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>
- Böse-O'Reilly, S., Schoierer, J., & Wermuth, I. (2022). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. *Padiatrische Praxis*, 99(1), 179–190. <https://doi.org/10.1007/s00112-023-01714-w>
- Cahyono, A. S. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap. *Publiciana*, 11(1), 89–99.
- Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, & Nur Riswandy Marsuki. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>
- Halim, W., & Mais, R. G. (2020). Implementasi Manajemen Risiko dalam Penentuan Objek Audit Kepabeanan dan Cukai. *Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 17(02), 69–84. <https://doi.org/10.36406/jam.v17i02.346>

© Hak cipta milik 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.

- Harahap, T. K., Indra, I. M., Issabella, C. M., Yusriani, Hasibuan, S., Hasan, M., Musyaffa, A. ., Surur, M., & Ariawan, S. (2021). Metodologi Penelitian Pendidikan. In *Pustaka Ramadhan*.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92–104. <https://doi.org/10.47233/jtekhis.v3i1.187>
- Kesehatan, F., Uin, M., & Utara, S. (2022). *REVIEW ARTICLE : PENGARUH KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PENDAHULUAN* Masa remaja merupakan masa menyebabkan masa remaja disebut dengan masa labil . Berdasarkan Data Kemetrian Komunikasi dan Infromatika pada tahun 2013. 20(1), 1367–1376.
- Kusuma, C. S. D. (2020). Dampak Media Sosial Dalam Gaya Hidup Sosial (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Fe Uny). *Efisiensi - Kajian Ilmu Administrasi*, 17(1), 15–33. <https://doi.org/10.21831/efisiensi.v17i1.30436>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Lestari, M., Studi, P., Konseling, B., Dakwah, F., Komunikasi, D. A. N., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2025). *PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT INSECURE PADA MAHASISWA*. 6999.
- Lisda Waty Harianja. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Di Masyarakat. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 76–81. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2229>
- Mayasari, F. (2022). Etnografi Virtual Fenomena Cancel Culture dan Partisipasi Pengguna Media terhadap Tokoh Publik di Media Sosial. *Journal of Communication and Society*, 1(01), 27–44. <https://doi.org/10.55985/jocs.v1i01.15>
- Muqaffi, A. (2015). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Proses Rekrutmen Batch 3 MaharAgung Organizer. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.

State Islamic University 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.

- https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil%20Governance%20in%20Asia.pdf%0Ahttps://thinkasia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Nagari, W., & Rabaa, P. (2024). *Wali nagari pakan rabaa utara*. 1–5.
- Nugraeni, A. (2024). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. *Jurnal Inovasi Dan Tren*, 2(1), 142–147.
- Nur Haryanti, A., Bintang Syah Putra, M., Larasati, N., Nureel Khairunnisa, V., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2, 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Nurfajri, Abdul Hamid, & Rifyal Dahlawy Chalil. (2021). Peran Media Sosial dalam Pengembangan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (Studi Kasus Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur). *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 111–123. <https://doi.org/10.32505/jim.v3i2.3479>
- Nurkarima, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Akhlakul Karimah dan Akhlakul Madzmunah Siswa Di SMAN 1 Kauman Tahun Ajaran 2017/2018. *Institutional Repository*, 11.
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). *Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet*. 1, 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Nurmawati Fitri. (2022). Fitri Nurmawati, 2014 Pengaruh penggunaan multimedia terhadap kecerdasan emosional siswa dalam proses pembelajaran PKN Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. *Pengaruh Penggunaan Multimedia Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Dalam Proses Pembelajaran PKN Universitas Pendidikan Indonesia / Repository.Upi.Edu / Perpustakaan.Upi.Edu*, 31–45.
- Permatasari, J. F., Alkatiri, N. R., & Irandhy, A. Z. (2024). *Terjebak di Dunia FOMO : Tantangan Mental Generasi Z di Era Media Sosial*. 929–936.
- Ramadhanti, D. N. N., Twoizah, K., Susilowati, H., Dzulkarnain, I., & Radiano, D. O. (2023). Pengaruh Medsos Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(3), 353–358. <https://doi.org/10.37676/mude.v2i3.4323>
- Rio Candra Pratama. (2025). Kesejahteraan Psikologis Gen Z: Evaluasi

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.

- Hubungan Media Sosial, Self-Image Dan Resiliensi. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSA*, Volume 6, Nomor 2, 6, 9489–9497.
- Robinson, R. S. (2023). Purposive Sampling. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 10(1), 5645–5647. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2337
- Rosyiidah, N., Haniifah, N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., & Natasha, A. D. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus : Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial*. 2(2), 1–16.
- Schroth, H. (2019). Are you ready for gen Z in the workplace? *California Management Review*, 61(3), 5–18. <https://doi.org/10.1177/0008125619841006>
- Setiawati, M. (2014).. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja*, 13.
- Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). E Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Media Sosial di Kalangan Anak-anak dan Remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 3(1), 64–71. <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919>
- Sihombing. (2017). Kendala yang dialami UMKM waroeng JJ dimasa Pandemi Covid-19. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43.
- Siregar, D., Aditya, T., Purwanto, E., & Elyana, K. (2024). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Dalam Gaya Hidup Gen Z di Kota Tangerang. *Jurnal JTIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8(3), 605–618. <https://doi.org/10.35870/jtik.v8i3.2060>
- Siregar, H. (2022). Analisis Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Sosialisasi Pancasila. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 1, 71–82. <https://doi.org/10.52738/pjk.v2i1.102>
- Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., Sutrisno, E., FH, Z., & Eka, D. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 3024–3034. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213>
- Suhendra; Yakobus, A. (2021). Pengaruh Stres Kerja, Lingkungan Kerja, dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Dosen. *Jurnal Jurusan Manajemen Bisnis*, I(1), 4–6. <https://p2m.polibatam.ac.id/wp->

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.

content/uploads/2015/01/Merlin-Kurniati.pdf

- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024a). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024b). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Suryadinata, R. V., Priskila, O., & Wicaksono, A. S. (2021). Analisis Data Kesehatan Statistika Dasar dan Korelasi. In *Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*. [http://repository.ubaya.ac.id/40455/3/Rivan_Virlando_ANALISIS DATA KESEHATAN_Buku Ekstrak Mandiri.pdf](http://repository.ubaya.ac.id/40455/3/Rivan_Virlando_ANALISIS_DATA KESEHATAN_Buku Ekstrak Mandiri.pdf)
- Suryaningsih, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Edusaintek : Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v7i1.45>
- Taintor, Z. (2009). Addressing mental health needs. *Terrorism and Public Health: A Balanced Approach to Strengthening Systems and Protecting People*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195325256.003.0003>
- Tampubolon, M. (2023). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 3(17), 43. <http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf>
- Tremblay, J., Regnerus, M. D., Educação, S. D. A. S. N. D. E., Júnior, F. T., Sanfelice, J. L., Tavares Júnior, F., Dourado, L. F., Brito, M. M. A. de, Maiti, Bidinger, Sposito, M. P., Dubet, F. F., Ribeiro, C. A. C., Silva, N. do V., Barbosa, M. L. de O., Cunha, N. M., Dayrell, J., Rogošić, S., Baranović, B., ... Alves, S. (2016).
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Williams, A. (2020). Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood. New York, NY: Atria.

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.

ISBN: 978- 1- 5011- 5201- 6 paperback. 342 pp. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 48(3), 290–293.
<https://doi.org/10.1111/fcsr.12345>

Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Kedokteran, F., Sam Ratulangi, U., & Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, P. (2020). Analisi Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(2), 1–10.

Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>

Yulistiyono, A., Gunawan, Y. M., & Saputri, R. (2023). the Influence of Recruitment, Selection and Competency on Employee Performance At Pt. Jasamarga Tollroad Operator. *Jurnal Comparative: Ekonomi Dan Bisnis*, 5(2), 169. <https://doi.org/10.31000/combis.v5i2.9552>

Zuniananta, L. E. (2021). Penggunaan Media Sosial sebagai Media Komunikasi Informasi Di Perpustakaan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 10(4), 37–42.

**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.

LAMPIRAN**1. Angket Instrumen Penelitian****A. Identitas responden**

1. Nama
2. Usia :
 - a. 13-16 tahun
 - b. 17-20 tahun
 - c. 21-25 tahun
3. Jenis kelamin
 - a. Laki – laki
 - b. Perempuan
4. Pendidikan
 - a. SMP
 - b. SMA
 - c. Kuliah
 - d. Bekerja
 - e. Tidak bekerja

5. Media Sosial yang Paling Sering Digunakan (*boleh lebih dari satu*):

- a. Instagram
- b. WhatsApp
- c. TikTok
- d. Facebook
- e. YouTube
- f. Telegram

B. Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Bacalah sejumlah pertanyaan di bawah ini dengan teliti.
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban sesuai dengan keadaan anda secara objektif dengan memberikan tanda (✓) pada salah satu kriteria yang paling mewakili diri anda untuk setiap pertanyaan dibawah ini.
3. Pilihlah jawaban yang tersedia:

**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.

Jawab	skor
Sangat Sering (SS)	5
Cukup Sering (CS)	4
Sering (S)	3
Tidak Sering (TS)	2
Sangat Tidak Sering (STS)	1

4. Skor yang diberikan tidak mengandung nilai jawaban benar ataupun salah.
5. Hasil penelitian ini hanya untuk kepentingan penelitian. Identitas diri anda akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Jika anda menggunakan media sosial, silahkan untuk melanjutkan pengisian kuesioner, namun jika tidak menggunakan media sosial, silahkan berhenti untuk mengisi kuesioner.

C. Pertanyaan Variabel Penggunaan Media Sosial (X)

- SS = Sangat Sering
 CS = Cukup Sering
 S = Sering
 TS = Tidak Sering
 STS = Sangat Tidak Sering

NO	Pertanyaan	Deskriptor	SS (5)	CS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
	Durasi	Mengukur lamanya waktu individu menggunakan media sosial dalam sekali pemakaian.					
1.	Saya biasanya menggunakan media sosial tidak lebih dari satu jam dalam satu kali penggunaan.						
2.	Saya merasa waktu						

Hak cipta amlik UIN Suska Riau	yang saya habiskan di media sosial sudah sesuai dengan kebutuhan saya.				
	Frekuensi	Mengukur seberapa sering individu mengakses media sosial dalam sehari.			
3	Saya membuka media sosial beberapa kali sehari untuk mengikuti informasi atau kabar terbaru.				
4	Saya menggunakan media sosial setiap hari untuk kegiatan yang bermanfaat.				
Atensi = Akses		Mengukur banyaknya platform media sosial yang digunakan individu.			
5	Saya menggunakan berbagai aplikasi media sosial untuk memenuhi kebutuhan komunikasi saya.				
6	Saya mudah mengakses media sosial kapan pun untuk mencari informasi yang saya butuhkan.				
Atensi = Orientasi		Mengukur tujuan penggunaan media sosial (informasi, edukasi, hiburan,			

**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	7	Saya sering mencari konten edukatif atau pengetahuan baru di media sosial.	promosi, transaksi)					
	Dampak = Psikologis	Saya menggunakan media sosial untuk mendapatkan hiburan yang positif..	Mengukur perubahan perasaan/emosi setelah menggunakan media sosial (senang, cemas, stres, sulit tidur).					
	9	Saya merasa lebih bahagia dan bersemangat setelah menggunakan media sosial untuk hal-hal positif.						
	Dampak = sosial	Saya mampu menjaga suasana hati tetap baik saat melihat unggahan orang lain di media sosial.	Mengukur pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial (mempererat, lebih sering online, konflik)					
	11	Saya tetap menjaga hubungan baik						



<p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p> <p>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	<p>Dampak = Akademik / Produktivitas</p>	<p>Mengukur pengaruh media sosial terhadap aktivitas akademik dan produktivitas (gangguan fokus, terlambat tugas, informasi bermanfaat).</p>	12	dengan orang lain meskipun sering berkomunikasi melalui media sosial.					
			13	Saya menggunakan media sosial untuk mencari materi yang membantu kegiatan belajar saya..					
			14	Saya tetap fokus belajar meskipun sering menggunakan media sosial.					

D. Pertanyaan Variabel Kesehatan Mental Gen Z (Y)

- | | |
|-----|-----------------------|
| SS | = Sangat Sering |
| CS | = Cukup Sering |
| S | = Sering |
| TS | = Tidak Sering |
| STS | = Sangat Tidak Sering |



NO	Pertanyaan	Deskriptor	SS (5)	CS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
	Kesejahteraan emosional	Mengukur kemampuan individu dalam mengendalikan emosi serta dampak media sosial pada suasana hati.					
17	Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi komentar atau unggahan yang berbeda pendapat di media sosial.						
18	Saya tetap berpikir positif walau melihat unggahan yang tidak saya setujui di media sosial.						
19	Perasaan postif	Mengukur cara individu mengalihkan tekanan akibat media sosial dan menjaga keseimbangan aktivitas					
20	Saya merasa bahagia ketika menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang lain.						
	Saya merasa puas dengan pengalaman 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

- 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.

	selama menggunakan media sosial.				
Kemampuan Mengatasi Stres	Mengukur cara individu mengalihkan tekanan akibat media sosial dan menjaga keseimbangan aktivitas				
Beradap tasi					
21	Saya mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan atau masalah yang timbul di media sosial.				
22	Saya bisa mengatur waktu antara bermain media sosial dan kegiatan penting lainnya..				
	Resiliensi				
23	Setelah mendapat pengalaman tidak menyenangkan di media sosial, saya bisa kembali beraktivitas seperti biasa.				
24	Saya tetap berpikir positif meskipun menghadapi hal				

	yang kurang menyenangkan di media sosial.								
	Relasi Sosial Yang Sehat	Mengukur kualitas hubungan emosional dan rasa nyaman saat berinteraksi di media sosial.							
	Kualitas hubungan yang sehat								
25	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman melalui interaksi di media sosial.								
26	Saya menggunakan media sosial untuk mempererat hubungan dengan orang-orang terdekat.								
27	Kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi								
28	Saya percaya diri berkomunikasi dengan orang lain di media sosial.								
	Penerimaan diri dan citra diri positif	Mengukur keyakinan, kepercayaan diri, serta penerimaan diri meskipun							

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.

		membandingkan dengan orang lain.						
		Kepercayaan diri						
29	Saya percaya diri dengan penampilan dan kemampuan saya sendiri.							
30	Saya merasa bangga menjadi diri sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain di media sosial.							
31	Penerimaan diri							
32	Saya menerima kelebihan dan kekurangan diri saya dengan lapang hati.							
	Keterampilan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah		Mengukur kemampuan berpikir kritis dan mencari solusi ketika menghadapi masalah di media sosial.					
	Pengambilan keputusan yang tepat							
33	Saya mempertimbangkan							

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.

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

34		an dampak positif dan negatif sebelum mengunggah sesuatu di media sosial.mana yang sebaiknya diabaikan di media sosial.	Saya bijak memilih konten yang akan saya bagikan di media sosial..				
35		Kemampuan Memecahkan Masalah	Saya mampu menyelesaikan masalah yang timbul akibat penggunaan media sosial dengan cara yang baik.				
36			Saya dapat mencari solusi yang tepat ketika menghadapi situasi sulit di media sosial.				



Tabel Rekapitulasi Data Kuesioner

VARIABEL X

P1	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P1	Total
4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	48
4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	57
2	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	48
2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	55
2	1	1	1	2	2	4	5	4	3	5	5	35
3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	37
2	2	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	51
5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	57
3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	48
3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	49
4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	52
3	3	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	48
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
3	4	4	3	4	4	4	4	5	3	5	4	47
2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	40
4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	5	50
3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	40
1	4	4	3	5	5	4	4	3	3	3	4	44
3	2	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	45
2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	52
2	2	2	3	5	5	4	5	5	5	5	5	48
3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	55
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	53
2	2	4	2	5	5	3	3	2	5	4	4	41
3	4	4	3	5	5	3	3	3	4	3	3	43
2	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
1	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	50
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	55
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	55
1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	51
4	3	2	5	1	4	2	1	2	3	4	3	34

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	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	52
	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5	54
	2	4	3	3	3	2	5	3	4	3	4	5	41
	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	53
	3	4	5	4	3	5	4	5	4	3	4	3	47
	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	51
	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	1	5	52
	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46
	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	53
	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	56
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	51
	1	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	44
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	1	3	3	5	3	5	3	4	4	4	5	4	44
	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	56
	3	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	55
	3	4	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	53
	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	42
	5	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	43
	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	35
	3	3	3	3	5	3	5	5	5	3	3	3	44
	3	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	43
	2	3	3	3	5	4	4	5	3	5	5	4	46
	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	55
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	5	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	45
	3	3	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	52
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	3	5	4	5	3	5	5	4	3	4	4	5	50
	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
	2	4	4	5	4	5	5	4	2	3	4	2	44
	3	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	54
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	2	2	3	4	3	3	1	3	4	1	4	2	32
	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	43
	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	54

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1	Hak Ciptaan milik UIN Suska	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	50
3		4	1	2	5	5	4	3	2	3	5	5	42
3		5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	5	53
1		3	2	5	4	3	5	1	3	5	1	2	35
3		4	5	4	4	5	4	5	4	5	3	3	49
4		5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	45
5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4		3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	42
1	N Riau	5	3	5	3	3	5	4	4	5	5	5	48
2		4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	1	39
4		2	4	3	4	3	2	1	3	4	2	4	36
4		4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	55
2	R	2	1	4	2	5	4	2	2	5	2	4	35
3		3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	41
1		4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	1	37
2		4	4	3	4	3	4	5	4	5	5	3	46
2		3	2	1	3	4	5	4	4	1	4	4	37
1		4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	39
1		3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	39
2		4	2	3	4	4	2	3	1	3	4	4	36
1		3	4	2	4	1	4	3	4	4	4	2	36
2		4	5	4	3	2	4	4	2	4	2	4	40
2		3	4	2	4	4	3	2	4	4	2	2	36
4	State	3	2	2	4	4	5	4	4	4	2	1	39
5		4	4	5	4	3	1	5	2	4	5	5	47
4		4	5	3	5	4	4	2	1	4	5	3	44
4	Islamic	5	2	5	1	2	2	2	1	4	1	5	34
2		4	4	3	4	4	4	3	2	5	5	1	41
2		2	4	2	5	5	5	3	4	4	5	4	45
2		5	5	2	3	5	2	5	5	2	5	2	43
2	University	4	4	2	4	2	4	2	4	5	5	1	39
4		5	4	4	2	2	2	5	3	2	2	3	38
2	Sultan	1	2	5	4	4	2	4	4	5	5	4	42
3	of Syarif	1	4	4	2	2	4	1	3	4	5	5	38
2		3	4	3	2	2	4	3	2	4	4	3	36
4		4	5	2	4	5	5	2	4	2	3	2	42
3		2	4	2	4	5	5	5	4	3	2	3	42
2		2	4	2	4	1	4	4	5	5	5	3	41
2		3	3	2	4	2	5	5	2	5	5	3	41



5	H	4	4	2	2	2	3	2	3	4	4	1	36
3	C	4	2	3	2	4	2	4	4	4	4	2	38
2	I	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	2	36
3	T	2	1	5	4	4	3	4	2	2	4	3	37
2	N	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
4	J	3	2	3	5	4	1	4	2	3	2	4	37
3	K	5	3	3	2	1	2	3	4	2	4	4	36

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.



© Hak Cipta

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

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.

Tabel Rekapitulasi Data Kuesioner

VARIABEL Y

P	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	TOTAL
P1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	65
4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	84
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	68
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
5	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	79
1	3	3	3	2	3	4	3	1	3	3	3	5	4	4	3	4	2	51
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
4	3	5	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	72
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	72
4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	69
4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	77
4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
4	3	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	71
4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	64
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	53
4	2	5	3	3	4	1	5	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	59
4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	66
4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	76
5	3	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	79
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	71
3	4	4	4	4	2	4	5	5	5	4	3	4	3	5	4	3	3	66
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	77
4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	75
4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65
5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	79
4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	78
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
4	4	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	79
5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	61



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang																	
1	2	4	3	5	4	4	4	3	1	2	1	3	1	3	2	3	46
3	3	5	3	5	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	72
5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	81
2	4	4	3	3	2	3	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	61
4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	73
4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	66
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	72
4	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	79
3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	62
5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	80
4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	77
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	73
1	1	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	69
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	3	5	79
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	72
4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	79
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	83
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	52
3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	4	57
3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	43
2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44
3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	3	65
5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	70
5	5	5	5	3	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	77
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	69
4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	70
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	75
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
2	1	4	4	2	1	2	4	5	3	2	1	2	2	2	3	2	44
4	4	5	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	77
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
2	3	1	3	4	5	3	2	3	2	2	1	4	4	4	5	3	51
4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	64

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - 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.



5	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	68
2	1	2	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
4	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	35
5	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	77
5	3	4	2	3	1	5	1	3	2	4	2	2	2	4	2	5	5	5	50
5	5	3	4	3	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	71
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	5	64
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
4	3	4	3	4	4	4	3	3	5	4	5	3	4	3	2	3	2	3	61
2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	46
5	4	3	5	4	4	2	1	3	2	1	2	4	3	3	4	4	4	4	54
5	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
5	3	2	3	4	4	1	2	4	3	5	5	5	4	4	3	4	1	1	57
5	5	3	3	2	2	5	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	58
2	1	3	2	1	2	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	41
4	5	4	4	3	3	3	5	4	4	3	4	4	3	5	3	4	4	4	65
2	4	2	1	2	4	4	3	2	1	3	2	1	4	3	4	5	5	4	47
5	2	2	1	2	4	4	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3	4	4	44
4	2	4	3	4	3	2	4	4	2	3	3	2	2	3	4	2	4	4	53
4	4	2	2	4	2	1	3	2	2	1	2	1	3	4	4	1	1	1	42
2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	48
2	4	2	4	1	1	2	3	2	2	2	2	1	4	1	3	4	4	4	42
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	2	4	4	59
2	1	3	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	50
4	4	5	4	2	5	3	5	5	4	5	5	4	4	1	4	3	4	4	66
4	5	3	4	2	4	2	4	4	5	5	5	3	4	5	4	3	5	5	66
4	5	2	3	2	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	5	4	4	5	56
2	2	3	1	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	2	4	4	48
5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	67
5	2	4	3	2	4	4	1	4	3	4	4	4	5	5	3	4	2	2	59
4	2	4	2	5	4	1	4	5	2	4	4	2	4	4	5	2	1	1	55
3	2	1	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	1	4	3	4	4	4	45
1	4	5	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	53
4	4	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	4	4	4	2	4	4	4	50
4	5	4	3	4	4	5	3	2	2	4	4	4	2	1	1	2	2	2	52
4	3	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	5	5	5	55
2	4	5	4	4	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	4	4	4	46
5	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	3	4	2	2	4	5	4	5	58

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© **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.

4	1	2	2	1	2	5	2	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	48
2	1	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	3	49	
5	1	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	2	2	2	4	48	
2	1	2	4	4	4	2	4	1	2	4	4	2	4	2	2	1	2	46	
2	1	5	4	4	4	2	2	1	3	4	2	4	5	4	4	4	3	57	
4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68	
5	1	4	3	3	5	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	61	
2	1	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	2	1	50	

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.



© Hak

Intisari

Sains

Kedokteran

Hukum

Pendidikan

Psikologi

Kewirausahaan

Kesmas

Data Responden Penelitian

NAMA	JENIS KELAMIN	USIA
Annisa	Perempuan	21-25
Nazifa	perempuan	17 - 20
syafiqah	perempuan	21 - 25
hanifatul husna	perempuan	17 - 20
Lifa	perempuan	17 - 20
Ney	perempuan	17 - 20
Alya	perempuan	17 - 20
Sri wahyuni	perempuan	21 - 25
Wulan Nurhasanah	perempuan	21 - 25
PDM	perempuan	13 - 16
Vivi Nayla putri	perempuan	17 - 20
Annisa salsabillah	perempuan	13 - 16
Alshila Saffannah	perempuan	13 - 16
Alextra D Queen	perempuan	13 - 16
T	perempuan	21 - 25
Noverma Aisyi	perempuan	21 - 25
Muhammad Fachri	laki laki	17 - 20
Nesa	perempuan	21 - 25
Nisa	perempuan	17 - 20
Hafizah	perempuan	21 - 25
zhia	perempuan	17 - 20
fazar	laki laki	21 - 25
Assyurah	perempuan	17 - 20
Tiara	perempuan	13 - 16
Adinda Septizia	perempuan	21 - 25
Arbaiyah	perempuan	21 - 25
Faiza azzahra. m	perempuan	21 - 25
Apria Tari	perempuan	17 - 20
Puja amelia fitri	perempuan	13 - 16, 17 - 20
Diva	perempuan	17 - 20
Diva jelita putri	perempuan	17 - 20
Hanifa Cantik Syalala	perempuan	17 - 20
Naurah Nazifah	perempuan	17 - 20
Skarlangit	laki laki	21 - 25
Taufik	laki laki	13 - 16
V	perempuan	17 - 20
Fadli	laki laki	21 - 25
Fauzan	laki laki	21 - 25
Randy adrinatul	laki laki	21 - 25
Difadri	laki laki	21 - 25
Nabilah cantik	perempuan	21 - 25
Noverma Aisyi	perempuan	21 - 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.

**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.

JAMHUR	laki laki	21 - 25
Clarissa	perempuan	17 - 20
Wanda Firmadani	laki laki	21 - 25
Siti Aisyah	perempuan	21 - 25
Ala	laki laki	21 - 25
Tiara	perempuan	13 - 16
GDD	laki laki	21 - 25
Azizah ramadani	perempuan	21 - 25
Dian	laki laki	21 - 25
Amalul Izzi	laki laki	21 - 25
Edi supandi lubis	laki laki	21 - 25
Han, cipa	laki laki	17 - 20
Yogi	laki laki	21 - 25
aidul	laki laki	21 - 25
Tomi wokner siahaan	laki laki	21 - 25
Andre	laki laki	21 - 25
Chicillia khairul syafitri	perempuan	13 - 16
Rio	laki laki	21 - 25
V	perempuan	21 - 25
DARMAWAN	laki laki	21 - 25
Lia	perempuan	21 - 25
Anisa / an	perempuan	21 - 25
Yb	laki laki	21 - 25
Muhamad friza almansyah	laki laki	21 - 25
Alex Jauhari (MiracleBoy)	laki laki	21 - 25
Rns	perempuan	21 - 25
Azizah	perempuan	17 - 20
Suci	perempuan	21 - 25
Rzq	laki laki	13 - 16
Heri saputra	laki laki	17 - 20
Rio Pulungan	laki laki	21 - 25
Ibal	laki laki	21 - 25
Ness	laki laki	13 - 16, 21 - 25
Gafur	laki laki	21 - 25
Vika	perempuan	21 - 25
Ipal	perempuan	21 - 25
Agus Suhendri	laki laki	21 - 25
GOPALDI RAHMAT	laki laki	21 - 25
Ade	laki laki	21 - 25
irwanda	laki laki	21 - 25
Hadi Al amin	laki laki	13 - 16
Anggi	laki laki	21 - 25
Fitra	perempuan	21 - 25
Andria Rio Gunawan	laki laki	21 - 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.

Jesika	perempuan	17 - 20
rahman	laki laki	21 - 25
Diva	perempuan	21 - 25
Puja	perempuan	17 - 20
Santia	perempuan	21 - 25
Dini	perempuan	21 - 25
Ririn andrian	perempuan	21 - 25
Rani pertiwi	perempuan	21 - 25
Fahman	laki laki	21 - 25
Rifki	laki laki	13 - 16
Iskandar	laki laki	21 - 25
Rizki ramadan	laki laki	21 - 25
Evi	perempuan	21 - 25
Fahmi	laki laki	17 - 20
Aisyah putri	perempuan	21 - 25
Edo putra	laki laki	17 - 20
Adinda	perempuan	17 - 20
Lucky	laki laki	21 - 25
Sriwahyuni	perempuan	17 - 20
Nova	perempuan	21 - 25
Anju	laki laki	13 - 16
Rahel	perempuan	13 - 16
Dani	laki laki	17 - 20, 21 - 25
Nurhasanah	perempuan	21 - 25
Teldi	laki laki	13 - 16
Limbue	perempuan	21 - 25
Mila	perempuan	13 - 16
Radit	laki laki	21 - 25
Windi	perempuan	17 - 20
Elyi	perempuan	17 - 20
Wendi	laki laki	17 - 20
Puputri	perempuan	21 - 25
Febri	laki laki	17 - 20
Heru	laki laki	13 - 16