

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGKATAN 2024

Dafi Gulam Zakie¹, Dava Rafael Pratama², Dina Wulandari³, Firci Septria Lova⁴,
Muhammad Khoiril Wildan⁵, Safira Azzahra⁶

dafi.gulam@mhs.unj.ac.id¹, dava.rafael@mhs.unj.ac.id², dina.wulandari@mhs.unj.ac.id³,
firci.septria@mhs.unj.ac.id⁴, muhammad.khoiril@mhs.unj.ac.id⁵, safira.azzahra@mhs.unj.ac.id⁶

Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024 yang ditinjau berdasarkan perspektif Psikologi Islam secara jelas dan ringkas. Penelitian ini menerapkan rancangan kuantitatif korelasional menggunakan metode survei. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner skala likert kepada 43 responden yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Seluruh data diolah dan dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana berbantuan perangkat lunak SPSS. Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Analisis koefisien determinasi mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 35,3% terhadap kesehatan mental, sementara 64,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Kajian ini memberikan kontribusi baru dengan mengintegrasikan analisis pengaruh digitalisasi media sosial terhadap stabilitas psikologis mahasiswa calon guru agama. Fokus analisis ditempatkan secara spesifik melalui sudut pandang Psikologi Islam untuk menilai urgensi pengendalian diri di tengah arus informasi virtual.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa Pendidikan Agama Islam, Psikologi Islam.

Abstract

This study aims to examine the effect of social media use on the mental health of students from the 2024 cohort of the Islamic Religious Education Study Program at Jakarta State University, viewed from the perspective of Islamic Psychology. This research employed a quantitative correlational design using a survey method. Data were collected online through the distribution of a Likert-scale questionnaire to 43 respondents selected using accidental sampling. The data were processed and analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS software. The results of the partial t-test indicated that social media use has a significant effect on students' mental health ($\text{Sig.} = 0.000 < 0.05$). The coefficient of determination analysis revealed that social media use contributes 35.3% to students' mental health, while the remaining 64.7% is influenced by other factors beyond the scope of this study. This study offers a novel contribution by integrating the analysis of the impact of social media digitalization on the psychological well-being of prospective Islamic education teachers. The analysis specifically adopts the perspective of Islamic Psychology to emphasize the importance of self-control in navigating the flow of information in the virtual environment.

Keywords: Social Media, Mental Health, Islamic Religious Education Students, Islamic Psychology.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital di era modern telah mengubah lanskap interaksi sosial secara masif, terutama di kalangan generasi muda yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Media sosial kini bukan lagi sekadar alat komunikasi alternatif, melainkan telah bertransformasi menjadi ruang hidup baru tempat mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu harian mereka. Intensitas penggunaan platform digital sangat tinggi ini didorong oleh kebutuhan akan informasi akademik, hiburan, hingga pencarian eksistensi diri. Namun, keterikatan yang berlebihan terhadap dunia virtual ini mulai menunjukkan dampak sistemika yang tidak bisa diabaikan, terutama bagi stabilitas emosional dan psikologis penggunanya (Sherly, Juni 2025).

Paparan media sosial yang tidak terkendali secara empiris terbukti berkorelasi dengan berbagai distorsi psikologis pada mahasiswa. Berbagai fitur di media sosial sering kali memicu fenomena perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana mahasiswa membandingkan kehidupan nyata mereka dengan standar ideal atau pencitraan digital orang lain. Dampak buruk dari intensitas penggunaan yang tidak sehat ini meliputi munculnya sindrom kecemasan, penurunan kualitas tidur akibat insomnia, hingga gejala depresi ringan akibat hilangnya kontrol diri dan ketergantungan digital (R. Yasin, 2025). Mahasiswa yang terjebak dalam siklus kecanduan media sosial cenderung mengalami penurunan tingkat kebahagiaan akibat rasa rendah diri yang terus-menerus dipicu oleh apa yang mereka lihat di layar gadget (Sujarwoto, Juli 2021).

Kondisi kesehatan mental menjadi aspek yang jauh lebih krusial ketika diletakan dalam konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam. Sebagai calon pendidik masa depan, mahasiswa PAI tidak hanya dituntut memiliki keunggulan intelektual dan spiritual, tetapi juga stabilitas kepribadian serta mental yang sehat. Seorang guru agama dituntut mampu menjadi teladan akhlak dan membimbing peserta didik dengan jernih, hal yang mustahil tercapai jika sang pendidik sendiri mengalami kerapuhan mental atau kecemasan psikologis (M. Zakwan, Desember 2024). Berdasarkan perspektif kesehatan mental Islam, keselarasan antara pikiran, perasaan, dan keyakinan hidup sangat penting untuk menghindarkan individu dari konflik batin, kegelisahan, serta disorientasi perilaku di tengah gempuran arus informasi digital (Naskiyah, 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa Program Studi pendidikan Agama Islam Angkatan 2024 ditinjau dari perspektif Psikologi Islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa Program Studi pendidikan Agama Islam Angkatan 2024 ditinjau dari perspektif Psikologi Islam.

KAJIAN TEORI

A. Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial.

Media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, berinteraksi, berpartisipasi, berbagi informasi, serta menciptakan dan bertukar konten dengan pengguna lain (Kaplan & Haenlein, 2010). Menurut Riyanti (2016),

media sosial memfokuskan pada aktivitas dan eksistensi pengguna, sedangkan Zarella (2010) menjelaskan bahwa media sosial memudahkan setiap orang untuk berkomunikasi, berbagi, dan membentuk komunitas. Sejalan dengan itu, Nasrullah (2015) menyatakan bahwa media sosial merupakan media yang memungkinkan pengguna merepresentasikan diri, bekerja sama, dan membangun hubungan sosial secara virtual. Saat ini, berbagai platform media sosial yang banyak digunakan antara lain WhatsApp, Instagram, X (Twitter), Facebook, YouTube, dan aplikasi digital lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah platform digital berbasis internet yang memfasilitasi pengguna untuk berkomunikasi, berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun hubungan sosial secara virtual. Selain sebagai sarana komunikasi, media sosial juga dimanfaatkan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, hiburan, dan penyebaran informasi, dengan berbagai motivasi penggunaan sesuai kebutuhan masing-masing individu.

2. Jenis-Jenis Media Sosial.

Menurut Nasrullah (2015) setidaknya ada enam kategori besar untuk melihat pembagian media sosial, yakni:

a. Media Jejaring Sosial (Social networking)

Media jejaring sosial merupakan medium yang paling populer. Media ini merupakan sarana yang bias digunakan pengguna untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut di dunia virtual. Karakter utama dari situs jejaring sosial adalah setiap pengguna membentuk pengguna yang sudah diketahuinya dan kemungkinan saling bertemu di dunia nyata (offline) maupu membentuk jaringan pertemanan baru. Contoh jejaring sosial yang banyak digunakan adalah facebook dan LinkedIn.

b. Jurnal Online (Blog)

Blog merupakan salah satu bentuk media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengunggah berbagai aktivitas, pemikiran, maupun informasi secara daring. Melalui blog, pengguna dapat berbagi tulisan, tautan ke situs web lain, serta berinteraksi dengan pembaca melalui kolom komentar. Pada awal kemunculannya, blog berfungsi sebagai situs pribadi yang berisi kumpulan tautan ke berbagai situs yang dianggap menarik dan diperbarui secara berkala. Namun, seiring perkembangan teknologi internet, blog berkembang menjadi media publikasi yang memuat jurnal atau catatan harian, opini, pengalaman pribadi, serta berbagai informasi lainnya yang dapat diakses oleh banyak orang.

c. Jurnal online sederhana atau microblog (micro-blogging)

Tidak berbeda dengan jurnal online (blog), microblogging merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan memublikasikan aktifitas serta atau pendapatnya. Contoh microblogging yang paling banyak digunakan adalah Twitter.

d. Media berbagi (media sharing)

Situs berbagi media merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk berbagi media, mulai dari dokumen (file), video, audio, gambar, dan sebagainya. Contoh media ini adalah: Youtube, Flickr, Photo-bucket, atau snapfish.

e. Penanda sosial (social bookmarking)

Penanda sosial merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara online Beberapa situs sosial bookmarking yang populer adalah delicious.com, stumbleUpon.com, Digg.com, Reddit.com, dan untuk di Indonesia ada LintasMe.

f. Media konten bersama atau wiki.

Media sosial ini merupakan situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunanya. Mirip dengan kamus atau ensiklopedi, wiki menghadirkan kepada pengguna

pengertian, sejarah hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Dalam prakteknya, penjelasan-penjelasan tersebut dikerjakan oleh pengunjung artinya ada kolaborasi atau kerja sama dari semua pengunjung untuk mengisi konten dalam situs ini.

3. Manfaat Media Sosial

Di era digital, perkembangan teknologi komunikasi telah mengubah cara masyarakat berinteraksi. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Dari perspektif psikologi sosial, media sosial berperan dalam memperluas jaringan pertemanan tanpa batas geografis serta mengurangi hambatan status sosial dalam berkomunikasi. Selain itu, media sosial juga menjadi ruang bagi individu untuk memperoleh dukungan sosial dan emosional melalui komunitas daring (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Media sosial juga berfungsi sebagai sarana penyebaran informasi yang cepat dan efektif. Berbagai instansi memanfaatkannya untuk publikasi, edukasi, dan pelayanan kepada masyarakat tanpa dibatasi ruang dan waktu (Darmayanti dkk., 2013). Dalam bidang pendidikan, media sosial telah dimanfaatkan sebagai media pembelajaran digital yang mampu meningkatkan kreativitas, mendorong berpikir kritis, serta memfasilitasi diskusi yang lebih interaktif (Yuni, 2021). Oleh karena itu, penggunaan media sosial secara bijak dapat memberikan manfaat dalam aspek sosial, informasi, maupun pendidikan.

4. Fungsi Media Sosial.

Media sosial dalam perannya saat ini, telah membangun sebuah kekuatan besar dalam membentuk pola perilaku dan berbagai bidang dalam kehidupan manusia. Hal ini yang membuat fungsi media sosial sangat besar. Adapun fungsi media sosial diantaranya sebagai berikut:

- a. Media sosial adalah media yang didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia dengan menggunakan internet dan teknologi web. Media sosial berhasil mentransformasi praktik komunikasi searah media siaran dari satu institusi media ke banyak audience (one to many) ke dalam praktik komunikasi dialogis antara banyak audience (many to many).
- b. Media sosial mendukung demokratisasi pengetahuan dan juga informasi. Mentranformasi manusia dari pengguna isi pesan menjadi pembuat pesan itu sendiri. Selain itu, terdapat pendapat lain menurut Puntoadi (2011:5) pengguna media sosial berfungsi sebagai berikut.

- 1) Keunggulan membangun personal branding melalui sosial media adalah tidak mengenal trik atau popularitas semu, karena aduensilah yang akan menentukan. Berbagai sosial media menjadi media untuk orang yang berkomunikasi, berdiskusi dan bahkan memberikan sebuah popularitas di media sosial.
- 2) Media sosial memberikan sebuah kesempatan yang berfungsi interaksi lebih dekat dengan konsumen. Media sosial menawarkan content komunikasi yang lebih individual. Melalui media sosial pula berbagai para pemasar dapat mengetahui kebiasaan dari konsumen mereka dan melakukan suatu interaksi secara personal serta dapat membangun sebuah ketertarikan yang lebih dalam.

5. Karakteristik Media Sosial.

- a. Partisipasi, mendorong kontribusi dan umpan balik dari setiap orang yang tertarik atau berminat menggunakannya, hingga mengaburkan batas antara media dan audiens.
- b. Keterbukaan, kebanyakan media sosial terbuka bagi umpan balik dan partisipasi melalui saran-saran voting, komentar, dan berbagi informasi. Jarang sekali dijumpai batasan untuk mengakses dan memanfaatkan isi pesan.
- c. Perbincangan, kemungkinan terjadinya perbincangan antara pengguna secara “dua arah”

- d. Komunitas, media sosial memungkinkan terbentuknya komunitas-komunitas secara cepat dan berkomunikasi secara efektif tentang beragam isu/kepentingan.
- e. Keterhubungan, mayoritas media sosial tumbuh subur lantaran kemampuan melayani keterhubungan antara pengguna, melalui fasilitas tautan (links) ke website, sumber-sumber informasi, dan pengguna lainnya.

6. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial.

Penggunaan media sosial pada remaja tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan di sekitarnya. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi seberapa sering remaja menggunakan media sosial, tujuan penggunaannya, serta bagaimana mereka berinteraksi melalui platform digital. Pada masa remaja, penggunaan media sosial cenderung meningkat karena adanya kebutuhan untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mencari hiburan, dan membangun hubungan sosial dengan orang lain (Soliha, 2015).

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini mencakup kebutuhan untuk berkomunikasi, mencari informasi, memperoleh hiburan, serta mengekspresikan diri. Banyak remaja memanfaatkan media sosial untuk membagikan aktivitas sehari-hari, menyampaikan pendapat, maupun menunjukkan minat dan bakat yang dimiliki. Selain itu, rasa ingin tahu yang tinggi juga mendorong remaja untuk terus mengikuti perkembangan informasi dan berbagai tren yang sedang populer di media sosial (Soliha, 2015).

b. Faktor Keluarga

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial pada remaja. Bentuk pengawasan orang tua, pola komunikasi dalam keluarga, serta aturan penggunaan gawai dapat memengaruhi perilaku remaja dalam menggunakan media sosial. Dukungan dan pendampingan yang diberikan oleh keluarga dapat membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih bijak dan bertanggung jawab sehingga terhindar dari dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan (Putri & Nurwati, 2021).

c. Faktor Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan salah satu faktor yang cukup berpengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja. Keinginan untuk diterima dalam kelompok pertemanan sering mendorong remaja mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya, termasuk dalam penggunaan media sosial. Selain itu, media sosial juga menjadi sarana untuk menjaga hubungan dan berkomunikasi dengan teman sehingga penggunaannya menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial remaja (Putri & Nurwati, 2021).

d. Faktor Kemajuan Teknologi dan Akses Internet

Perkembangan teknologi yang semakin pesat memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam mengakses media sosial. Ketersediaan smartphone dan jaringan internet yang semakin luas membuat remaja dapat mengakses berbagai platform media sosial kapan saja dan di mana saja. Kemudahan tersebut menyebabkan media sosial menjadi salah satu media yang paling sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk kebutuhan komunikasi, pendidikan, maupun hiburan (Putri & Nurwati, 2021).

e. Faktor Kebutuhan Sosial dan Aktualisasi Diri

Media sosial juga digunakan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial dan aktualisasi diri. Melalui media sosial, remaja dapat menunjukkan identitas diri, memperoleh pengakuan dari orang lain, serta membangun citra diri di lingkungan sosial. Berbagai fitur seperti unggahan foto, video, komentar, dan jumlah suka (likes) sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendapatkan perhatian dan apresiasi dari pengguna lainnya. Kebutuhan akan pengakuan sosial tersebut menjadi salah satu alasan yang mendorong

tingginya penggunaan media sosial pada kalangan remaja (Soliha, 2015).

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal, keluarga, teman sebaya, kemajuan teknologi dan akses internet, serta kebutuhan sosial dan aktualisasi diri. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi dalam membentuk perilaku penggunaan media sosial pada remaja (Soliha, 2015; Putri & Nurwati, 2021).

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena berhubungan erat dengan cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Konsep dasar dari kesehatan mental lebih dari sekadar tidak adanya gangguan atau penyakit mental. Sebagai contoh, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial seseorang (Hadiansyah et al. 2025). Hal ini berarti bahwa seseorang yang sehat secara mental tidak hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mampu mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang sehat, dan merasa puas dengan hidup mereka. Dalam konteks ini, kesehatan mental bukan hanya berkaitan dengan cara seseorang mengatasi masalah pribadi, tetapi juga mencakup kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif (Sihombing 2020).

Kesehatan mental merupakan keadaan seorang individu yang sejahtera dan menyadari potensinya, mampu dalam mengatasi tekanan kehidupan normal, produktif, serta mampu berkontribusi pada lingkungannya. (Margaretetal.,2017). Imam Al-Ghazali menuturkan bahwa kesehatan mental bukan hanya sebuah konsep yang terbatas pada gangguan dan penyakit pada jiwa serta pengobatannya, namun meliputi pembinaan serta pengembangan pada jiwa seorang individu sampai menuju pada kesehatan mental. (Al-Ghazali,2014).

Dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesehatan psikologis, emosional dan sosial seseorang. Karena kesehatan mental yang baik bukan hanya sekedar tidak adanya gangguan jiwa, melainkan suatu keadaan dimana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan yang wajar, bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi lingkungan sekitar.

2. Jenis-Jenis Kesehatan Mental

a. Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorders)

Para ahli mendefinisikannya sebagai respons ketakutan yang berlebihan dan maladaptif terhadap situasi yang tidak mengancam secara nyata.

- 1) Gejala yang sering dikaji: Kecemasan akademis, social anxiety (kecemasan sosial saat berinteraksi/presentasi), dan Generalized Anxiety Disorder (GAD).
- 2) Fokus Teori Ahli di SINTA: Sering dikaitkan dengan teori koping stres (coping stress) dari Lazarus & Folkman, di mana kecemasan muncul karena ketidakmampuan individu menilai kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

b. Gangguan Suasana Hati (Mood Disorders / Depressive Disorders)

Depresi adalah jenis gangguan mental yang menjadi perhatian utama para peneliti di Indonesia karena dampaknya yang fatal terhadap produktivitas dan risiko bunuh diri (suicidal ideation).

- 1) Depresi Mayor (Major Depressive Disorder): Ditandai dengan hilangnya minat total (anhedonia) dan rasa sedih mendalam.
- 2) Gangguan Bipolar: Perubahan fase ekstrem antara mania (gembira/berenergi berlebihan) dan depresi.
- 3) Fokus Teori Ahl: Peneliti banyak menggunakan teori kognitif depresi dari Aaron T.

Beck, yang menjelaskan bahwa depresi dipicu oleh distorsi kognitif atau cara pandang negatif terhadap diri sendiri, masa depan, dan lingkungan.

c. Gangguan Terkait Trauma dan Stresor (Trauma-Related Disorders)

Ini adalah kondisi mental yang muncul setelah individu mengalami peristiwa yang mengancam nyawa atau integritas fisiknya.

1) PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder): korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), atau korban perundungan (bullying).

d. Gangguan Psikotik (Psychotic Disorders)

Gangguan mental berat yang membuat penderitanya kehilangan kontak dengan realitas (psikosis).

1) Skizofrenia adalah Jenis yang paling umum. Penderita mengalami halusinasi (misalnya mendengar bisikan) dan delusi (keyakinan salah yang sangat kuat).

3. Manfaat Kesehatan Mental

a. Meningkatkan Ketahanan terhadap Stres (Resilience)

Menurut Ahli: Masten (2001) dan Lazarus & Folkman (1984) Individu dengan mental yang sehat memiliki mekanisme koping (coping mechanism) yang adaptif. Ketika dihadapkan pada kegagalan, tekanan akademik, atau krisis hidup, mereka tidak mudah jatuh ke dalam keputusan yang berkepanjangan. Mereka mampu mengevaluasi masalah secara objektif, mengelola emosi negatif, dan bangkit kembali dari keterpurukan (bounce back) dengan lebih cepat.

b. Mengoptimalkan Fungsi Kognitif dan Prestasi Akademik

Menurut Ahli: Daniel Goleman (Pakar Emotional Intelligence) Kesehatan emosional dan mental yang stabil sangat memengaruhi kerja otak, terutama dalam hal konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah (problem-solving). Ketika seseorang terbebas dari kecemasan yang berlebihan atau depresi, fungsi eksekutif otak bekerja secara optimal, yang secara langsung meningkatkan kemampuan belajar, berpikir kritis, kreativitas, dan daya ingat.

c. Meningkatkan Kualitas Hubungan Sosial (Interpersonal Relationship)

Menurut Ahli: Corey Keyes (2002) dan Marie Jahoda (1958) Salah satu indikator mental yang sehat dalam teori Keyes adalah social coherence dan social integration. Orang yang sehat secara batin cenderung memiliki empati yang lebih baik, komunikasi yang asertif, dan emosi yang stabil. Hal ini memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang sehat, mendalam, dan minim konflik dengan keluarga, teman sebaya, rekan kerja, maupun komunitas sosialnya.

d. Membantu Pencapaian Aktualisasi Diri dan Tujuan Hidup

Menurut Ahli: Abraham Maslow (Teori Hierarki Kebutuhan) dan Carol Ryff (Teori Psychological Well-Being) Maslow menyatakan bahwa kesehatan mental yang prima adalah fondasi untuk mencapai tingkat self-actualization (aktualisasi diri), di mana seseorang dapat mengenali dan mengembangkan potensi penuhnya. Senada dengan hal itu, Ryff menekankan bahwa manfaat mental yang sehat membuat seseorang memiliki purpose in life (tujuan hidup yang jelas) dan personal growth (kemauan untuk terus berkembang sebagai pribadi).

e. Menjaga Keseimbangan dan Kesehatan Fisik (Mind-Body Connection)

Menurut Ahli: Robert Ader (Pelopor Psiconeuroimunologi) Kesehatan mental berhubungan langsung dengan kesehatan fisik melalui sistem saraf dan hormonal. Stres kronis atau gangguan mental dapat memicu produksi hormon kortisol berlebih yang menekan sistem imun. Sebaliknya, mental yang sehat dan bahagia meningkatkan produksi neurotransmitter positif (seperti endorfin dan serotonin) yang memperkuat sistem kekebalan tubuh, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, serta memperbaiki kualitas tidur.

f. Meningkatkan Produktivitas dan Efisiensi Kerja

Menurut Ahli: Karl Menninger, Menninger mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan menyesuaikan diri dengan efektivitas dan kebahagiaan yang maksimal. Di dunia profesional maupun organisasi, kesehatan mental yang baik meminimalkan fenomena burnout (kelelahan mental akibat kerja) dan absenteisme (ketidakhadiran). Individu dapat bekerja secara efisien, mempertahankan motivasi internal, dan memberikan kontribusi yang bermakna bagi lingkungannya.

4. Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki peran yang penting dalam kehidupan individu karena memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu memahami dirinya sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, serta menghadapi berbagai tantangan dan tekanan hidup secara positif. Selain itu, kesehatan mental mendukung kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, membangun hubungan sosial yang baik, dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif (Rahmawaty et al., 2022).

Pada masa remaja, kesehatan mental berkontribusi terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Remaja yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu mengembangkan potensi diri, serta dapat mengambil keputusan secara rasional dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul. Kesehatan mental juga mendukung kemampuan remaja dalam beradaptasi dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa perkembangannya, sehingga dapat menunjang keberhasilan dalam kehidupan akademik maupun sosial (Gintari et al., 2023).

Selain itu, kesehatan mental berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mampu mengelola stres, mengendalikan emosi, serta mempertahankan kualitas hidup yang positif. Kemampuan tersebut membantu individu dalam menjalani kehidupan secara lebih produktif dan harmonis. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang mendukung perkembangan individu serta membantu terciptanya kehidupan yang sehat dan sejahtera, khususnya pada masa remaja (Fatahya & Abidin, 2022).

5. Aspek Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal, mampu menghadapi tekanan kehidupan, serta menjalankan fungsi sosialnya dengan baik. Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi aspek penting karena berkaitan dengan proses perkembangan fisik, emosional, sosial, dan akademik yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, kesehatan mental dapat dilihat melalui beberapa aspek yang mencerminkan kondisi psikologis dan sosial individu diantaranya sebagai berikut:

- a. Aspek emosional, yaitu kondisi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola perasaan seperti sedih, cemas, takut, maupun marah. Individu yang memiliki kondisi emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan emosinya secara tepat sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
- b. Aspek perilaku, yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan dan menyesuaikan perilakunya dengan norma yang berlaku. Kondisi kesehatan mental yang baik ditunjukkan melalui perilaku yang positif, kemampuan mengontrol diri, serta kemampuan menyelesaikan masalah tanpa menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.

- c. Aspek hubungan sosial, yaitu kemampuan individu dalam menjalin interaksi yang baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.
 - d. Perilaku prososial, yaitu kecenderungan individu untuk membantu, bekerja sama, menunjukkan empati, serta menghargai orang lain. Perilaku prososial mencerminkan kemampuan individu dalam beradaptasi dan berpartisipasi secara positif dalam lingkungan sosialnya.
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental
- Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor biologis, psikologis, keluarga, lingkungan sosial, serta penggunaan media sosial yang pada era digital saat ini memiliki pengaruh yang cukup signifikan (Aisyaroh et al., 2022; Devi et al., 2026).
- a. Faktor Biologis
- Faktor biologis berkaitan dengan kondisi fisik, genetik, serta fungsi organ tubuh yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Kondisi kesehatan fisik yang baik dapat mendukung kesehatan mental seseorang, sedangkan gangguan kesehatan tertentu dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis. Selain itu, faktor keturunan juga dapat memengaruhi kerentanan individu terhadap gangguan kesehatan mental (Aisyaroh et al., 2022).
- b. Faktor Psikologis
- Faktor psikologis mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi stres, serta membangun konsep diri yang positif. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri dan strategi coping yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan individu yang kurang memiliki kemampuan tersebut. Oleh karena itu, kondisi psikologis merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental seseorang (Devi et al., 2026).
- c. Faktor Keluarga
- Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam perkembangan kesehatan mental individu. Hubungan keluarga yang harmonis, komunikasi yang baik, serta dukungan emosional dari orang tua dapat membantu menciptakan kondisi mental yang sehat. Sebaliknya, konflik dalam keluarga, kurangnya perhatian orang tua, dan pola asuh yang kurang tepat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja (Aisyaroh et al., 2022).
- d. Faktor Lingkungan Sosial
- Lingkungan sosial mencakup hubungan individu dengan teman sebaya, guru, dan masyarakat. Lingkungan yang positif dapat memberikan rasa aman, dukungan, dan penghargaan yang membantu menjaga kesehatan mental individu. Sebaliknya, pengalaman seperti perundungan (bullying), diskriminasi, atau penolakan sosial dapat menimbulkan stres dan berbagai masalah psikologis (Devi et al., 2026).
- e. Faktor Penggunaan Media Sosial
- Pada era digital, media sosial menjadi salah satu faktor yang turut memengaruhi kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat berupa kemudahan komunikasi dan akses informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, rendahnya rasa percaya diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang bijak sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental remaja (Aisyaroh et al., 2022; Devi et al., 2026).

C. Kerangka Berpikir

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam cara remaja berkomunikasi dan memperoleh informasi. Media sosial yang berbasis internet kini menjadi salah satu sarana yang paling banyak digunakan oleh masyarakat, khususnya remaja. Melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, dan X (Twitter), pengguna dapat berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun hubungan sosial tanpa dibatasi ruang dan waktu. Kemudahan akses internet dan perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial semakin dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja.

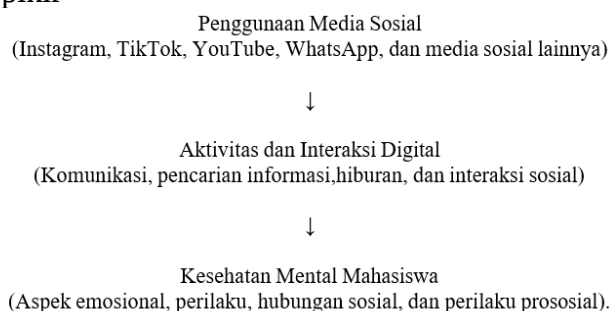
Tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja menjadikan platform tersebut sebagai bagian penting dalam aktivitas sehari-hari. Media sosial dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan, seperti berkomunikasi dengan teman, mencari informasi, mengikuti perkembangan tren, memperoleh hiburan, hingga mendukung kegiatan pembelajaran. Berbagai fitur yang tersedia memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi aktif dalam lingkungan digital sehingga media sosial menjadi salah satu media yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan remaja.

Di sisi lain, kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial yang memungkinkan individu mampu mengelola stres, mengenali potensi diri, serta menjalankan aktivitas secara produktif. Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam perkembangan remaja karena berpengaruh terhadap kemampuan belajar, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih positif dan adaptif.

Kondisi kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor biologis, psikologis, keluarga, lingkungan sosial, serta penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, rendahnya rasa percaya diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang positif dapat memberikan dukungan sosial dan kemudahan dalam memperoleh informasi yang bermanfaat.

Berdasarkan uraian tersebut, penggunaan media sosial dipandang memiliki hubungan dengan kesehatan mental remaja. Media sosial menjadi sarana yang digunakan dalam berbagai aktivitas sosial dan komunikasi, sedangkan kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang memengaruhi kualitas kehidupan individu. Oleh karena itu, semakin bijak penggunaan media sosial yang dilakukan oleh remaja, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dapat terjaga. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkendali berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja.

Bagan Kerangka Berpikir



METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Metodologi penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang menyelidiki populasi dan sampel tertentu dengan bantuan alat ukur, dimana data yang terkumpul kemudian diproses melalui analisis statistik digunakan untuk membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden dan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antar variabel yang diteliti.

Menurut Sugiyono, pendekatan penelitian kuantitatif terdiri atas beberapa jenis, yaitu penelitian deskriptif, komparatif, korelasional, survei, dan eksperimen. Dalam penelitian ini digunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif karena data diperoleh melalui penyebaran angket kepada responden untuk mengetahui pengaruh variabel penggunaan media sosial (X) terhadap kesehatan mental (Y).

Populasi Target

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024 yang berjumlah 144 mahasiswa. Populasi tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024 yang dapat dijangkau oleh peneliti melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Dari populasi target sebanyak 144 mahasiswa, sebanyak 43 mahasiswa bersedia mengisi kuesioner dan menjadi responden dalam penelitian ini.

Teknik Ukuran Sampel

Ukuran sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024 yang mengisi kuesioner penelitian. Sebelum analisis data dilakukan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitas menggunakan sebagian data responden yang dipilih secara acak. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, analisis penelitian dilakukan menggunakan data dari seluruh 43 responden.

Teknik Penentuan Sampel

Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia menjadi responden. Dalam penelitian ini, responden merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024 yang mengisi kuesioner yang disebarkan secara daring melalui Google Form.

Teknik Pengolah Data

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral

(N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Data yang terkumpul kemudian melalui tahap editing, coding, entry data, dan tabulasi. Selanjutnya dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen sebelum dianalisis menggunakan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data responden, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Tahapan analisis data meliputi:

1. Uji validitas instrumen.
2. Uji reliabilitas instrumen.
3. Uji normalitas.
4. Uji linearitas.
5. Analisis regresi linear sederhana.
6. Uji koefisien determinasi (R^2).
7. Uji Hipotesis (Uji t parsial) untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2024. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form kepada mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian.

Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 43 mahasiswa. Sebelum dilakukan analisis data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas menggunakan sebagian data responden yang dipilih secara acak. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan data dari seluruh 43 responden.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pengolahan data hasil penyebaran kuesioner kepada 43 responden. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan. Selanjutnya dilakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai prasyarat analisis regresi linear sederhana. Setelah seluruh prasyarat analisis terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana, yang dilanjutkan dengan uji koefisien determinasi (R^2) dan uji t (parsial) untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat valid setiap butir pernyataan setiap instrumen penelitian. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah responden sebanyak 43 orang. Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai r tabel sebesar 0,301.

Validitas										
R Hitung	0,65649	0,66913	0,58478	0,7655	0,70127	0,60952	0,35294	0,45220	0,5606	0,75871
R Tabel	0,301	0,301	0,301	0,301	0,301	0,301	0,301	0,301	0,301	0,301
keputusa n	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,301). Nilai r hitung pada masing–masing item yaitu 0,65497; 0,669139; 0,584789; 0,765520; 0,701276; 0,609528; 0,352948; 0,452204; 0,560660; dan 0,758714. Karena seluruh nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, maka seluruh item pernyataan dinyatakan valid. Hal ini menunjuk kan bahwa setiap butir pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur variabel yang di teliti sesuai dengan indikator yang telah di tetap kan. Dengan demikian, instrumen penelitian telah memenuhi syarat validitas dan layak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel Penggunaan Media Sosial (X) dan Kesehatan Mental (Y) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2024 memiliki tingkat validitas yang baik. Oleh karena itu, instrumen dapat digunakan pada tahap analisis selanjutnya, termasuk uji reliabilitas dan pengujian hipotesis penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Instrumen dikatakan reliabel apabila mampu memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan dalam pengukuran.

Reliabilitas											
Varian	0,613	0,375	0,568	0,344	0,300	0,547	1,023	0,869	0,777	0,726	-
	511	415	106	408	111	065	256	324	409	467	20,8
											749
Jumlah	6,145										
Varian	072										
Varian	-										
Total	20,87										
	49										
Keput	1,438	Reliabel									
usan	196										

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen penelitian dinyatakan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual penelitian berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk dengan taraf signifikansi 0,05.

Uji Normalitas				
Variabel / Pengujian	Statistik Uji	Signifikansi (p-value)	Kriteria	Kesimpulan
Kolmogorov-Smirnov (Residual)	116	575	$p > 0.05$	Berdistribusi Normal
Shapiro-Wilk (Residual)	943	32	$p > 0.05$	Berdistribusi Normal (KS terpenuhi)

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi pada uji Kolmogorov – Smirnov sebesar 0,575. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,575 > 0,05$), sehingga data residual dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya pada uji Shapiro – Wilk diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,932. Karena nilai signifikansi juga lebih besar dari 0,05a ($0,932 > 0,05$), maka data residual dinyatakan normal. Hasil kedua pengujian tersebut menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, data layak digunakan untuk analisis statistik parametrik, termasuk analisis agresi linear sederhana yang digunakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilanjutkan karena salah satu syarat analisis telah terpenuhi.

Kesimpulan: data residual pada penelitian hubungan Penggunaan Medis Sosial dan Kesehatan Mental mahasiswa PAI C Angkatan 2024 berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi linear sederhana telah terpenuhi.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel Penggunaan Media Sosial (X) dan Kesehatan Mental (Y).

Uji Linearitas						
Sumber Keberagaman (Source)	Jumlah Kuadrat (SS)	Derajat Bebas (df)	Rataan Kuadrat (MS)	Nilai F	Signifikansi (p-value)	Kesimpulan
Linearity (Hubungan Linear)	102,985	1	102,985	20,352	0	Terdapat hubungan linear yang signifikan
Deviation from Linearity	16,644	7	2,378	470	849	Hubungan Bersifat Linear
Within Groups (Dalam Kelompok)	172,045	34	5,06	-	-	-

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel Penggunaan Media Sosial (X) dan Kesehatan Mental (Y). Pengujian ini merupakan salah satu syarat sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,000 dengan nilai $F = 20,352$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental.

Selain itu, pada komponen Deviation from Linearity diperoleh nilai $F = 0,470$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,849. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,849 > 0,05$), maka tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari bentuk hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara variabel Penggunaan Media Sosial (X) dan Kesehatan Mental (Y) dapat dinyatakan bersifat linear.

Berdasarkan hasil tersebut, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi sehingga analisis regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Kesimpulan: Berdasarkan nilai signifikansi Linearity sebesar $0,000 < 0,05$ dan Deviation from Linearity sebesar $0,849 > 0,05$, maka hubungan antara variabel Penggunaan Media Sosial (X) dan Kesehatan Mental (Y) dinyatakan linear. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

5. Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 1 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	Koefisien (B)
Konstanta	6,062
Penggunaan Media Sosial (X)	0,631

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024. Berdasarkan hasil analisis diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 6,062 + 0,631X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 6,062, sedangkan koefisien regresi variabel penggunaan media sosial sebesar 0,631. Hal ini menunjukkan

bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel penggunaan media sosial akan diikuti peningkatan skor kesehatan mental sebesar 0,631 satuan.

6. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 2 Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square
0,594	0,353

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai R Square sebesar 0,353. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 35,3% terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024. Sementara itu, 64,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

7. Uji t (Parsial)

Tabel 3 Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	Sig.	Keputusan
Penggunaan Media Sosial	0,000	H_0 ditolak, H_1 diterima

Uji t (parsial) dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yaitu lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2024. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis regresi linear sederhana yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel penggunaan media sosial akan diikuti peningkatan skor kesehatan mental sebesar 0,631 satuan.
2. Penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 35,3% terhadap kesehatan mental mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,353. Sisanya sebesar 64,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor biologis, psikologis, keluarga, lingkungan sosial, serta faktor-faktor lainnya.
3. Hasil uji hipotesis (uji t parsial) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2024.
4. Berdasarkan perspektif Psikologi Islam, penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat mengganggu keseimbangan jiwa dan kesehatan mental individu. Mahasiswa PAI sebagai calon pendidik masa depan dituntut untuk memiliki stabilitas mental yang sehat, sejalan dengan nilai-nilai Islam yang mengajarkan keseimbangan antara urusan duniawi dan ukhrawi, serta pengendalian diri dalam memanfaatkan teknologi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan cara membatasi durasi penggunaan, memilih konten yang bermanfaat, serta tidak mudah

terpengaruh oleh konten yang dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan melakukan aktivitas positif di dunia nyata guna menjaga keseimbangan hidup.

2. Bagi Program Studi Pendidikan Agama Islam

Program studi diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap aspek kesehatan mental mahasiswa melalui berbagai program pendukung, seperti konseling, bimbingan akademik, serta sosialisasi tentang dampak penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, integrasi nilai-nilai Psikologi Islam dalam kurikulum dapat menjadi alternatif untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan jiwa dalam kehidupan digital.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melanjutkan penelitian serupa, disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan memasukkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental, seperti dukungan sosial, religiusitas, atau strategi coping. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian kualitatif atau mixed methods untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena ini. Selain itu, disarankan untuk memperluas populasi dan sampel penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasikan.

4. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan pendampingan dan pengawasan yang tepat terhadap penggunaan media sosial, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan anak mengenai pengalaman mereka di dunia digital. Dukungan emosional dari keluarga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Penutup

Demikianlah penelitian ini disusun sebagai bentuk kontribusi akademik dalam memahami pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dari perspektif Psikologi Islam. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi metodologi maupun cakupan pembahasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan untuk perbaikan penelitian di masa mendatang.

Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta, serta bagi seluruh pihak yang berkepentingan dengan isu kesehatan mental dan penggunaan media sosial di kalangan generasi muda. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan petunjuk bagi kita semua dalam menjalani kehidupan yang sehat dan seimbang, baik di dunia maupun di akhirat. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Prosiding Ilmiah Pengobatan Islam dan Komplementer*, 1(1), 41–51.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan mental* (Cetakan ke-24). Haji Masagung.
- Devi, I. G. A. E. T., Sanjiwani, A. A. S., & Arwidiana, D. P. (2026). Gambaran kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 8 Denpasar. *Jurnal Keperawatan*, 19(1), 37–49.
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 263–274.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., & Yousrihatin, F. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117.
- Garuda. (2025). Penelitian tentang FOMO pada remaja dalam perspektif Islam. Garba Rujukan

- Digital.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023).
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Isyana. (2025). *Wamen Kependudukan dan Pembangunan Keluarga*. Warta BKKBN DIY.
- Journal of Adolescent Health. (2024). Mental health problems among Indonesian adolescents: Findings from the Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey. 75(6), 929–938.
- Julhamdani, F., Trianti, E., Tarsono, T., Ulfiah, U., & Nugraha, H. (2024). Peran teknologi dan media sosial dalam membentuk dinamika kesehatan mental berdasarkan perspektif Islam. *Journal on Education*, 6(2), 11448–11463.
- Jurnal Interaksi*, 4(1), 1–10.
- Jurnal Madani Medika*. (2024). Data primer penelitian tentang durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres pada remaja.
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53, 59–68.
- Kesehatan mental pada remaja: The overview of mental health in adolescents.
- Kurniawan, A. (2020). Resiliensi dan kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi. *Jurnal Psikologi UGM*, 47(2), 112–125.
- Nashori, F., & Muhid, A. (2021). Religiusitas, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis pada masyarakat urban. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 45–58.
- Nasrullah, R. (2014). *Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia)*. Kencana Prenadamedia Group.
- Norra Hendarni Wijaya. (2026). *Gambaran kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta.
- Putri, D. A., & Nurwati, N. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 49–58.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.
- Riyanti, Y. A. V. (2016). Hubungan intensitas mengakses media sosial terhadap perilaku belajar mata pelajaran produktif pada siswa kelas XI Jasa Boga di SMK Negeri 3 Klaten (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rogamelia, R., & Istiani, A. N. (2024). Peran media sosial dalam perkembangan psikologis anak dan remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 539–544.
- Sari, D. P. (2019). *Laporan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di SMP Al-Azhar Rawamangun*. Repository Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
- SMP Negeri 1 Jember. (2025). *Pengaruh media sosial terhadap perilaku dan prestasi belajar siswa SMP*. Publikasi Sekolah.
- Soliha, S. F. (2015). *Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial*.
- Warsito, T. D., & Ayubi, D. (2024). Gambaran perilaku ditinjau dari faktor kesulitan emosional dan pro-sosial remaja di Kota Bekasi Tahun 2023. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(5).
- YAPI Al Azhar Rawamangun. (n.d.). *SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun: Profil sekolah dan program unggulan*.