ANALISIS DAMPAK MEKANISME PSIKOLOGI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH IAIN LANGSA

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

Enjelia Hutasuhut
NIM : 3012020038

Program Studi
KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM



FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
2025 M/1446 H

LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos) dalam Komunikasi Dan Penyiaran Islam

Oleh :

Enjelia Hutasuhut

NIM : 3012020038

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. MUSLEM, MA	**YUSMAMI, S.Ag, MA**
NIP. 19870927 201503 1 003	NIP. 19730318 199905 1 001

Dipindai dengan CamScanner

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang MunaqasyahSkripsi
Fakultas Ushuludddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa
Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam.

Pada Hari/ Tanggal:
Selasa, 7 Agustus 2025
13 Safar 1447 H

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua	**Sekretaris**
Dr. Muslem, M.A	**Yusmami, S.Ag., M.A**
NIP. 19870927 201503 1 003	**NIP. 19730318 199905 1 001**
Penguji I	**Penguji II**
Dr. Zulkarnain, M.A	**Ellu Muzar, M. AppLing**
NIP. 19740513 201101 1 001	**NIP. 19910704 202012 2 021**

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dr. Mawardi, M.S.I
NIP. 197405102014111002

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: **Enjelia Hutasuhut**
Nim	: 3012020038
Fakultas/Prodi	: Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Komunikasi dan Penyiaran Islam
Alamat	: Desa Benteng, Kec. Birem Bayeun, Kab. Aceh Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Analisis Dampak Mekanisme Psikologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa"** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Langsa, 12 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Enjelia Hutasuhut

3012020038

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Enjelia Hutasuhut. 2025. Analisis Dampak Mekanisme Psikologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa. Skripsi Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengalisis dampak mekanisme psikologi dalam penggunaan media social terhadap kesehtan mental Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa. Focus utama penelitian ini adalah meknisme psikologi seperti *Fear Of Missing Out* (FOMO). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwah dapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental masiswa dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,121 atau 12,1%. Hal ini menunjukkan bahwa 12,1% variasi dalam kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasi bahwa meskipun media sosial memiliki dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, terdapat faktor lain yang juga berkontribusi terhadap kondisi psikologis mereka.

Kata kunci: Media Sosial, Mekanisme Psikologi, Kesehatan Mental

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang maha kuasa karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahannya.

Shalawat dan salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis bersyukur kepada *Ilahi Rabbi* yang telah memberikan hidayah- Nya *Inayah-Nya,* sehingga skripsi yang berjudul **Analisis Dampak Mekanisme Psikologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa. Skripsi Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa** dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi saya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT.
2. Bapak Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf Nasution, MA. Selaku Rektor Langsa.
3. Bapak Mawardi, M.S.I Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
4. Ibu Al Mutia Gandhi, M.Kom.I Selaku Ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, para dosen yang telah mendidik saya, serta seluruh Civitas

Akademik yang telah banyak membantu penulis dalam menempuh pendidikan tinggi hingga selesai.

5. Bapak Anwar, S.Ag, M.Kom.I Selaku penasehat akademik, yang selalu memberikan nasehat, saran, dukungan serta memotivasi penulis selama diperkuliahan, semoga bapak sehat selalu.
6. Bapak Dr. Muslem, MA, selaku pembimbing I dan Bapak Yusmami, S.Ag, MA, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, mengkoreksi dan memberi saran disaat penulis mengalami kesulitan dan dukungan selama bimbingan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Teristimewa kepada cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Ikbal Hutasuhut dan pintu surgaku, Ibunda Yuni Lestari. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya. Beliau memang tidak merasakan bangku kuliah seperti saya tetapi selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan sehingga penulis mampu menyelsaikan studi sampai meraih gelar sarjana.
8. Kepada saudara kandung saya Adik Anggi Hutasuhut dan Reza Hutasuhut yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada saya dan selalu membantu saya.
9. Kepada teman – teman cucu dari sipiongot (Maria, Imay, Jeni, Jessica, Anggi, Salma, Pina, Salma, Yuni, winda) yang selalu bertanya “Kapan Sidang Skripsinya?”. Terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan selama awal perkuliahan hingga saat ini

10. Rekan-rekan sahabat seperjuangan KPI'20 yang selalu membersamai penulis dari awal perkuliahan sampai selesai. untuk canda tawa, tangis,dan perjuangan yang telah kita lewati bersama, dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir perjalanan kuliah ini.
11. Kepada sosok yang belum diketahui namanya namun sudah tertulis jelas di Lauhul Mahfuz. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis untuk menyelsaikan skripsi ini sebagai upaya memantaskan diri. Semoga kita bertemu di versi terbaik masing masing.
12. Terakhir untuk Enjelia Hutasuhut, Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasi karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Semoga segala hal-hal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, untuk itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga penelitian yang penulis lakukan dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun para pembaca.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Langsa, 12 Februari 2024
Penulis

Enjelia Hutasuhut
NIM. 3012020038

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Batasan Masalah 5
C. Penjelasan Istilah 5
D. Rumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 7
G. Sistematika Pembahasan 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
A. Kerangka Teoritis 10
1. Pengertian Media Sosial 10
a. Definisi Media Sosial 10
b. Jenis-Jenis Media Sosial 11
c. Penggunaan Media Sosial Oleh Mahasiswa 18
d. Indikator Penggunaan Sosial Media 20
2. Kesehatan Mental 22
a. Pengertian Kesehatan Mental 22
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental 24
B. Teori Yang Relevan 25
1. Teori Perbandingan Sosial 25
2. Teori Self Determination 27
C. Penelitian Yang Relevan 29

D. Kerangka Konseptual 33
E. Hipotesis..... 33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 35
A. Jenis Penelitian 35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 35
C. Identifikasi Variabel 36
D. Definisi Operasional..... 37
E. Populasi dan Sampel 38
F. Teknik Pengumpulan Data 40
G. Pengembangan Instrumen Penelitian 40
H. Teknik Analisis Data 41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 48
A. Gambaran Umum Komunikasi Penyiaran Islam 48
B. Karakteristik Objek Penelitian 50
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian..... 52
BAB V PENUTUP..... 71
A. Kesimpulan 71
B. Saran 71
DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN..... 77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian 36
Tabel 3.2 Skala Likert 41
Tabel 3.5 Ketentuan Nilai Reliabilitas 43
Tabel 4.1 Jenis Kelamin 51
Tabel 4.2 Usia 52
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Variabel X 53
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Variabel Y 57
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas 60
Tabel 4.6 Satistik Deskriptif 61
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas 62
Tabel 4.8 Hasil uji Heterokedastisitas 63
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas 64
Tabel 4.10 Hasil Penelitian Regresi Sederhana 65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skala Penngunaan Media Sosial 77
Lampiran 2 Skala Kesehatan Mental 80
Lampiran 3 Tabulasi Data Karakteristik Responden..... 81
Lampiran 4 Tabulasi Data Instrumen Penggunaan Sosial Media 86
Lampiran 5 Data Tabulasi Instrumen Kesehatan Mental 91
Lampiran 6 Uji Validitas Instrumen x 96
Lampiran 7 Uji Validitas Instrumen Y 99
Lampiran 8 Uji Reliabilitas Instrumen..... 101
Lampiran 9 Uji Deskriptif Statistik..... 102
Lampiran 10 Uji Normalitas 111
Lampiran 11 Uji Heterokedastisisitas 112
Lampiran 12 Uji Multilinearitas..... 113
Lampiran 13 Uji Autokorelasi..... 114
Lampiran 14 Uji Regresi Linier Sederhana 115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial telah mengalami peningkatan yang signifikan di seluruh dunia. Platfrom-platfrom seperti Facebook, Twitter Instagram, Youtube dan Whatsapp telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari banyak orang. Dominasi sosial media yang banyak digunakan seperti Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, dan Whatsaap yang memang menjadi favorit dikalangan masyarakat Indonesia. Hal ini sudah dapat terlihat bahwa pengguna media sosial melaliui jaringan internet di Indonesia cukup besar serta penggunanya juga beragam. Banyak orang menggunakan media sosial handpone dengan berbagai macam kepentingan didalamnnya serta berbagai macam orang yang dapat menjangkaunya, hal ini dapat menimbulkan beberapa dampak dikalangan masyarakat seperti banyaknya berita hoax bahkan konten-konten yang kurang mendidik yang dapat mempengaruhi gaya hidup masyarakat[1]

Namun dampak penggunaan Media Sosial terhadap kesehatan mental telah menjadi perhatian utama dalam penelitian dan diskusi publik. analisis dampak dan mekanisme psikologi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental menjadi penting untuk memahami implikasi dari fenomena ini.

[1] Hendra Junawan dan Nurdin Laungu, ‘ Eksitensi Media Sosial, Youtube dan Whatsapp Ditengah pandemic Covid-19 Dikalangan Masyarajat Virtual Indonesia’ , *Baitul Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi.* Vol. 4 No. 1. Hal 41-56

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental sangat kompleks, dengan efek yang merugikan dan membangun.[2]

Selain gejala depresi, kecemasan, dan perasaan kesepian, pengunaan media sosial sering kali menjadi tempat perbandingan sosial yang tak terhindarkan. Pengguna sering kali melihat prestasi dan kehidupan yang di unggah oleh orang lain, yang dapat memicu perasaan rendah diri, ketidakpuasan dan kecemasan. Persepsi yang terdistori tentang realitas dan rasa tidak adilnya perbandingan sosial di media sosial dapat merusak mental. Perasaan rendah diri juga memicu iri kepada orang lain yang terjadi jika melihat postingan orang lain di media sosial.[3]

Ada beberapa mekanisme psikologis yang dapat menjelaskan pengaruh media sosial terhadapat kesehatan mental. Salah satunya adalah pemprosesan informasi selektif, dimana pengguna cenderung memperhatikan dan mengingat informasi yang mendukung pandangan mereka sendiri ata emosi yang mereka rasakan saat itu. Dalam konteks media sosial, ini dapat berarti bahwa pengguna cenderung terpapar dengan konten yang memperkuat perasaan negatif atau pola pikir yang merugikan.

Jika memperhatikan media sosial baik Facebook, Whatsaap, Twitter, Instagram maka data dan fakta ujaran kebencian memenuhi setap sudut, tentu ini mengkhawatirkan. Bukan sekedar pelaku yang akan menerima resiko akibat

---

[2] Ferdinand Salomo Leuwol, Nunung Suryana Jamin, Sufrina Keumala Ayu ‘Psikologi Multukultural Dalam Praktik: Menghadapi Tantangan Kesejahteraan Mental DI Era Global Dengan Pemahaman Dan Pendekatan Yang Beragam’, *Jurnal Multi Disiplin West Science.* Vol, 2 No.8 Agustus. Hal 649-659

[3] Farida, Rijal Abdillah, ‘ Kepercayaan Diri Dan Rasa Iri Pada Mahasiswa Pengunaan Media Sosial Instagram’ *Jurnal Sprit,* Vol 12 Bo.1 Tahun 2021

dari ujar kebencian secara hukum tetapi juga akan memberikan pengaruh negatif terhadap psikologi korban atau target. Ujaran kebencian di media sosial sangat mungkin mengalami trauma, frustasi, hingga menyebabkan keputusan bunuh diri.[4]

Selain itu, penggunaan media sosial juga sangat berpengaruh pada gangguan manajemen waktu dan gangguan waktu tidur bagi penganyak yang mengunakam ponsel hingga larut malam, yang dapat mengganggu waktu tidur mereka, kurangnya komunikasi dengan orang lain secara langsung dan malas bersosialisasi secara langsung dengan orang lain yang dapat mempengaruhi kesehatan remaja dan kesejahteraan pengguna media sosial. Oleh karena itu, memonitoring penggunan media sosial dan mengarahkan remaja pada kebiasaan digital yang baik [5]

Meskipun demikian, penting di ingat bahwa penggunaan media sosial juga memiliki dampak positif, seperti meningkatkan konektivitas sosial, sumber informasi dan pembelajaran, kesempatan untuk berbagi dan mengekspresikan diri dan meningkatnya koneksi sosial dan kesempatan untuk mendapatkan dukungan emosional.

Penggunaan media sosial yang baik dan benar sangat penting di terapkan dalam kehidupan sehari- hari agar terhindar dari kerusakan mental seperti, sebelum melancarkan komunikasi perlu dipelajari siapa yang akan menjadi sasaran komunikasi, memberi informasi yang baik kepada public luas

---

[4] Gazi Saloom, ‘ Ujaran Kebencian: Perspektif Ilmu Psikologi’ *Jurnal Dakwah dan Ilmu Komunikasi,* Vol 8 No. 2 Desember 2021

[5] Irene, Preisilia Ilat, Jufita Tapada, Claudia Durandt, Febrianti Koyongian, ‘Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental’ *jurnal ilmiah wahana Pendidikan* hal 830-837

tentang hal hal yang berada dijangkauan meraka, memenuhi etika komunikasi dalam pengunaan media sosial sehingga mendapat hal baik dan positif minimal sebagai hiburan dan sumber informasi faktual dan melakukan seleksi, evaluasi dan interpretasi atas informasi yang di dapat.[6]

Selain gangguan emosional, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memengaruhi control perilaku mahasiswa. Banyak mahasiswa yang merasa kesulitan mengatur waktu dan energinya karena terganggu oleh kecanduan media sosial. Penggunaan yang berlebihan ini seringkali mengganggu kegiatan akademik dan interaksi sosial secara langsung, yang seharusnya menjadi prioritas utama bagi mahasiswa. Hal ini dapat menurunkan produktivitas akademik serta menyebabkan gangguan tidur dan ketegangan emosional.[7] Kondisi ini mengarah pada penurunan kualitas hidup, yang semakin memperburuk kesehatan mental mahasiswa.

Bahkan, beberapa mahasiswa yang tidak mampu mengelola penggunaan media sosialnya dapat mengalami gangguan emosional yang serius, seperti perasaan tidak bahagia, kesepian, dan stres yang berkelanjutan. Fenomena ini lebih jelas terlihat pada mahasiswa yang merasa tekanan sosial akibat melihat pencapaian orang lain yang terlihat lebih baik di media sosial, yang pada akhirnya mengarah pada perasaan cemas dan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi mereka.[8]

---

[6] Tuty Mutiah, Ilham Albar, A. Rafiq 'Etika Komunikasi Dalam Menggunakan Media Sosial' *Global Komunika* Vol 1 No 1

[7] Yanti, A., & Ardiansyah, R. (2021). *Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Indonesia*. Jurnal Psikologi Indonesia, 15(2), 123-138.

[8] Mulyana, M. (2020). *Perbandingan Sosial dan Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial di Kalangan Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Sosial, 11(1), 45-60.

Penggunaan media sosial telah meluas di Indonesia, dengan jutaan individu dari berbagai lapisan masyarakat yang terlibat dalam interaksi online setiap hari. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi cara kita berkomunikasi dan berinteraksi, tetapi juga memiliki implikasi yang mendalam pada kesehatan mental individu. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental menjadi sangat penting, terutama dalam konteks Indonesia. Berdasarkan latar belakang diatas untuk itu peneliti mengambil judul sebagai berikut "Analisis Dampak Mekanisme Psikologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Langsa"

B. Batasan Masalah

Mengingat objek kajian penelitian ini luas penelitian ini hanya mencakup mahasiswa aktif Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa tahun akademik 2024-2025. Di karenakan banyaknya jenis media sosial maka dari itu dipenelitian ini hanya membahas beberapa jenis media sosial yaitu Facebook, WhatsApp, Instagram, X (Twitter), Tiktok

C. Penjelasan Istilah

1. Mekanisme Psikologi

Mekanisme secara diartikan sebagai cara kerja atau sistem kerja, sedangkan psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang proses mental, perilaku, dan pengaruhnya pada organisme. Jadi, mekanisme psikologi

adalah sistem atau cara kerja dari proses mental dan perilaku manusia yang dipelajari dalam ilmu psikologi.[9]

Adapun mekanisme psikolgi yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah proses mental dan emosional yang dialami mahasiswa saat mereka menggunakan media sosial, yang meengaruhi bagaimana mereka berpikir, merasa dan berperilaku.

2. Media Sosial

Media adalah alat atau sarana komunikasi, sedangkan sosial adalah hubungan antar individua tau Masyarakat. Jadi, media sosial adalah sarana komunikasi berbasis internet yang memfasilitasi interkasi dan informasi antar pengguna.[10]

Adapun media sosial yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah platform digital berbasis internet yang memungkin mahasiswa untuk berinteraksi, berbagi konten, membentuk identitas diri, dan menjalin hubungan sosial, namun juga dapat memunculkan mekanisme psikologi seperti Fomo (Fear of missing out) dan perbandingan sosial yang berdampak pada Kesehatan mental mahasiswa.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan adalah keadaan baik seluruh badan serta bagian- bagiannya, bebas dari sakit dan waras, sedangkan mental adalah berkenaan dengan batin dan watak manusia, bukan bersifat badan atau tenaga melainkan merujuk pada kondisi kejiwaan seseorang, termasuk cara berpikir, perasaan,

[9] KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)
[10] KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)

dan perilaku. Jadi, Kesehatan mental adalah keadaan sehat lahir batin dan watak yang memungkinkan seorang bepikir jernih dan berfokus saat berkativitas.[11]

Adapun Kesehatan mental yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah kondisi kesejahteraan psikologi mahasiswa, dimana merekan mampu menhadapi tekanan dari penggunaan media sosial, mengelola emosi, menjaga hubungan sosial yang sehat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang sudah dipaparkan dalam latar belakang dan diatas, penulis dapat merangkum rumusan masalah, yaitu bagaimana mekanisme psikologi mempengaruhi Kesehatan memtal Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang peneliti rumuskan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui Bagaimana mekanisme psikologi mempengaruhi Kesehatan memtal Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwa IAIN Langsa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi peneliti selanjutnya terutama terkait mekanisme psikologi penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental.

---

[11] KBBI (Kamus besar bahasa indonesia)

b. Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti lain untuk memberikan masukan khususnya mereka yang akan meneliti lebih lanjut mengenai mekanisme psikologi penggunaan media sosial

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang sangat berguna bagi peneliti dalam bidang Komunikasi Penyiaran Islam.

b. Bagi Masyarakat

Semoga dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang dampak pengunaan media sosial terhadap Kesehatan mental.

G. Sistematika Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini akan disistematika menjadi lima bab yang saling berkaitan satu sama lain. Sebelum memasuki bab pertama akan dimulai dengan halaman sampul, halaman judul, halaman pernyataan keaslian skripsi, halaman pengesahan pembimbing, halaman pengesahan dewan penguji, kata pengantar, daftar isi, abstrak dan daftar lampiran.

BAB I, merupakan bagian pendahuluan ini didalamnya berisi latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika pembahasan.

BAB II, memuat tentang tinjauan Pustaka. Meliputi teori-teori yang berhubungan dengan variabel penelitian, penellitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis

BAB III, memuat tentang metode penelitian, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, Teknik pengumpulan data, pengembangan instrument penelitian, pelaksaan skoring, Teknik analisis data.

BAB IV, memuat tentang hasil penelitian dan pembahasan, meliputi Gambaran umum Lokasi penelitian, karakteristik objek penelitian, analisis dan hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V, merupakan bagian penutup, meliputi Kesimpulan dan saran-saran

Setelah bab kelima, diakhiri dengan daftar Pustaka, lampiran-lampiran dan daftar Riwayat hidup.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Komunikasi Penyiaran Islam

1. Sejarah singkat jurusan Komunikasi Penyiaran Islam

Program studi Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) merupakan salah satu program studi dibawah naungan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa. Prodi KPI mulai berdiri pada tahun 2000, Ketika institusi ini masih Bernama STAI Zawiyah Cot Kala Langsa, sebagai respons terhadap kebutuhan akan sumber daya manusia yang kompeten dalam bidang komunikasi Islam di era digital.

Seiring dengan perubahan status kelembagaan menjadi STAIN (2006) dan IAIN Langsa (2014), KPI terus berkembang dalam aspek akademik dan peraktik lapangan. Prodi ini dirancang untuk menghasilkan lulusan yang mampu menjadi komuikator islam professional di berbagai media baik cetak, elektronik, maupun digital.

Kurikulim KPI memadukan teori kamunikasi Islam dengan keterampilan praktis seperti jurnalistik, penyiaran, desain media, dan dakwah digital. Mahasiswa KPI secara aktif terlibat dalam jurnalistik lapangan, magang di Lembaga media nasional dan local, serta mengikuti program pengabdian seperti KKN Moderasi Beragama dan pelatihan literas digital.

Prodi ini juga terus menunjukkan prestasi, salah satunya melalui partisipasi mahasiswa dalam lomba media pembelajaran Tingkat internasional serta kegiatan partikum di stasiun media professional.

2. Visi, misi, dan tujuan jurusan Komunikasi Penyiaran Islam

a. Visi

Prodi KPI berada di bawah naungan FUAD dengan orientasi pengembangan keilmuan komunikasi dan penyiaran islam yang professional dan relevan dengan kebutuhan Masyarakat,

b. Misi

Melaksanakan kegiatan Pendidikan dan pengajaran, penelitaian, serta pengabdian kepada Masyarakat dalam bidang komunikasi dan penyiaran islam berbasis nilai-nilai keislaman.

c. Tujuan

Menghasilkan lulusan kompeten, professional, dam memiliki nilai islam dalam bidang komunikasi dan penyiaran.

3. Sekilas tentang mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam tahun akademik 2024-2025

Mahasiswa program studi Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) IAIN Langsa merupakan generasi muda yang di didik untuk memilki kompetensi dalam bidang komunikasi berbasis nilai-nilai islam. Merekan tidak hanya dibekali pemahaman teoritis mengenai dakwah dan komunikasi massa, tetapi juga dilatih juga dilatih secara praktis melalui

mata secara praktis melalui mata kuliah seperti jurnalistik, penyiran televisi dan radio, desain media dakwah, serta produksi konten digital.

Mahasiswa KPI aktif dalam mengikuti berbagai kegiatan akademik dan nonakademik seperti magang di Lembaga penyiaran, pelatihan jurnalistik, lomba media pembelajaran, dan Progran Kuliah kerja nyata (KKN). Selain itu, mereka juga melibatkan dalam podcast, film pendek, maupun konten media sosial yang bersifat edukatif dan dakwah.

Karakter mahasiswa KPI umumnya adalah kritis, komunikatif, religious, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi media, sehingga mereka siap bersaing didunia kerja maupun melanjutkan studi kejenjang yang lebih tinggi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwah mahasiswa KPI adalah mahasiswa yang aktif, kritis dan daya kreatifitas yang tinggi. Tentunya hal ini dapat menambah bekal ilmu di masa depan nanti.

Mahasiswa Prodi Komunikasi Penyiaran Islam Fuad tahun Akademik 2024-2026 berjumlah 240 orang.

B. Karakteristik Objek Penelitian

Objek pada penelitian ini adalah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa dengan jumlah sampel sebanyak 150 responden. Karakteristik objek penelitian terdiri dari jenis kelamin dan usia yang diisi oleh responden selanjutnya ditabulasi an analisis menggunakan statistic deskriptif dengan hasil sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Adapun jumlah karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada table berikut:

Tabel 4.1 Jenis Kelamin

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	68	45.3	45.3	45.3
	2	82	54.7	54.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 150 responden penelitian, 68 orang (45.3%) adalah respon laki-laki, sedangkan 82 orang (54.7%) adalah responden perempuan. Karakteristik responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin adalah Perempuan yaitu sebanyak 82 orang (54.7%).

2. Usia

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh tentang usia responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	.7	.7	.7
	19	19	12.7	12.7	13.3
	20	40	26.7	26.7	40.0
	21	53	35.3	35.3	75.3
	22	16	10.7	10.7	86.0
	23	11	7.3	7.3	93.3

	24	8	5.3	5.3	98.7
	25	2	1.3	1.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan keterangan 4.2 diatas, dapat diketahui bahwa jumlah responden yang berusia 18 tahun sebanyak 1 orang (0,7%), selanjutnya untuk responden yang berusia 19 tahun sebanyak 19 orang (12,7%), selanjutnya untuk responden yang berusia 20 tahun sebanyak 40 orang (26,7%), selanjutnya untuk responden yang berusia 21 tahun sebanyak 53 orang (35,3%), selanjutnya untuk reponden yang berusia 22 tahun sebanyak 16 orang (10,7%), selanjutnya untuk responden yang berusia 23 tahun sebanyak 11 orang (7,3%), selanjutnya untuk responden yang berusia 24 tahun sebanyak 8 orang (5,3%), selanjutnya responden yang berusia 25 tahun sebanyak 2 orang (1.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa usia responden dalam penelitian ini lebih didominasi oleh usia 21 tahun.

C. Analisis Data dan Hasil Peneltian

1. Uji Validitas

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Variabel X

Indikator	Pernyataan	Rhitung	Rtabel	keterangan
Partisipasi	Saya sering berkomentar atau menyukai		0,134	Valid

	unggahan teman atau orang lain di media sosial?			
	Saya sering membagikan ulang (repost/share) postingan yang menurut Anda menarik atau penting?	0,562	0,134	Valid
	Saya sering mengikuti tren atau tantangan (challenge) yang viral di media sosial?	0,643	0,134	Valid
Keterbukaan	Saya sering membagikan momen kehidupan saya, seperti	0,551	0,134	Valid

	foto atau video di media sosial			
	Saya merasa bebas untuk menyampaikan opini saya tentang isu-isu tertentu di media sosial	0,445	0,134	Valid
	Saya merasa nyaman Ketika orang lain memberi opini yang berbeda di kolom komentar saya	0,426	0,134	Valid
Perbincangan	Saya sering menggunakan media sosial untuk	0,447	0,134	Valid

	berdiskusi tentang topik tertentu			
	Saya aktif merespon komentar atau pesan yang saya terima di media sosial	0,513	0,134	Valid
	Saya merasa media sosial memudahkan saya untuk terhubung dan berdiskusi dengan banyak orang	0,447	0,134	Valid
Komunitas	Saya sering mengikuti kegiatan yang diadakan oleh komunitas di media sosial	0,443	0,134	Valid

	Saya sering mengikuti diskusi yang berlangsung di grup atau forum komunitas online	0,481	0,134	Valid
	Saya secara rutin mengunjungi grup atau halaman komunitas di media sosial	0,465	0,134	Valid
Keterhubungan	Saya aktif menambah teman baru atau bergabung dengan grup baru di media sosial	0,492	0,134	Valid
	Saya sering	0,416	0,134	Valid

	berkomunikasi dengan keluarga atau kerabat melalui media sosial			
	Saya merasa nyaman berinteraksi dengan banyak orang di media sosial	0,23	0,134	Valid

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Variabel Y

Indikator	**Pernyataan**	**Rhitung**	**Rtabel**	**Keterengan**
Mengalami kecemasan	Saya merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial saya secara berkala		0,134	Valid
	Saya merasa lebih cemas setelah melihat	0,425	0,134	Valid

	unggahan yang menampilkan kehidupan orang lain yang lebih "sempurna			
	Saya mengalami kesulitan tidur karena terlalu banyak menggunakan media sosial	0,495	0,134	Valid
Mengalami Depresi	Melihat unggahan teman yang menunjukkan kesuksesan atau kebahagiaan mereka membuat saya merasa tidak cukup baik.	0,399	0,134	Valid
	Saya merasa lebih baik setelah	0,482	0,134	Valid

	mengunggah sesuatu dan mendapat banyak respons positif			
	Saya kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang biasanya saya sukai setelah menghabiskan banyak waktu di media sosial	0,566	0,134	Valid
Kehilangan Control Perilaku dan Emosi	Saya sering merasa sulit mengontrol emosi setelah melihat sesuatu yang memicu perasaan negatif di media sosial.	0,539	0,134	Valid
	Saya mengalami	0,615	0,134	Valid

	perubahan suasana hati secara tiba-tiba setelah melihat unggahan yang membuat saya iri atau kecewa			
	Saya kesulitan fokus pada tugas atau aktivitas lain karena terus-menerus memikirkan sesuatu yang terjadi di media sosial	0.472	0,134	Valid

2. Uji Reabilitas

Untuk uji reliabilitas pada variable penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items
.931	.931	15

Hasil dari pengujian reliabilitas untuk variabel penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental dinyatakan sempurna karena memiliki *Cronbach Alpha* 0.931.

3. Statistik Deskriptif

Tabel 4.6 Satistik Deskriptif

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9
N	Valid	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Mean		3.95	4.03	3.84	3.95	3.97	3.83	3.99	3.95	4.17	3.87	3.91	3.87	3.83	4.09	4.04	3.79	3.42	3.81	3.45	3.79	3.73	3.65	3.60	3.55
Std. Deviation		.740	.794	1.017	.873	.912	.981	.886	.830	.839	.946	.900	.964	.870	.944	.897	.822	.877	.995	.966	.922	.933	.998	1.003	1.078
Minimum		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Maximum		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Berdasarkan table 4.5 diatas dapat dilihat bahwa setiap butiran pernyataan dari masing masing variable memiliki hasil deskriptif. Setiap indicator yang dibagi menjadi 5 (lima) ukuran dalam perhitungan skala *likert* terdapat nilai minimum (terendah), nilai maksimum (tertinggi) nilai rata-rata (mean), dan nilai

deviasi (tingkat sebaran data) yang merupakan hasil jawaban dari masing-masing responden atas setiap butiran pernyataan yang diajukan kepada responden.

Pada variable Penggunaan media sosial terdapat 15 penyataan, dimana dari indicator X1 sampai X15, hasil deskriptif jawaban dari 150 responden ialah nilai terendah sebesar 1 dan tertinggi sebesar 5 dengan nilai rata-rata dan standar deviasi yang berbeda di setiap indikatornya.

Pada variable kesehtan mental sebagai Y dimiliki 9 butiran pernyataan, pernyataan, dimana dari indicator Y1 dan Y9, hasil deskriptif jawaban dari 150 responden yaitu nilai terndah sebesar 1 dan nilai tertinggi sebesar 5 dengan nilai rata-rata dan standar deviasi yang berbeda setiap indicator.

4. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *one sampleKolmogorov-Smirnov Test.* Dalam uji *one sampleKolmogorov-Smirnov Test,* suatu data dikatakan memiliki distribusi normal jika nilai signifikan atau nilai Asymp.sig.(2-tailed) lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.48707821

Most Differences	Extreme	Absolute	.045
		Positive	.043
		Negative	-.045
Test Statistic			.045
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil pengujian diatas menunjukkan hasil normalitas untuk selurus variable nilai *Asymp.Sig (2-ailed)* 0,200 yang dapat dikatakan lebih besar dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas untuk mengetahui ada atau tidak adanya ketidaksamaan varian residual untuk semua pengematan pada model regresi. Uji ini dilakukan uji *glejser* dengan nilai signifikan setelah di lakukan regresi dengan *Absolute* pada varian dependen.

Tabel 4.8 Hasil uji Heterokedastisitas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	7.690	2.202		3.492	.001
	P. SOSMED	-.050	.037	-.112	-1.374	.172

a. Dependent Variable: ABS

Berdasarkan data diatas menunjukkan nilai signifikan variable >0,05, maka sesuai dengan metode uji *Glejser* yang digunakan dalam

penelitia ini, hasilnya dapat dikatakan bahwa variabel independen dari penelitian ini bebas dari gejala heterokedastisitas

c. Uji Multikolinearitas

Pengujian ini bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak teradi korelasi antara variabel independen. Jika variabel independen saling korelasi maka variabel-variabel ini tidak ortogional. Variabel ortogional adalah variabel bebas yang memiliki nilai korelasi antar sesama variabel bebas sebesar 0.

- Jika nilai *Tolerance* >0,10 dan *VIF* <10, maka dapat diartikan bahwa tidak terdapat multikolinearitas pada penelitian ini.
- Jika nilai *Tolerance*<0,10 dan *VIF* .10, maka dapat diartikan bahwa terdapat multikolinearitas.

Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients[a]

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	P. SOSMED	1.000	1.000

Dependent Variable: Kesehatan Mental

Berdasarkan table 4.3 diatas menunjukkan nilai tolerance variable X bernilai 1.00, dimana variable> 0,10 dan dapat dikatakan multikolinearitas. Sedangkan VIF Variabel X bernilai 1,00 diaman

variabel <10, maka dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas dalam penelitian ini.

5. Uji Regresi Linear Sederhana

Setelah analisi asumsi klasik terenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS. Adapun hasil dari analisis tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.10 Hasil Penelitian Regresi Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	25.805	3.383		7.628	.000
	P. SOSMED	.121	.056	.174	2.152	.033

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Berdasarkan table 4.4 diatas diketahui bahwa nilai constant (a) sebesar 25.805, sedangkan nilai trust (b, koefisien regresi) sebesar 0,121, sehingga dapat dibuat persamaan regresinya, yaitu:

Y=a+bX

Y=25.805 + 0,121

Maka, persamaan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 25,805, mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel terikat adalah 25,805.

- Kofisien regresi variabel penggnaan media sosial 0,121 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai variabel bebas, maka nilai variabel terikat bertambah sebesar 0,121. Koefesien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

Selanjutnya untuk melihat terdapat pengaruh atau tidaknya anatara variabel bebas (Mekanisme Psikologi Penggunaan media sosial) terhadap variabel terikat (Dampak Terhadap kesehatan mental) pada Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa adalah akan di tolak ukur h0 dengan nilai sig <0,05 atau dengan melihat perbandandingan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan table output hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai t hitung> t table (2,152>1,655) dengan tingkat sig. <0,05 (0,033<0,05), sehingga H0 ditolak Ha diterima. Maka, Variabel bebas (Mekanisme Pssikologi Penggunaan Media) berdampak signifikan terhadap variabel terikat (Dampak Terhadap Kesehatan mental) pada Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

D. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang didapat hasil analisi regresi linear sederhana dengan koefisien regresi sebesar 0,121, nilai tersebut nilai tersebut diartikan bahwa setiap penambahan 1 % nilai variabel bebas, maka secara langsung nilai variabel terikat bertambah 0,121. Koefesien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial yang digunakan oleh mahasiswa maka semakin berdampak pula pada Kesehatan mental mahasiswa. Hasil analisis hipoteses pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,033 (sig<0,05). Sehingga H0 ditolak dan Ha diterima, maka terdampak yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Seberapa besarnya dampak penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa juga diperoleh nilai regresi yakni sebesar 0,121 yang artinya bahwa penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa sebesar 12,1 % sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap Kesehatan mental mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa. Dampak tersebut dapat bersifat positif jika mahasiswa mampu mengontrol interaksi mereka dimedia sosial, tetapi dapat menjadi negative jika mereka mengalmi kecemasan akibat perbandingan sosial atau tekanan dari ekspetasi yang tidak relistis.

Temuan penelitian ini mendukung teori perbandingan sosial dimana individu secara alami membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi pencapaian dan status sosialnya. Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam yang sering melakukan perbandingan sosial keatas (membandingkan diri dengan mereka yang lebih sukses) cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi. Namun, jika perbandingan sosial ini dimaknai secara positif, mahasiswa dapat menjadikannya sebagai motivasi untuk berkembang dalam bidang akademik.

Dalam Teori Self-Determination, kebutuhan autonomi merujuk pada perasaan memiliki kendali atas keputusan dan tindakan sendiri. Dalam konteks penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kehilangan kendali dalam penggunaan media sosial, yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental mereka.

Mahasiswa sering kali terpaku pada algoritma media sosial, yang membuat mereka terus-menerus menggulir (scrolling) tanpa sadar, bahkan

saat mereka berniat untuk berhenti. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu dilakukan secara sukarela, melainkan terdorong oleh dorongan eksternal, seperti tekanan sosial dan kebiasaan yang terbentuk oleh desain platform.

Mahasiswa yang tidak memiliki kontrol penuh terhadap penggunaan media sosialnya cenderung mengalami stres dan kelelahan mental. Sebaliknya, mereka yang lebih sadar dalam menggunakan media sosial misalnya dengan membatasi waktu penggunaan atau memilih konten yang lebih bermanfaat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Hasil ini mendukung Teori Perbandingan Sosial, yang menyatakan bahwa individu secara alami membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi diri sendiri. Dalam konteks media sosial, mahasiswa yang sering membandingkan kehidupannya dengan teman-teman di media sosial dapat mengalami kecemasan, rendahnya harga diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental mereka.

Selain itu, berdasarkan Teori Self-Determination, FOMO dan perbandingan sosial dapat menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti autonomi (kontrol atas diri sendiri), kompetensi (merasa mampu), dan keterhubungan sosial. Ketika mahasiswa merasa terpaksa terus mengikuti tren media sosial atau membandingkan diri secara berlebihan, mereka kehilangan kendali atas kesejahteraan emosional mereka, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang lebih tinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, terutama yang didorong oleh mekanisme psikologis seperti FOMO dan perbandingan sosial, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran digital, literasi media sosial, dan strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat untuk mengurangi dampak negatif ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan Analisa yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang telah diajukan. Maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa. Sebesar 0,121 atau 12,1%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Temuan ini di buktikan dengan hasil analisis hipotesis yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,033 (sig <0,05. Sehinggal H0 ditolak dan Ha diterima. Juga di peroleh kofisien regresi sebesar 0,121 yang menunjukkan bahwa koefesien regresi bernilai positif. Maka, setiap ada 1% nilai tambahan pada penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental secara langsung akan menambah nilai dari keyakinan sebesar 0,121 atau 12,1 % artinya adalah semakin tinggi penggunaan media sosial maka makin berdampak pada Kesehatan metal Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

B. Saran

Berdasarkan hsil penelitian, pembahasan dan Kesimpulan yang telah diuraikan, ada beberapa saran yang dapat ditinjau sebagai tindak lanjut penelitian ini.

1. Bagi mahasiswa selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dengan memperluas jangkauan variabel dan mengulik lebih dalam dengan menggunakan metode penelitian lainnya.
2. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.