

**DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP  
NEGERI 38 BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Muhammad Iqbal Saputra**

**201710515125**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

**DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP  
NEGERI 38 BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Muhammad Iqbal Saputra**

**201710515125**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental  
Pada Siswa SMP Negeri 38 Bekasi

Nama Mahasiswa : Muhammad Iqbal Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515125

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

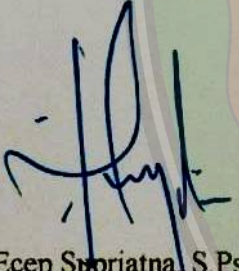
Tanggal Lulus Ujian : 22 Juli 2024


Jakarta, 22 Juli 2024

MENYETUJUI,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd  
NIDN. 0429098303

  
Dr. Arfian, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0313077302

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental  
Pada Siswa SMP Negeri 38 Bekasi

Nama Mahasiswa : Muhammad Iqbal Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515125

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Arfian, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0313077302

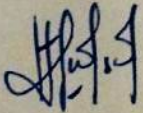
Penguji I : Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd  
NIDN. 0429098303

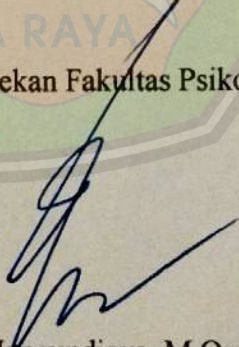
Penguji II : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0324048801

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

  
Yulia Fitriani, S. Psi., M.A  
NIDN. 0314078503

  
Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog  
NIDK. 8957830022

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Smp Negeri 38 Bekasi.

Ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 22 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Iqbal Saputra

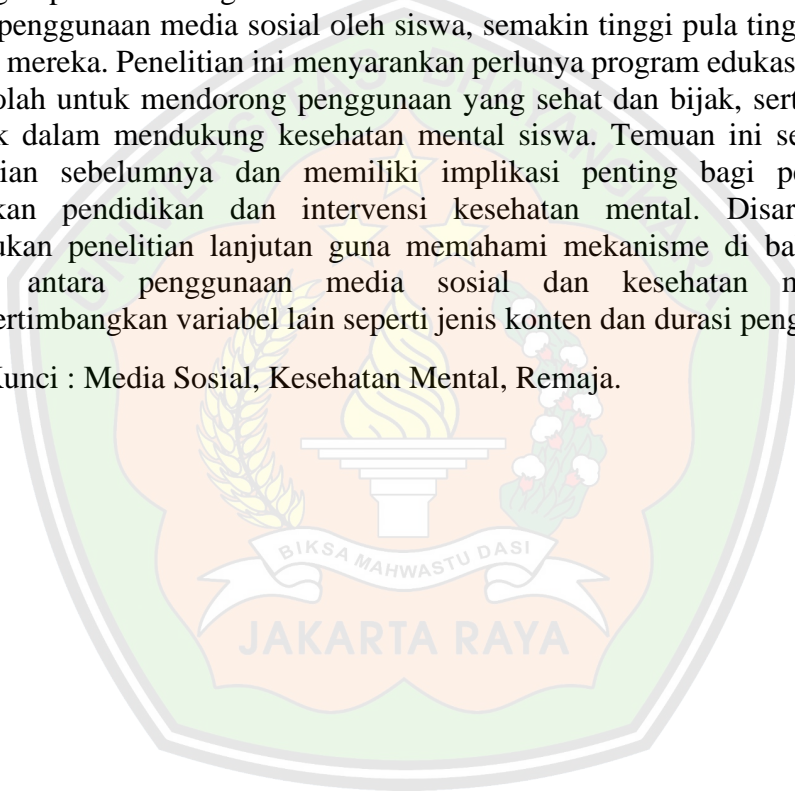
201710515125

## ABSTRAK

**Muhammad Iqbal Saputra, 201710515125.** Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Smp Negeri 38 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa di SMP Negeri 38 Bekasi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat analisis data SPSS 26. Sampel penelitian terdiri dari 102 siswa yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.616 dengan taraf signifikansi 0.000 ( $\text{sig} < 0.05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial oleh siswa, semakin tinggi pula tingkat kesehatan mental mereka. Penelitian ini menyarankan perlunya program edukasi media sosial di sekolah untuk mendorong penggunaan yang sehat dan bijak, serta pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dan memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan intervensi kesehatan mental. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan guna memahami mekanisme di balik hubungan positif antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, serta mempertimbangkan variabel lain seperti jenis konten dan durasi penggunaan.

Kata Kunci : Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja.



## **ABSTRACT**

Muhammad Iqbal Saputra, 201710515125. *Impact The Impact of Social Media on Mental Health in SMP Negeri 38 Bekasi Students.*

*This study aims to examine relationship between social media use and students' mental health at SMP Negeri 38 Bekasi. State Junior High School 38 Bekasi. The research method uses a quantitative approach The research sample consisted of 102 students who were randomly selected. who were randomly selected. Data were collected through a questionnaire that measured students' level of social media use and mental health. The result of the analysis analysis showed a correlation coefficient of 0.616 with a significance level of significance level of 0.000 ( $sig < 0.05$ ), indicating a positive and significant relationship between the two variables. between the two variables. That is, the higher the students' use of social media, the higher the level of their mental health. their mental health. This study suggests the need for social media education programs education programs in schools to encourage healthy and wise use, as well as a holistic approach in supporting students' mental health. holistic approach in supporting students' mental health. These findings are in line with previous research and have important implications for the development of policy on education and mental health interventions. It is recommended to conduct further research to understand the mechanisms behind the positive relationship between social media use and mental health, as well as considering other variables such as the such as content type and duration of use.*

**Keywords:** *Social Media, Mental Health, Adolescents.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan petunjuk-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi ini. Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk memenuhi syarat kelulusan dalam perolehan gelar sarjana Psikologi Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

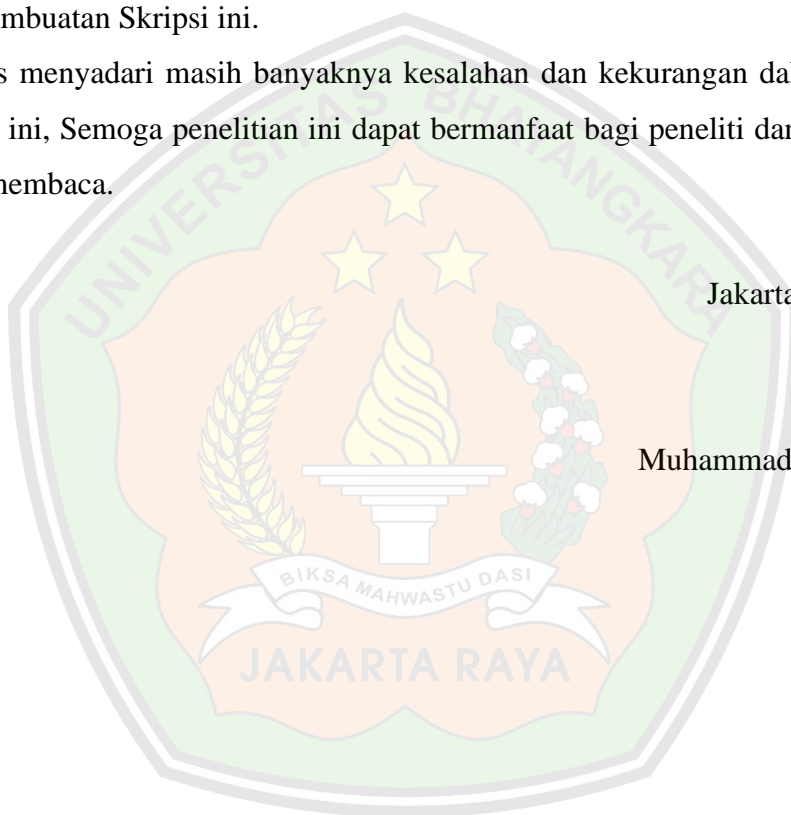
1. Bapak Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Serta selaku ketua dosen penguji yang telah memberikan masukan yang membangun demi kelancaran penelitian ini.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah memberikan banyak masukan dan arahan yang sangat berarti bagi penyusunan Skripsi. Terimakasih atas waktu, tenaga dan semua ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
4. Bapak Dr. Arfian, S.Psi., M.Si Selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah memberikan banyak masukan dan arahan yang sangat berarti bagi penyusunan Skripsi. Terimakasih atas waktu, tenaga dan semua ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
5. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Si, Psikolog Selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah memberikan banyak masukan dan arahan yang sangat berarti bagi penyusunan Skripsi. Terimakasih atas waktu, tenaga dan semua ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Penguji kedua yang telah memberikan banyak masukan dan arahan yang sangat berarti bagi penyusunan Skripsi. Terimakasih atas waktu, tenaga dan semua ilmu yang telah diberikan kepada penulis

7. Bapak Irjen Pol (Purn) Prof. Dr. Drs. H. Bambang Karsono, S.H., M.M Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Moh. Sabur dan Ibu Marlina yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung dalam segi moril maupun materil.
9. Saudara Sepupu Zian Fachrian, S.M., M.M yang telah berkontribusi meluangkan waktu dalam menuangkan pemikiran dan membantu dalam pembuatan skripsi ini
10. Rekan-rekan sejawat yang telah memberikan kontribusi pemikiran dalam pembuatan Skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyaknya kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan semua pihak yang membaca.

Jakarta, 22 Juli 2024

Muhammad Iqbal Saputra



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                     | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                      | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN .....                                      | iv   |
| ABSTRAK .....  | v    |
| <i>ABSTRACT</i> .....  | vi   |
| KATA PENGANTAR .....   | vii  |
| DAFTAR ISI .....   | ix   |
| DAFTAR TABEL .....   | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....  | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                      | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                     | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                    | 7    |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                  | 8    |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                 | 9    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                                 | 9    |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                                  | 9    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                | 10   |
| 2.1 Pengertian Kesehatan Mental .....                        | 10   |
| 2.1.1 Manfaat Kesehatan Mental .....                         | 12   |
| 2.1.2 Dimensi Kesehatan Mental .....                         | 14   |
| 2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental ..... | 15   |
| 2.2 Pengertian Media Sosial .....                            | 17   |
| 2.2.1 Gejala Kecanduan Media Sosial .....                    | 18   |
| 2.2.2 Adiksi Internet .....                                  | 19   |
| 2.3 Hipotesis .....  | 19   |
| 2.4 Kerangka Berfikir .....                                  | 20   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                              | 21   |
| 3.1 Metode Penelitian .....                                  | 21   |
| 3.2 Sampel .....   | 22   |
| 3.3 Definisi Operasional .....                               | 22   |

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| 3.3.1         | Media Sosial.....                             | 22        |
| 3.3.2         | Kesehatan Mental.....                         | 23        |
| 3.4           | Instrumen Penelitian.....                     | 23        |
| 3.5           | Teknik Analisis Data.....                     | 25        |
| 3.5.1         | Uji Reliabilitas.....                         | 25        |
| 3.5.2         | Uji Validitas.....                            | 26        |
| 3.5.3         | Uji Normalitas.....                           | 28        |
| 3.5.4         | Uji Hipotesis.....                            | 28        |
| <b>BAB IV</b> | <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>   | <b>30</b> |
| 4.1           | Profil Responden Penelitian.....              | 30        |
| 4.2           | Pelaksanaan Penelitian.....                   | 31        |
| 4.2.1         | Persiapan Penelitian.....                     | 31        |
| 4.2.2         | Pelaksanaan Penelitian.....                   | 32        |
| 4.2.3         | Uji Validitas.....                            | 32        |
| 4.3           | Hasil Penelitian.....                         | 34        |
| 4.3.1         | Profil Demografi.....                         | 34        |
| 4.3.2         | Asumsi Penelitian.....                        | 35        |
| 4.3.3         | Kategorisasi Penelitian.....                  | 36        |
| 4.3.3.1       | Kategorisasi Penelitian Media Sosial.....     | 36        |
| 4.3.3.2       | Kategorisasi Penelitian Kesehatan Mental..... | 38        |
| 4.3.4         | Hasil Uji Hipotesis.....                      | 40        |
| 4.4           | Diskusi dan Pembahasan.....                   | 41        |
| <b>BAB V</b>  | <b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>              | <b>45</b> |
| 5.1           | Kesimpulan.....                               | 45        |
| 5.2           | Saran.....                                    | 45        |
| 5.2.1         | Saran Praktis.....                            | 45        |
| 5.2.2         | Saran Teoritis.....                           | 46        |
|               | <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                    | <b>47</b> |
|               | <b>LAMPIRAN.....</b>                          | <b>54</b> |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 3.1 Skala Linkert.....   | 24      |
| Tabel 3.2 Blueprint Variabel Media Sosial.....                             | 24      |
| Tabel 3.3 Blueprint Variabel Kesehatan Mental.....                         | 25      |
| Tabel 3.4 Nilai Klasifikasi Skor Reliabilitas.....                         | 26      |
| Tabel 3.5 Nilai Indeks Diskriminasi Item.....                              | 27      |
| Tabel 4.1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....                  | 30      |
| Tabel 4.2 Profil Responden Berdasarkan Usia.....                           | 30      |
| Tabel 4.3 Profil Responden Berdasarkan Lamanya Memainkan Media Sosial..... | 31      |
| Tabel 4.4 Uji Validitas Item Media Sosial.....                             | 33      |
| Tabel 4.5 Uji Validitas Item Kesehatan Mental.....                         | 33      |
| Tabel 4.6 Hasil Profil Demografis Skala Statistics.....                    | 34      |
| Tabel 4.7 Hasil Asumsi Penelitian.....                                     | 36      |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Subjek Penelitian Variabel Media Sosial.....        | 38      |
| Tabel 4.9 Kategorisasi Subjek Penelitian Variabel Kesehatan Mental.....    | 40      |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Spearman.....                                | 41      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                    | Halaman |
|------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Kerangka Berfikir ..... | 20      |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 G Power .....   | 54      |
| Lampiran 2 Kuesioner .....   | 55      |
| Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data .....                              | 60      |
| Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi .....   | 61      |
| Lampiran 5 Hasil Screenshoot Google Form .....                                       | 63      |
| Lampiran 6 Hasil Uji SPSS ( <i>Statistical Product and Service Solutions</i> ) ..... | 64      |
| Lampiran 7 Tabulasi Data Variabel Media Sosial .....                                 | 70      |
| Lampiran 8 Tabulasi Data Variabel Kesehatan Mental .....                             | 75      |
| Lampiran 9 Hasil Uji Plagiarisme Turnitin .....                                      | 80      |

