

## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam

Maemunah Sa'diyah, Naskiyah, Abdu Rahmat Rosyadi

Universitas Ibn Khaldun Bogor  
*maemunah@fai.uika-bogor.ac.id*

### ABSTRACT

*In the era of the development of information and communication technology, the use of the internet has become very easy. This is due to the need for access for information, lifestyle, communication, entertainment, and knowledge available on various social media. Social media has a role in shaping a person's identity, and the high use of social media among students will have an impact on their mental health. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the mental health of PAI students of Ibn Khaldun University, Bogor. The method of this research is using quantitative research with a correlational type (correlational research). The subjects in this study were 87 PAI students. The technique used in sampling is simple random sampling. Data analysis using the Product Moment Correlation test. The results of this study showed a significant negative relationship between the intensity of social media use and the mental health of PAI students. The result of the correlation coefficient yields  $r = -0.220$  with a significance level of  $p = 0.041 (< 0.05)$ . It means that the higher intensity of students in using social media, the lower their mental health. On the contrary, the lower intensity of social media used, the higher mental health will be.*

**Keywords:** *Intensity, Social Media, Mental Health, Islamic Education*

### ABSTRAK

Di era perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan internet menjadi sangat mudah. Hal ini disebabkan kebutuhan terhadap akses informasi, gaya hidup, komunikasi, hiburan, dan pengetahuan yang tersedia pada berbagai sosial media. Media sosial memiliki peranan dalam pembentukan jati diri seseorang dan tingginya penggunaan sosial media dikalangan mahasiswa akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI Universitas Ibn Khaldun Bogor. Metode Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional (*correlational reserch*). Subjek dalam penelitian ini adalah 87 mahasiswa PAI. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampling yaitu *simple random sampling*. Analisis data dengan uji *Korelasi Pearson Product Moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI. Hasil koefisien korelasi menghasilkan  $r = -0,220$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,041 (< 0,05)$ . Artinya semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial maka semakin rendah kesehatan mentalnya. Berlaku juga sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka kesehatan mental akan semakin tinggi.

**Kata kunci:** *Intensitas, Media Sosial, Kesehatan Mental, Pendidikan Agama Islam*

## A. PENDAHULUAN

Sehat merupakan hal yang didambakan bagi setiap orang. Kondisi kesehatan seseorang dapat mempengaruhi kualitas kehidupannya. Apabila kondisi kesehatannya baik maka akan mampu menjalani kehidupannya dengan baik, tetapi sebaliknya apabila kondisi kesehatannya buruk maka akan sulit dalam menjalani kehidupannya. Dalam Islam, kesehatan bukanlah komponen yang terpisah dari kehidupan seseorang, melainkan komponen terpenting dalam terciptanya kedamaian. Al-Quran memandang kesehatan adalah suatu kondisi sehat yang menyeluruh, baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial (Abdul Hadi, 2020: 53-70). Kesehatan mental merupakan kondisi kejiwaan manusia yang seimbang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar (D Mahfud, M Mahmudah, dan W Wihartati, 2017: 35-51).

Mental yang sehat menurut Fuad yaitu individu yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan dengan sadar berusaha merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga dapat menjalani kehidupan yang sesuai dengan tuntutan agama yang dianut (Ikhwan Fuad, 2016: 31-50). Juga individu tersebut dengan sadar berusaha mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, seperti bakat, sifat, kemampuan, dan kualitas pribadi yang positif lainnya. Sejalan dengan itu, harus berusaha untuk mengurangi hal-hal negatif yang ada pada dirinya, karena yang demikian itu dapat menjadi sumber gangguan dan penyakit jiwa.

Menurut data UNICEF, lebih dari 1 dari 7 remaja berusia 10-19 diperkirakan hidup dengan gangguan mental yang didiagnosis secara global. Hampir 46.000 remaja meninggal karena bunuh diri setiap tahun, di antara lima penyebab kematian teratas untuk kelompok usia mereka, ditambah pandemi Covid-19 yang berkepanjangan. Menurut temuan awal dari survei internasional terhadap anak-anak dan orang dewasa di 21 negara yang dilakukan oleh UNICEF dan *Gallup* dipertinjau dalam *The State of the World's Children 2021* rata-rata 1 dari 5 orang muda berusia 15-24 tahun yang disurvei mengatakan mereka sering merasa tertekan atau memiliki sedikit minat dalam melakukan sesuatu (United Nation Children's Fund, 2021). *American College Health Association* (ACHA) melakukan survei nasional tahunan yang meneliti kesehatan dari mahasiswa. dari survei 2016 mereka terhadap 5.099 mahasiswa pascasarjana dan profesional di 34 sekolah, ACHA melaporkan bahwa dalam 12 bulan terakhir, 41,5% siswa merasa tidak ada harapan lagi, 51,8% merasa sangat kesepian, 55,3% merasa sangat cemas, dan 33,5% merasa sangat tertekan sehingga sulit untuk produktif (Jeff Cain, 2018).

Pada penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada faktor mendasar yang berperan dalam masalah kesehatan mental mahasiswa yaitu penggunaan smartphone dan media sosial. Indonesia menempati urutan ke-4 di dunia dalam penggunaan media sosial dengan durasi penggunaan rata-rata selama 8 jam dan 51 menit setiap hari (Zahrul Khafida Silmi dkk., 2020: 60-64). Tingginya penggunaan sosial media dikalangan mahasiswa akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Hasil penelitian dalam penggunaan media sosial memiliki efek berbahaya bagi generasi muda karena masalah terkait kesehatan mental yang berkembang selama muda dapat bertindak sebagai epidemi bagi setiap individu sepanjang hidup (Hilal Bashir dan Shabir Ahmad Bhat, 2017: 134). Dari penelitian lain ditemukan bahwa siswa dengan angka kecanduan media sosial yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi ringan dan kecemasan (Sujarwoto, Rindi Ardika Melsalasa Saputri, dan Tri Yumarni, 2021).

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk berkembang dalam hidup, dan kekuatan hubungan manusia memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan kebahagiaan seseorang. Berinteraksi sosial dengan orang lain dapat meringankan stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan potensi diri, memberikan kenyamanan dan kegembiraan, mencegah kesepian. Salah satu sisi lain, kurangnya hubungan sosial yang kuat dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan mental dan emosional (Quinta Seon Andrea Carboni Jiménez, M. Vaillancourt, 2021: 1-11). Ketika seseorang berinteraksi atau kontak langsung dengan orang lain akan menghasilkan hormon yang mengurangi stres dan membuat seseorang merasa lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih positif.

Kemajuan teknologi pada dasarnya dibuat agar kehidupan manusia menjadi mudah dan nyaman untuk memanfaatkan kemajuan pada bidang informasi. Kemajuan teknologi informasi dapat meningkatkan kinerja dan memungkinkan berbagai aktivitas dapat dilaksanakan dengan cepat, tepat dan akurat, sehingga akhirnya akan meningkatkan produktivitas. Pertumbuhan teknologi informasi menunjukkan bermunculannya berbagai jenis aktivitas yang didasarkan pada teknologi ini, seperti *e-government*, *e-commerce*, *e-education*, *e-medicine*, *e-laboratory*, dan lainnya, yang semuanya berbasis elektronik.

Di era perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan internet menjadi sangat mudah. Hal ini disebabkan kebutuhan terhadap akses informasi, gaya hidup, komunikasi, hiburan, dan pengetahuan yang tersedia pada berbagai sosial media memiliki peranan dalam pembentukan jati diri seseorang. Pelajar adalah salah satu dari banyak pengguna teknologi dan internet. Dilansir dari Databoks, Indonesia menduduki

peringkat ke-3 negara pengguna internet terbanyak di Asia. Tercatat sebanyak 212,35 jiwa pengguna internet pada Maret 2021. Urutan pertama diduduki oleh Tiongkok, dengan jumlah pengguna 989,08 juta jiwa. Di urutan kedua, India dengan pengguna internet 755,82 juta jiwa. Berdasarkan data Dari Asosiasi Penyelenggara Layanan Internet Indonesia, disebutkan bahwa sebanyak 100% responden pelajar menyatakan menggunakan internet setiap harinya (Soni Soni, Afdhil Hafid, dan Didik Sudyana, 2019: 28-34).

Dalam dua dekade terakhir media sosial mengalami peningkatan dalam kuantitas, kualitas dan manfaat (Syiddatul Budury, Andikawati Fitriyani, dan Diah Jerita Eka Sari, 2020: 551). Kemudahan dalam berbagi informasi dan komunikasi tidak lepas dari platform media sosial. Di dunia sekarang ini, banyak dari kita bergantung pada platform media sosial seperti: *Instagram, Facebook, Twitter, Telegram, WhatsApp, YouTube, e-mail* dan masih banyak lainnya untuk menemukan dan terhubung satu sama lain. Media sosial memiliki manfaat lain selain memfasilitasi interaksi sosial antar individu, keberadaan media sosial juga digunakan untuk berbagi dan bertukar informasi (Andrea Carboni Jiménez, M. Vaillancourt). Meskipun masing-masing memiliki manfaatnya, tetapi media sosial tidak akan pernah bisa menjadi pengganti hubungan antar manusia di dunia nyata.

Dalam penelitian ini peneliti memilih subjek penelitian yaitu mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Agama Islam - Universitas Ibn Khaldun Bogor, sebagai peserta didik yang sedang menempuh pendidikan sarjana dan ahli di bidang pendidikan dan pengajaran agama Islam, yang menguasai materi dan metodologinya. Dampak pandemi Covid-19 yang berkelanjutan ini menjadikan perkuliahan dilakukan dari rumah masing-masing. Tentunya membuat mahasiswa lebih sering menggunakan laptop, komputer maupun handphone untuk melakukan perkuliahan. Namun, dengan begitu mahasiswa juga dapat menjadikan alasan untuk menggunakan handphone yang sebenarnya untuk belajar tapi digunakan untuk bermedia sosial.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam -Universitas Ibn Khaldun Bogor, didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial seperti: *Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube, Telegram* dan lain-lain dengan intensitas penggunaan yang cukup tinggi yang dikhawatirkan mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan latar belakang diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI Universitas Ibn Khaldun Bogor.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Kesehatan Mental

*World Health Organization* (1984) mendefinisikan sehat sebagai suatu kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental sosial, serta bukan hanya terhindar dari penyakit atau kecacatan (Iskandar, 2018: 5). Kata mental diambil dari bahasa Yunani yang artinya sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yaitu psikis, jiwa atau kejiwaan (Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, 2020: 161). Mental diartikan sebagai unsur jiwa termasuk emosi, pikiran, sikap, dan pandangan. Kata jiwa dalam Al-Quran selalu disebut dengan nafs, kata nafs dalam Al-Quran dijumpai sebanyak 298 kali dalam 270 ayat yang tersebar dalam 63 surat (Sahidi Mustafa Mustafa, 2018: 123).

Kata nafs menunjuk kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku bermakna diri atau seseorang, diri Tuhan, ruh, jiwa, totalitas manusia dan sisi dalam manusia (Mustafa, 2018: 123). Sebagaimana firman dalam Allah dalam Q.S 13, Ar-Ra'du: 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

“*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*”

Kutipan atas pendapat Quraish Shihab dari buku yang ditulis Ramadhan Lubis: Quraish Shihab mengemukakan bahwa nafs dalam konteks pembicaraan tentang manusia, menunjuk kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk'. Ayat diatas mengisyaratkan bahwa *nafs* memiliki fungsi sebagai penggerak tingkah laku. Allah tidak akan merubah suatu kaum sampai mereka merubah *nafs* mereka (Ramadhan Lubis, 2019: 145).

Pendapat atas kutipan Veit & Ware (1983) dalam skripsi yang ditullis Yuda: Veit & Ware (1983) mengemukakan 'kesehatan mental adalah keadaan individu yang tidak hanya terbebas dari simptom-simptom tekanan psikologis tetapi juga berdasarkan karakteristik kesejahteraan psikologis yang memiliki pengaruh besar dalam hidupnya' (Yuda Syahputra, 2021: 6). Sejalan dengan pendapat Ariadi & Istiqomah kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan

membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup (Tristiadi Ardi Ardani Dan Istiqomah, 2020: 156).

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam mengatur fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan dia tinggal secara dinamis sesuai Al-Quran dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Menurut Zulkarnain kesehatan mental dalam pandangan psikologi Islam memiliki fungsi yang besar bagi jiwa, pikiran, sikap, perasaan, pandangan, dan keyakinan hidup sehingga tercipta keharmonisan dan terhindar dari gangguan jiwa seperti rasa gelisah, ragu, dan pertentangan batin (Zulkarnain Zulkarnain, 2019: 28). Gejala jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan sehingga akan terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri) (Diana Vidya Fakhriyani, 2019: 1-9).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas mengenai kesehatan mental maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang terbebas dari gangguan jiwa yang ditandai dengan tercapainya penyesuaian diri dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan secara dinamis, serta kemampuan dalam mengatur fungsi-fungsi kejiwaan, mengelola emosi dan pikiran, mengembangkan potensi diri dan mampu menyelesaikan persoalan-persoalan yang terjadi dalam hidupnya sesuai tuntunan Al-Quran dan Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut Veit & Ware (1983) mengemukakan aspek-aspek kesehatan mental mencakup dua aspek, yaitu: (a) Aspek *Psychological distress*, yaitu kondisi kesehatan mental individu yang buruk dan negatif (Mayvita Innani Taqwa, 2018: 9). Ditandai dengan adanya simptom-simptom tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi pada individu maupun sosial seseorang. Ada tiga tanda simptom, yaitu kecemasan (anxiety) yaitu kecemasan yang berlebihan dalam memandang kehidupan, depresi (depression) yaitu perasaan tertekan individu yang sering muncul, dan kehilangan kontrol (Yuda Syahputra, 2021: 18); dan (b) Aspek *Psychological well-being*, yaitu kondisi kesehatan mental individu yang baik dan sejahtera. Ditandai dengan adanya indikator-indikator yang dirasakan seseorang seperti kepuasan dalam hidup, ikatan emosional, dan sikap positif secara umum.

## 2. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) intensitas diartikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran intensnya (Kemdikbud, 2016). Intensitas merupakan lamanya kegiatan yang dilakukan seseorang secara sungguh-sungguh dan terus menerus (Aji Restu Aditiawan, 2020: 10). Bashir mengemukakan definisi media sosial sebagai sekelompok media online yang memfasilitasi interaksi sosial dan penyebaran informasi dalam bentuk konten yang dibuat oleh pengguna (Iqra Bashir, Amara Malik, Dan Khalid Mahmood, 2021: 481). Media sosial mencakup berbagai ide, pendapat, gagasan dan konten (Syiddatul Budury, Andikawati Fitriyani, Dan Khamida, 2019: 205). Hal ini memungkinkan bagi pengguna untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi dan dapat ditinjau dari perkembangan bagaimana hubungan seseorang dengan perangkat media (Risma Refiani Suryana, 2020: 283).

Sejalan dengan pendapat Nabila, dkk., (2020) media sosial merupakan sebuah media online yang memfasilitasi hubungan individu dengan menggunakan teknologi berbasis web yang membuat perubahan komunikasi satu arah menjadi dialog interaktif. Menurut Kotler dan Kellermengatakan bahwa media sosial adalah media yang digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, dan video informasi dengan pengguna lain (Erwin Thaib, 2021: 8).

Intensitas penggunaan media sosial yaitu gambaran durasi dan seringnya seseorang mengakses media sosial untuk merepresentasikan dirinya dalam berinteraksi, bekerja sama, berbagi dengan pengguna media sosial lain (Tristiadi Ardi Ardani Dan Istiqomah, 2020: 10). Kutipan atas pendapat Sandya dari artikel yang ditulis Pratama & Sari: Sadya, mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yaitu 'keikutsertaan individu dalam mengakses media sosial seperti frekuensi, durasi akses, dan jumlah pertemanan yang dibuat' (Bangkit Ary Pratama Dan Defie Septiana Sari, 2020: 67). Sejalan dengan pendapat diatas, intensitas penggunaan media sosial merupakan besarnya perhatian dan keinginan individu dalam menggunakan media sosial ditinjau dari kedalaman atau kekuatan penggunaan media sosial (Asma Abidah Al Aziz).

Dari beberapa pengertian intensitas penggunaan media sosial diatas dapat diambil kesimpulan bahwa intensitas penggunaan media sosial yaitu ukuran perhatian dan keinginan seseorang dalam mengakses media sosial untuk berinteraksi dengan pengguna lainnya.

Kutipan atas pendapat Anggi dari skripsi yang ditulis Mafazatul Umami (2021: 19): Anggi mengemukakan aspek pembentuk intensitas, yaitu:

- a. Perhatian. Perhatian adalah suatu aktivitas disukai oleh individu yang kemudian membuat individu tersebut menjadi nyaman dan memberikan pusat perhatiannya berlangsung dalam kurun waktu lama dalam hal ini berkaitan dengan media sosial.
- b. Penghayatan. Penghayatan yaitu pemahaman dan penyerapan individu terhadap informasi seperti memahami, menghayati, menikmati dan menyimpan informasi dari media sosial dijadikan pengalaman individu sendiri.
- c. Durasi. Durasi yaitu lamanya rentang waktu yang dilakukan dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Individu yang mengakses media sosial seringkali tidak sadar karena terlalu menikmati media sosial tersebut.
- d. Frekuensi. Frekuensi yaitu banyaknya pengulangan yang dilakukan individu yang disengaja maupun tidak disengaja.

Kemunculan media sosial diawali dari adanya inisiatif untuk menghubungkan orang dari seluruh belahan dunia (Mafazatul Umami, 2018: 20). Munculnya media jejaring sosial di dunia dimulai dengan munculnya Friendster pada tahun 2002, sebuah aplikasi untuk membangun hubungan persahabatan virtual dengan spektrum yang luas dari seluruh dunia. Setelah friendster muncul, media sosial berikutnya adalah linkdIn. Merupakan situs jejaring sosial sekaligus layanan dalam membangun informasi bisnis, atau biasa dikenal dengan *curriculum vitae* online (Feri Sulianta, 2015). Berikut beberapa media sosial yang banyak diminati mahasiswa yang memiliki dampak positif atau negatif:

- a. Dampak Media Sosial

Media sosial memudahkan penggunaannya dalam berinteraksi pesan dalam bentuk jejaring sosial (Nabila dkk.). Dengan media sosial seseorang dapat saling berinteraksi dan berbagi informasi dengan cepat dan mudah dari dengan pengguna media sosial lainnya dari berbagai belahan dunia. Hamid mengatakan bahwa media sosial merupakan pintu untuk mengakses dunia global (Nuril Hamid, 2020). Informasi dan menyatakan pendapat adalah setiap hak warga negara karena itu adalah hak dasar bagi setiap orang (Adelia Tania, Fitria Aulia, dan Damayanti Liliannisa, 2020: 34). Lebih lanjut dijelaskan dalam menyampaikan pendapat, seseorang membutuhkan ruang dan wadah yang mampu menjadi forum untuk menampung pendapat atas aspirasi terkait fenomena yang tengah terjadi di suatu wilayah. Media sosial menjadi tempat yang sangat efektif untuk mengutarakan pendapat dan aspirasi seseorang secara bebas, mengekspresikan berbagai hal, dan menuangkan berbagai kreatifitas.

- b. Dampak Negatif Media Sosial

Konsep dasar teori *Uses and Gratifications* adalah bahwa masalah utama dalam penggunaan media bukanlah bagaimana media menjadi sarana komunikasi bagi pengguna tetapi bagaimana media tersebut dapat memenuhi kebutuhan pribadi dan sosial pengguna (Nurwahida Alimuddin dan Ibrahim Latepo, 2021: 122). Teori *Uses and Gratification* pertama kali diperkenalkan oleh Elihu Katz yang menekankan pada apa yang dilakukan media terhadap pengguna (*what media do to people*) dan apa yang dilakukan pengguna terhadap media (*what people do to media*) dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Manusia adalah makhluk sosial, kita membutuhkan orang lain untuk berkembang dalam hidup. Media sosial tidak akan pernah bisa menjadi pengganti hubungan antar manusia di dunia nyata (Bashir dan Bhat). Tingginya tingkat penggunaan media sosial dikalangan pelajar, menjadikannya kehilangan kemampuan untuk melibatkan diri untuk komunikasi tatap muka dan banyak pelajar yang kecanduan untuk menggunakan media sosial tanpa kenal waktu dan tempat sehingga menurunkan produktifitas dan rasa sosial pun berkurang (Shabnoor Siddiqui dan Tajinder Singh, 2016: 71-75).

Menurut Tania, dkk. (2020: 14) besarnya kekuatan media sosial tentu saja sedikit banyaknya dapat merubah kondisi bangsa ini. Tak hanya kondisi bangsa saja, kondisi mental, psikologis, moral dan sikap penggunaanya juga dapat berubah. Dari penelitian Budury didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan, stres dan depresi mahasiswa (Budury, Fitriasari).

Tania, dkk. (t.t.) menjelaskan media sosial seolah menjadi “dunia lain” tersendiri bagi penggunaanya. Terkadang kondisi asli seseorang berbanding terbalik dengan kondisi dirinya di media sosial. Maraknya informasi di media sosial membuat banyaknya pengguna menyebarkan hoak, ujaran kebencian atau dikenal dengan *hate speech* dan *cyber bullying*.

### **3. Mahasiswa**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang sedang belajar di Perguruan Tinggi. dengan pendapat Sarwono yang dikutip Harun: Sarwono mengemukakan bahwa ‘mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun (Gofur Harun, 2015). Lebih lanjut dijelaskan secara filosofis mahasiswa memiliki ciri-ciri: rasional, cerdas, kreatif, intelek, radikal, idealiskritik, revolusioner, militan.

Memahami kesehatan mental merupakan masalah yang harus dipahami oleh semua kalangan, terutama kalangan pendidikan, karena menjaga kesehatan mental merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan pendidikan Islam. Terlebih mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang diharapkan kelak akan menjadi seorang pendidik harus memiliki mental yang sehat. Dalam pendidikan khususnya seorang pendidik yang dalam kehidupannya akan berhadapan dengan peserta didik. Haruslah memiliki mental yang sehat. Pendidik yang memiliki kesehatan mental yang sehat dan baik ia mampu membawa peserta didik menjadi pribadi yang baik. Pendidik merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan setiap upaya pendidikan. Itulah sebabnya setiap pendidik diharuskan memiliki mental yang sehat (Maemunah Sa'diyah dan Alwie, 2019).

### **C. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional sebagai jenis penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2021: 17). Tempat penelitian ini dilaksanakan di Universitas Ibn Khaldun Bogor dengan subjek penelitian mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Ibn Khaldun Bogor.

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang berjumlah 646 mahasiswa. Pada teknik pengambilan sampel digunakan teknik secara Random Sederhana (*Simple Random Sampling*). Caranya dengan memberikan suatu nomor yang berbeda kepada setiap anggota populasi, kemudian dilakukan pengundian. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 87 mahasiswa PAI.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen intensitas penggunaan media sosial yang terdiri dari 11 item dan instrumen kesehatan mental MHI (*Mental Health Inventory-18*) yang digunakan pada skripsi Yuda Syahputra dengan judul Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. Peneliti memodifikasi skala tersebut sehingga didapatkan skala dengan 16 item.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan analisis data deskriptif. Tujuan dari uji deskriptif data yaitu untuk

mengetahui karakteristik data dalam sebuah penelitian. Data yang diukur dalam penelitian ini yaitu intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental setiap responden akan digolongkan kedalam dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 26.

#### D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam - Universitas Ibn Khaldun Bogor. Peneliti melakukan uji coba instrumen yang disebar kepada 47 orang mahasiswa dan instrumen penelitian ini menggunakan instrumen intensitas penggunaan media sosial dengan jumlah item 16 dan instrumen kesehatan mental dengan jumlah item 17.

Kemudian dilakukan pengujian dengan bantuan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 26 sehingga didapat hasil validitas, bahwa 11 butir soal instrumen intensitas penggunaan media sosial valid dan 5 butir soal tidak valid. Dan 16 butir soal instrumen kesehatan mental dinyatakan valid dan 1 butir soal tidak valid. Kemudian untuk uji realibilitas didapatkan hasil dari instrumen instrumen intensitas penggunaan media sosial dengan *crobach's alpha* sebesar 0.641, dan hasil realibilitas instrumen kesehatan mental dengan *crobach's alpha* sebesar 0,793. Skala tersebut Reliabel karena skor *crobach's alpha* > 0,60.

Setelah penelitian dilakukan, diperoleh beberapa hasil yang akan dipaparkan dengan tabel-tabel dibawah ini.

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	32.2%
Perempuan	59	67.8%
Total	87	100%
Semester		
Semester 2	27	31%
Semester 4	9	10.3%
Semester 6	17	19.5%

Semester 8	34	39.1%
Total	87	100%
<b>Umur</b>		
17-20 Tahun	33	37.9%
21-23 Tahun	46	52.9%
< 24 Tahun	8	9.2%
Total	87	100%
<b>Jumlah Media Sosial</b>		
1 medsos	2	2.3%
2-3 medsos	30	34.5%
lebih dari 3 medsos	55	63.2%
Total	87	100%
<b>Media Sosial yang Digunakan</b>		
WhatsApp	83	30%
Instagram	63	23%
Youtube	47	17%
Telegram	21	8%
Line	4	1%
TikTok	29	10%
Twitter	15	5%
Fecebook	15	5%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah 59 orang perempuan atau 67,8%. Responden terbanyak 21-23 tahun sebanyak 46 orang atau 52.9%. mayoritas responden terdiri dari semester 8 sebanyak 34 orang atau 39.1%. melalui data juga didapatkan hasil mayoritas responden memiliki media sosial lebih dari 3 dengan persentase 63% atau sebanyak 55 orang.dan media sosial yang palling banyak digunakan yaitu WhatsApp dengan 83 orang pengguna atau 30%, kemudian Instagram 63 orang pengguna atau 23% dan YouTube 47 orang pengguna atau 17%.

Tabel 2 Deskriptif Statistik

	<b>N</b>	<b>Nilai Min</b>	<b>Nilai Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviasi</b>
--	----------	------------------	------------------	-------------	---------------------

Intensitas penggunaan media sosial	87	27	51	36	5,4
Kesehatan mental	87	39	77	56	8,6

Pada tabel 1 dapat diketahui variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai minimum 27, standar deviasi 5,4, nilai maksimum 51 dengan nilai rata-rata sebesar 36. Kemudian pada variabel kesehatan mental diperoleh nilai minimum 39, nilai maksimum 77, standar deviasi 8,6 dan rata-rata sebesar 56.

Tabel 3 Kategorisasi Kesehatan Mental Responden

	<b>Kriteria</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Intensitas penggunaan media sosial	$X < 31,5$	Rendah	10	11.5
	$31,5 \leq X < 40,5$	Sedang	59	67.8
	$40,5 \leq X$	Tinggi	18	20.7
Total			87	100%
Kesehatan mental	$X < 47,5$	Rendah	15	17.2
	$47,5 \leq X < 64,5$	Sedang	57	65.5
	$64,5 \leq X$	Tinggi	15	17.2
Total			87	100%

Berdasarkan pada hasil kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa mayoritas intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan distribusi data intensitas penggunaan media sosial diketahui bahwa responden yang memiliki intensitas rendah sebanyak 10 responden atau 11,5%. Responden yang memiliki intensitas bermedia sosial sedang sebanyak 59 responden atau 67,8%. Dan responden yang memiliki intensitas bermedia sosial tinggi sebanyak 18 responden atau 20,7%. Dari hasil penelitian didapat media sosial yang teratas dimiliki oleh mahasiswa adalah 30% pengguna WhatsApp, 23% pengguna Instagram, 17% pengguna Youtube dan 10% pengguna TikTok.

Intensitas penggunaan media sosial yaitu ukuran perhatian dan keinginan seseorang dalam mengakses media sosial dan berinteraksi dengan pengguna lainnya. Begitupun menurut Aditiawan intensitas penggunaan media sosial yaitu gambaran durasi dan seringnya seseorang mengakses media sosial untuk merepresentasikan dirinya dalam berinteraksi, bekerja sama, berbagi dengan pengguna media sosial lain (Aditiawan, (t.t.: 10). Informasi yang berasal dari media sosial bermacam-macam, konten tersebut dibuat oleh

pengguna lainnya. Media sosial memberikan peluang kepada penggunanya untuk membagikan konten berupa video, foto maupun tulisan (Al Aziz). Fenomena yang terjadi sekarang ini seperti *videocall*, *chatting*, *comment*, *like*, update status melekat pada individu di kehidupan sehari-harinya, bahkan tak jarang jika individu bertemu dengan teman pengguna media sosial lainnya meminta untuk *like* dan *comment* postingan di media sosialnya (Elsa Puji Juwita, Dasim Budimansyah, Dan Siti Nurbayani, 2015).

Pada variabel kesehatan mental menunjukkan bahwa mayoritas kesehatan mental berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan distribusi data kesehatan mental diketahui bahwa responden yang memiliki kesehatan mental rendah sebanyak 15 responden atau 17.2%. responden yang memiliki kesehatan mental sedang sebanyak 57 responden atau 65.5%. dan responden yang memiliki kesehatan mental tinggi sebanyak 15 responden atau 17.2%. Kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang terbebas dari gangguan jiwa yang ditandai dengan tercapainya penyesuaian diri dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan secara dinamis, serta kemampuan dalam mengatur fungsi-fungsi kejiwaan, mengelola emosi dan pikiran, mengembangkan potensi diri dan mampu menyelesaikan persoalan-persoalan yang terjadi dalam hidupnya sesuai tuntunan Al-Quran dan Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Pendapat Zakiah Darajat, sdalam artikel yang ditulis Habibah dan Sa'diyah: Zakiah Darajat mengatakan bahwa 'seseorang yang melibatkan agama dalam hidupnya dapat membentengi dirinya dari gangguan kejiwaan dan dapat menghindarkan dari kegelisahan' sehingga pribadi yang normal dan bermental sehat akan menunjukkan tingkah laku yang baik sehingga dapat diterima masyarakat, sikap nya sesuai norma sehingga tercipta relasi interpersonal dan intersosial yang baik (Zulkarnain Zulkarnain, 2019: 18).

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

<b>N</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Koefisien korelasi</b>
87	0,041	< 0,05	Signifikansi	-0,220

Dari hasil uji korelasi diatas dapat diketahui, bahwa nilai signifikansi  $0,041 < 0,05$ , dan pearson correlation  $-0,220$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan Antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Dalam kata lain semakin

tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah kesehatan mental begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi kesehatan mentalnya.

Penggunaan media sosial dikalangan mahasiswa menjadi hal yang lumrah, mereka berinteraksi satu sama lain antar pengguna media sosial, hal ini dapat memicu terjadinya masalah kesehatan salah satunya kesehatan mental (Budury dkk., 2019: 205). Hasil analisis data pada penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Taqwa yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram stories dengan kesehatan mental. Mahasiswa yang berusia 18-24 tahun merupakan masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal yang dimana pada masa ini mahasiswa sedang mencari jati dirinya, salah satunya dengan menggunakan media sosial (Taqwa).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trikindini & Kurniasari menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memiliki tingkat kecemasan 65,4% atau 70 dari total 107 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan. Sebanyak 34 orang atau 31,8% memiliki kecemasan ringan, sebanyak 27 orang atau 25,5% memiliki tingkat kecemasan sedang dan 9 orang atau 8,4% memiliki tingkat kecemasan berat.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa kecemasan ini bila ditambah dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja dikhawatirkan akan berpengaruh pada interaksi sosial dan menyebabkan kecemasan menjadi lebih tinggi dan berisiko menjadi kecemasan sosial karena kurangnya komunikasi nyata dengan lingkungan sosial (Silmi dkk.). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Budury, dkk yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan intensitas bermedia sosial 2-4 jam perhari akan memicu terjadinya gangguan kesehatan mental seperti rasa cemas, depresi dan stress. Simptom-simptom itu dapat muncul ketika menggunakan media sosial melihat postingan pengguna lain dan membandingkan dirinya dengan orang lain (Budury, Fitrihari).

## **E. KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Hasil koefisien korelasi menghasilkan  $r = -0,220$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,041 (< 0,05)$ , sehingga dapat diberikan kesimpulan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam menggunakan

media sosial maka semakin rendah kesehatan mental. Hal ini berlaku juga sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka kesehatan mental akan semakin tinggi. Secara umum intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam tergolong kedalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditiawan, Aji Restu. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Akhlak Peserta Didik Kelas XI Sma Negeri 6 Sidrap.
- Al Aziz, Asma Abidah. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2): 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.
- Alimuddin, Nurwahida, Dan Ibrahim Latepo. (2021). A Study Of University Students' Communication Behavior In Social Media From Theory Of Uses And Gratification. *Journal Of Humanities And Social Sciences Studies (Jhsss)* 4 (2021): 122–32. <https://doi.org/10.32996/jhsss>.
- Andrea Carboni Jiménez, M. Vaillancourt, Quinta Seon. (2021). Social Media And Mental Health. *Psychology Mcgill Journal Of Medicine*, 1–11.
- Ardani, Tristiadi Ardi, Dan Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Bashir, Hilal, Dan Shabir Ahmad Bhat. (2017). Effects Of Social Media On Mental Health: A Review. *International Journal Of Indian Psychology*, 4(3). <https://doi.org/10.25215/0403.134>.
- Bashir, Iqra, Amara Malik, Dan Khalid Mahmood. (2021). Social Media Use And Information-Sharing Behaviour Of University Students. *Ifla Journal*, 47(4): 481–92. <https://doi.org/10.1177/0340035221991564>.
- Budury, Syiddatul, Andikawati Fitriarsari, Dan Khamida. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2): 205–8. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>.
- Budury, Syiddatul, Andikawati Fitriarsari, Dan Diah Jerita Eka Sari. (2020). Media Sosial Dan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4): 551–56.
- Cain, Jeff. (2018). It's Time To Confront Student Mental Health Issues Associated With Smartphones And Social Media. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 82(7): 6862. <https://doi.org/10.5688/ajpe6862>.
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). Kesehatan Mental. Dalam *Early Childhood Education Journal*, 1–9.
- Fuad, Ikhwan. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1): 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
- Habibah, Siti, Dan Maemunah Sa'diyah. (2020). Urgensi Ilmu Psikologi Dalam Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Pai) Terhadap Motivasi

Ibadah Siswa. *Inspiratif Pendidikan*, 9(2): 289.  
<https://doi.org/10.24252/Ip.V9i2.16508>.

- Hadi, Abdul. (2020). Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam. *Al-Risalah*, 11(2): 53–70. <https://doi.org/10.34005/Alrisalah.V11i2.822>.
- Hamid, Nuril. (2020). *Deradikalisasi Melalui Internet Dan Media Sosial*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Harun, Gofur. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: Cv. Rasi Terbit.
- Iskandar. (2018). *Sosiologi Kesehatan (Suatu Telaah Teori Dan Empirik)*. Pt Penerbit Ipb Press.
- Juwita, Elsa Puji, Dasim Budimansyah, Dan Siti Nurbayani. (2015). Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa. *Sosietas*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/Sosietas.V5i1.1513>.
- Kemdikbud. (2016). Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/intensitas>.
- Lubis, Ramadhan. (2019). *Psikologi Agama Dalam Bingkai Ke-Islaman Sebagai Pembentukan Kepribadian Seorang Islam*.
- Mahfud, D, M Mahmudah, Dan W Wihartati. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1): 35–51.
- Mustafa, Sahidi Mustafa. (2018). Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an. *Tasfiah*, 2(1): 123. <https://doi.org/10.21111/Tasfiah.V2i1.2485>.
- Nabila, Dhifa, Octavia Elvaretta, Ghoniyatu Zahira, Dan Muhammad Syarief. (2020). *Peradaban Media Sosial Di Era Industri 4.0*. Malang: Pt. Cita Intrans Selaras.
- Pratama, Bangkit Ary, Dan Defie Septiana Sari. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis Di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1): 65. <https://doi.org/10.30787/Gaster.V18i1.487>.
- Pratiknjo, Maria Heny, Dan Titiek Mulianti. (2018). Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial Di Universitas Sam Ratulangi Manado,” No. 21 (2018): 20.
- Sa'diyah, Maemunah, Dan Alwie. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Website Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Man 1 Kota Bogor. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 4.
- Siddiqui, Shabnoor, Dan Tajinder Singh. (2016). Social Media Its Impact With Positive And Negative Aspects. *International Journal Of Computer Applications Technology And Research*, 5(2): 71–75. <https://doi.org/10.7753/Ijcatr0502.1006>.
- Silmi, Zahrul Khafida, Wiwin Renny Rachmawati, Angga Sugiarto, Dan Tulus Puji Hastuti. (2020). Correlation Of Intensity Of Use Of Social Media With The Level Of Social Anxiety In Adolescents. *Midwifery And Nursing Research*, 2(2): 60–64. <https://doi.org/10.31983/Manr.V2i2.5880>.
- Soni, Soni, Afdhil Hafid, Dan Didik Sudyana. (2019). Analisis Kesadaran Mahasiswa Umri Terkait Penggunaan Teknologi & Media Sosial Terhadap Bahaya Cybercrime. *Jurnal Fasilkom*, 9(3): 28–34.

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 3 Ed. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sujarwoto, Rindi Ardika Melsalasa Saputri, Dan Tri Yumarni. (2021). Social Media Addiction And Mental Health Among University Students During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 1 Juli 2021. <https://doi.org/10.1007/S11469-021-00582-3>.
- Sulianta, Feri. (2015). *Keajaiban Media Sosial*. Jakarta: Pt Alex Media Komputundo.
- Suryana, Risma Refiani. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Akhlak Siswa Kelas IX Di Madrasah Tsanawiyah Negeri (Mtsn) 1 Kota Bogor. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 9: 18.
- Syahputra, Yuda. (2021). Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19.” Universitas Islam Negeri Suska Riau.
- Tania, Adelia, Fitria Aulia, Dan Damayanti Liliannisa. (2020). *Media Sosial, Identitas, Transformasi, Dan Tantangannya*. Malang: Inteligensia Media.
- Taqwa, Mayvita Innani. (2018). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental.
- Thaib, Erwin. (2021). *Problematika Dakwah Di Media Sosial*. Solok: Icm Publisher.
- Umami, Mafazatul. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Self Awareness Pada Remaja Lombok Timur. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- United Nation Children’s Fund. (2021). *The State Of The World’s Children 2021: On My Mind - Promoting, Protecting And Caring For Children’s Mental Health*. New York: Unicef.
- Zulkarnain, Zulkarnain. (2019). Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan. *Mawa’izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1): 18–38. <https://doi.org/10.32923/Maw.V10i1.715>.