

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL WHATSAPP DENGAN
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**
(Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016)

S K R I P S I



Oleh:

Ridwan Prasetyo Efendi

NIM. 211516025

Pembimbing:

Fadhilah Rahmawati, S.S., M.Si.

NIDN. 2013038503

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2021

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL WHATSAPP DENGAN
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**
(Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016)

S K R I P S I

Diajukan untuk melengkapi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana sosial
(S. Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN
Ponorogo

Oleh:

Ridwan Prasetyo Efendi

NIM. 211516025

Pembimbing:

Fadhilah Rahmawati, S.S., M.Si.

NIDN. 2013038503

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridwan Prasetyo Efendi (BPI)
NIM : 211516025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Ponorogo, 08 November 2021

Yang membuat pernyataan,



Ridwan Prasetyo Efendi

NIM. 211516025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Ridwan Prasetyo Efendi
NIM : 211516025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016).

Kami berpendapat bahwa naskah skripsi tersebut telah layak untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi.

Demikian persetujuan ini disampaikan untuk ditindaklanjuti sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 08 November 2021

Mengetahui,
Kepala Jurusan



Muhammad Nurdin, M. Ag.
NIP. 197604132005031001

Menyetujui,
Pembimbing



Fadhilah Rahmawati, S.S., M.Si.
NIDN. 2013038503



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Ridwan Prasetyo Efendi
NIM : 211516025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016).

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 17 November 2021

Dan telah diterima oleh tim penguji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 24 November 2021



Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Dr. Ahmad Munir, M. Ag.
2. Penguji I : Kayyis Fithri Ajhuri, M. A.
3. Penguji II : Fadhilah Rahmawati, M. Si.

)
()
()

Ponorogo, 24 November 2021

Mengesahkan,



Dr. Ahmad Munir, M. Ag.
NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridwan Prasetyo Efendi (BPI)
NIM : 211516025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016).

Menyatakan bahwa skripsi/thesis ini telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di ethesis.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 08 November 2021



Ridwan Prasetyo Efendi

NIM. 211516025

ABSTRAK

Ridwan Prasetyo Efendi. 2021. Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016)
Pembimbing Fadhilah Rahmawati, S.S., M.Si

Kata Kunci: WhatsApp, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Dampak penggunaan *WhatsApp* sempat penulis temui dalam berbagai postingan di *Instagram* dan *Twitter* yang dalam postingan tersebut menyebutkan bahwa orang yang sedang dalam masalah memiliki kecenderungan untuk menghapus foto profil mereka, selain itu pesan yang tidak kunjung mendapat balasan dapat menyebabkan *overthinking* atau membuat orang yang menunggu balasan tersebut merasa kesal. Kemudian dalam suatu kesempatan, penulis dan teman teman penulis mengobrol mengenai *WhatsApp*, mereka bercerita bahwa *story* yang diunggah pernah menimbulkan kesalahpahaman bagi orang lain, padahal tidak ada maksud untuk menyindir siapapun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1)Tingkat Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016. (2)Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016. (3)Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penyebaran data menggunakan teknik angket yang disebaran melalui *google form* dan hasil data dianalisis menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo termasuk dalam kategori sedang. Dengan hasil analisis data yaitu sebesar 55.3% dengan jumlah 21 mahasiswa. (2) tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo termasuk dalam kategori sedang. Hasil analisis data menunjukkan, 27 responden yang memiliki persentase 71,1 % termasuk kategori sedang. (3) Tidak terdapat Hubungan antara Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo Angkatan 2016. Hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 25 menunjukkan nilai signifikansi 0,179 dengan hasil *r* hitung yaitu 0,223. Apabila diuji sesuai kaidah dengan taraf signifikansi 5% maka r hitung $0,223 <$ dari r table 0, 321.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melihat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu cepat memungkinkan seseorang mengakses informasi di manapun dan kapanpun. Hal tersebut juga menyebabkan arus informasi beredar dengan cepat. Selain itu, kini sebuah informasi tidak lagi dibuat oleh institusi media tertentu, setiap orang punya kesempatan yang sama untuk membuat dan menyebarkan sebuah informasi ke internet.

Internet (*Interconnecting networking*) merupakan sebuah jaringan yang mampu menghubungkan ribuan komputer dan mampu menjangkau jutaan orang di seluruh dunia.¹ Dengan hadirnya internet segala kebutuhan dapat dengan mudah dipenuhi, mulai dari kebutuhan untuk hiburan, informasi hingga kebutuhan untuk bersosial. Dan untuk saat ini kehadiran internet lebih dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan bersosial, dan kegiatan bersosial di internet bisa disebut dengan aktivitas media sosial.²

Media sosial mengajak setiap orang yang tertarik untuk berpartisipasi dengan cara memberi umpan balik, baik dengan cara memberi

¹ Ardianto, Elvinaro Dkk. "Komunikasi Massa Suatu Pengantar Edisi Revisi". (Bandung : Simbiosis Rekatama Media. 2015) 150

² Silvia Fardila Soliha, "Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial," *Interaksi*, 1 (Januari, 2015), 2.

komentar hingga berbagi informasi. Tidak dapat dipungkiri media sosial memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang pada awalnya kecil bisa menjadi besar karena media sosial, akan tetapi hal tersebut juga bisa berlaku sebaliknya.³

Media sosial memberi berbagai macam kemudahan diantaranya, memudahkan untuk berinteraksi dengan banyak orang, tidak terbatas jarak dan waktu, dapat digunakan sebagai sarana ekspresi diri, berbagai info yang selalu update dan lain sebagainya.⁴ Dengan kemudahan yang diberikan ternyata media sosial dapat mengakibatkan penggunanya ketergantungan. Dalam hal ini media sosial dianggap sebagai satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan.

Pada studi yang dipublikasikan dalam *International Journal of Mental Health and Addiction* yang merupakan hasil kerjasama antara Sujarwoto, Gindo Tampubolon, dan Adi Cilik menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental karena dapat menyebabkan depresi.⁵

Pendapat lain juga menyatakan hal serupa soal penggunaan media sosial yang berlebihan, yang mana dampaknya adalah rasa cemas ketika

³ Wilga Sescio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, & Meilanny Budiarti S, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja," *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (Januari 2016), 48.

⁴ Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia," *Publiciana*, 1 (2016), 144.

⁵ Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. "A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia". *International Journal of Mental Health and Addiction*. (2019). 5

berhenti bermain medsos (adiktif), membandingkan diri dengan orang lain, menimbulkan kecemburuan, mengurangi kesejahteraan hidup, dan lebih mementingkan kehidupan sosial di media sosial.⁶

Saat ini terdapat berbagai jenis media sosial mulai dari *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, *Telegram*, *Line* dan lain sebagainya. Tiap-tiap media sosial tersebut memiliki fitur keunggulannya masing-masing. Tapi dalam penelitian ini akan difokuskan hanya pada *WhatsApp* hal ini dikarenakan tingginya angka pengguna *WhatsApp* yang didasarkan pada data *Hootsuite (We are Social) Indonesian Digital Report* tahun 2020. Pada data laporan tersebut angka penggunaan *WhatsApp* mencapai 84%.⁷

Hal tersebut juga dibuktikan dengan banyaknya teman-teman penulis yang menggunakan *WhatsApp*, mereka biasanya menggunakan *WhatsApp* untuk bertukar pesan teks maupun pesan suara ataupun *video call*, berbagi file materi presentasi, berbagi lokasi, mengirimkan tugas kuliah, *upload story*, berjualan, bimbingan skripsi dan lain sebagainya.

WhatsApp memungkinkan para penggunanya bertukar pesan tanpa biaya *SMS*, hal ini dikarenakan *WhatsApp* menggunakan jaringan internet untuk bertukar pesan.⁸ Adapun fitur-fitur unggulan yang dimiliki *WhatsApp* antara lain sistem *chatting* atau pesan yang sederhana, menggunakan koneksi internet, dapat digunakan untuk membuat grup yang anggotanya

⁶ Alice G, "6 Ways Social Media Affects Our Mental Health," 2017. 2-4

⁷ Globalwebindex (Q3 2019). *Figures Represent The Findings Of A Broad Survey Of Internet Users Aged 16 To 64*. 43

⁸ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/WhatsApp>. Diakses 22 Februari 2020, 23:44 WIB.

sampai 256 orang serta dapat digunakan untuk berbagi file, foto, video dan *link*, dapat disambungkan ke perangkat komputer atau laptop, berbagi pesan suara, dan *upload story*.⁹

Pada umumnya alasan para pengguna memilih *WhatsApp* ini didasarkan pada kemudahan-kemudahan yang diberikan, dan juga karena *WhatsApp* tidak memerlukan biaya dan tidak ada iklan yang mengganggu di dalamnya. Akan tetapi di samping memberi kemudahan, apabila dalam penggunaan *WhatsApp* tidak terkendali dan diawasi maka akan memberikan dampak negatif yang bisa mengurangi kualitas hidup.¹⁰

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hilda Farida Arifin yang berjudul “Pengaruh *WhatsApp* terhadap Perilaku Tertutup Mahasiswa menyebutkan bahwa *WhatsApp* memang memberikan banyak kemudahan dalam berkomunikasi, akan tetapi dalam beberapa kasus *WhatsApp* dapat menimbulkan perilaku tertutup karena penggunanya lebih menyukai komunikasi lewat *WhatsApp* daripada bertemu langsung. Hal tersebut dikarenakan pengguna *WhatsApp* merasa lebih nyaman ketika melakukan komunikasi melalui *WhatsApp*, mereka bisa dengan mudah mengatakan apapun dan mengungkapkan segala sesuatu, baik perasaan dan lain sebagainya yang tidak bisa diungkapkan ketika bertemu langsung.

⁹ <https://www.WhatsApp.com/features/> diakses pada 20 September 2020 13:20 WIB.

¹⁰ Raharti, “*WhatsApp* Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah Di Kawasan Pusptek) Pusat Data Dan Dokumentasi Ilmiah Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia,” *Visi Pustaka*, 2 (Agustus 2019) 151.

Dampak penggunaan *WhatsApp* sempat penulis temui dalam berbagai postingan di *Instagram* dan *Twitter* yang dalam postingan tersebut menyebutkan bahwa orang yang sedang dalam masalah memiliki kecenderungan untuk menghapus foto profil mereka, selain itu pesan yang tidak kunjung mendapat balasan dapat menimbulkan pemikiran berlebihan (*overthinking*) yang membuat pengirim pesan merasa kesal. Kemudian dalam suatu kesempatan, penulis dan teman-teman penulis mengobrol mengenai *WhatsApp*, mereka bercerita bahwa *story* yang mereka unggah pernah menimbulkan kesalahpahaman bagi orang lain, padahal tidak ada maksud untuk menyindir siapapun, kemudian mereka juga pernah merasa kesal saat pesan yang mereka kirim tidak segera mendapat balasan padahal lawan *chatting* mereka sedang *online*. Dan hal-hal tersebut juga sempat penulis alami.

Dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial khususnya *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2016. Maka dari itu, judul penelitian ini adalah “Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016)”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat penggunaan media sosial *WhatsApp* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016?
3. Bagaimana hubungan penggunaan media sosial *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016?

C. Tujuan Penelitian

Sebagaimana latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial *WhatsApp* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016
2. Untuk mengetahui kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016
3. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial khususnya *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

IAIN
P O N O R O G O

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan berupa teori, referensi dan pijakan terhadap penelitian-penelitian serupa yang berhubungan dengan media sosial *WhatsApp* dan kesehatan mental.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi program studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas, Ushuludiin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo
- b. Menambah wawasan bagi mahasiswa dalam hal penggunaan media sosial *WhatsApp* dan juga pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Serta diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Sosial.

E. Sistematika Pembahasan

Bab I, adalah Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah pengambilan judul, rumusan masalah dalam penelitian, tujuan penelitian, manfaat yang diharapkan atas dilakukannya penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II, adalah Landasan Teori yang berisi kajian pustaka, landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

Bab III, adalah Metode Penelitian yang berisi rancangan penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi, sampel, tempat penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV, adalah Hasil Penelitian yang berisi tentang gambaran lokasi penelitian, deskripsi data dan pengujian hipotesis.

Bab V, adalah Pembahasan yang berisi tentang analisa hipotesis dan pembahasan mengenai masalah yang diteliti yaitu “Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa“

Bab VI adalah Penutup yang berisi kesimpulan hasil penelitian dan saran untuk penulis dan untuk penelitian selanjutnya yang serupa. Di bagian akhir terdapat daftar pustka dan lampiran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Dalam menentukan judul penelitian ini, penulis melakukan telaah pustaka terhadap penelitian terdahulu, tujuannya adalah untuk menghindari kesamaan dan juga sebagai perbandingan dengan penelitian ini.

Yang pertama adalah jurnal yang membahas media sosial. Jurnal tersebut berjudul "*Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi*" karya Hadiarni mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Batusangkar, Sumatera Barat. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak tepat dan berlebihan akan merugikan penggunanya sendiri, baik secara fisik maupun psikis. Seperti contoh, penggunaan media sosial kini cenderung digunakan untuk sarana ekspresi diri, hal ini dapat menggiring penggunanya untuk memamerkan pencapaian hidup. Di sisi lain hal tersebut dapat mempengaruhi pembacanya, karena merasa orang lain lebih sukses terhadap dirinya.¹

Yang kedua adalah skripsi yang disusun oleh Hilda Farida Arifin yang berjudul "*Pengaruh WhatsApp terhadap Perilaku Tertutup*

¹ Hadiarni, "Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi," *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1 (2016).

Mahasiswa (Survei Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISHUM Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2014)”.

Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa *WhatsApp* dapat menimbulkan perilaku tertutup karena penggunaanya lebih menyukai komunikasi lewat *WhatsApp* daripada bertemu langsung.² Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti media sosial khususnya *WhatsApp*, kemudian juga sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun perbedaannya adalah penelitian tersebut membahas pengaruh *WhatsApp* terhadap perilaku, sedangkan penelitian ini membahas hubungan media sosial *WhatsApp* terhadap kesehatan mental.

B. Landasan Teori

1. Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual.³

Menurut Andreas Kaplan dan Michael Haenlein media sosial adalah sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang

² Hilda Farida Arifin, “Pengaruh *WhatsApp* terhadap Perilaku Tertutup Mahasiswa (Survei Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISHUM Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2014),” (Skripsi, UINSUKA, Yogyakarta, 2015).

³ Nasrullah, Rulli. “*Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sioteknologi*”, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media 2017), 11.

memungkinkan pertukaran konten. Jejaring sosial merupakan situs dimana setiap orang bisa membuat web pribadi, kemudian memungkinkan terhubung dengan orang lain untuk berbagi informasi dan berkomunikasi.⁴

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah sebuah alat atau media yang memungkinkan penggunaannya untuk melakukan interaksi lewat gambar, teks, audio maupun video yang memanfaatkan jaringan internet.

b. **Jenis-jenis Media Sosial**

Media sosial saat ini memiliki banyak jenis, mulai dari majalah digital, forum internet, weblog, *microblogging*, wiki, jejaring sosial, *podcast*, foto atau gambar, video, dan lain sebagainya. Kaplan dan Haenlein membagi media sosial ke dalam beberapa jenis, antara lain sebagai berikut:

- 1) Proyek Kolaborasi. Website ini mengizinkan penggunaannya untuk dapat mengubah, menambah atau menghapus konten-konten yang ada di website. Contohnya adalah *Wikipedia*.
- 2) Blog dan *Microblog*. Di sini penggunaannya lebih bebas dalam mengekspresikan sesuatu di blog ini, seperti curhat atau melakukan kritik terhadap pemerintah. Contohnya adalah *Twitter*.

⁴ Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia," *Publiciana*, 1 (2016), 142.

- 3) Konten. Pengguna dari website ini bisa saling membagikan konten-konten media, seperti video, *ebook*, gambar, dan lain sebagainya. Contohnya adalah *Youtube*.
- 4) Jejaring Sosial. Aplikasi ini mengizinkan penggunaanya untuk dapat terhubung dengan cara membuat informasi pribadi sehingga dapat terhubung dengan orang lain. Contohnya adalah *Facebook*.
- 5) *Virtual Game World*. Dunia virtual ini menggunakan lingkungan 3D, dimana penggunaanya bisa muncul dalam bentuk avatar-avatar yang diinginkan serta dapat melakukan interaksi dengan orang lain seperti halnya di dunia nyata. Contohnya adalah game online seperti *Mobile Legends*, *Call of Duty Mobile*, *Player Unknown Battleground*, *Freefire* dan lain sebagainya.⁵

Berbagai bentuk media sosial yang ada dalam dunia maya, seperti *Email*, *Facebook*, *Instagram*, *Path*, *Twitter*, *WhatsApp* dan lain sebagainya, pada dasarnya bertujuan untuk memudahkan orang berkomunikasi jarak jauh melalui dunia maya. Sehingga silaturahmi antar saudara, kerabat, keluarga, teman bahkan orang yang baru dikenal lewat sosial media tetap terjaga meskipun terpisah oleh jarak yang jauh.⁶

⁵ A. M. Kaplan dan M. Haenlein, "*Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*". (Business Horizons, 2010), hal. 62–64

⁶ Abd Mukit dan Miftahus Sa'diyah, "Motif Upload Story di Media Sosial *WhatsApp* (Studi Etnografi Virtual Upload Story Mahasiswa IAIN Jember)", *Jurnal Sosiologi Agama*, 1 (Januari-Juni 2019), 139-142.

c. Dampak Penggunaan Media Sosial

Dampak penggunaan media sosial ada dua macam yaitu positif dan negatif. Adapun dampak positifnya adalah memudahkan untuk berinteraksi dengan banyak orang, tidak dibatasi oleh jarak dan waktu, dapat digunakan untuk sarana mengekspresikan diri, serta penyebaran informasi berlangsung cepat.

Sedangkan untuk dampak negatif dari penggunaan media sosial adalah mendekatkan yang jauh dan menjauhkan yang dekat, hal ini dikarenakan orang-orang yang menggunakan media sosial memiliki resiko untuk mengabaikan orang-orang disekitarnya. Interaksi secara langsung akan menurun, karena lebih mementingkan interaksi lewat media. Mampu menimbulkan konflik, karena di media sosial kita bebas berpendapat, opini dan menyuarakan ide, yang mana hal ini dapat menimbulkan perpecahan karena adanya ketidaksesuaian atau perbedaan pendapat. Dan dampak negatif yang terakhir adalah mampu menimbulkan kecanduan.⁷

Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Ketika bangun tidur hal pertama yang dilakukan adalah mengambil ponsel untuk membalas chat dari teman, melihat

⁷ Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia," *Publiciana*, 1 (2016), 153-154.

update info terbaru, mengecek notif seberapa banyak orang yang menyukai dan memberikan komentar pada status terbarunya.

- 2) Membagikan segalanya di media sosial mulai dari tempat yang dikunjungi, gambar makanan yang sedang dimakan, barang-barang baru, bahkan info pribadi seperti alamat rumah dan sejenisnya.
- 3) Ketika suasana hati sedang tidak baik, orang tersebut memilih untuk update status atau memamerkan lagu sedih yang sedang didengarkan.
- 4) Orang tersebut tidak peduli lingkungan sekitar dan lebih memilih untuk bermain dengan ponselnya sendiri.⁸

Kemudian masalah yang dapat muncul akibat kecanduan media sosial antara lain:

- 1) Merasa kurang percaya diri (*Insecure*). Hal ini disebabkan karena seseorang membandingkan diri dengan orang yang ia temui di media sosial, yang mana akibatnya adalah seseorang tersebut selalu merasa kekurangan, iri, dan mempengaruhi perasaan.

⁸ Hadiarni, "Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi," *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1 (2016). 345

- 2) *Cyberbullying*. Hal ini dengan mudah terjadi di media sosial dikarenakan pelaku *bullying* bisa menyembunyikan identitas, baik nama maupun profil yang ditampilkanya.
- 3) Penurunan Kemampuan. Turunnya kemampuan ini disebabkan karena kecenderungan menggunakan media sosial dalam waktu yang lama dan yang dilakukan sekedar mengamati kehidupan orang lain, padahal sebenarnya ada banyak hal lain.
- 4) Tekanan Sejawat. Dalam hal ini orang yang memiliki kecanduan media sosial memiliki kecenderungan untuk melakukan apa yang dilakukan orang lain.⁹

2. *WhatsApp*

a. Pengertian *WhatsApp*

WhatsApp (WA) adalah salah satu media komunikasi yang dapat di *install* pada smartphone. Media sosial ini digunakan sebagai sarana komunikasi dengan saling mengirim pesan berupa teks, gambar, pesan suara, video call, bahkan telepon. Media sosial ini dapat digunakan ketika smartphone tersambung dengan koneksi internet. Jika dilihat dari fungsinya *WhatsApp* memiliki fungsi yang hampir sama dengan SMS yang biasa dipakai, akan tetapi *WhatsApp* tidak menggunakan pulsa melainkan paket data. Jadi, saat menggunakan aplikasi *WhatsApp*, pengguna tidak perlu khawatir tentang seberapa banyak karakter yang digunakan. Untuk sistem

⁹ Ibid., 349.

pengenalan kontak dan pengiriman pesan tetap menggunakan nomor ponsel yang sebelumnya sudah didaftarkan ke *WhatsaApp*.¹⁰

WhatsApp merupakan aplikasi yang gratis untuk digunakan dan menawarkan kemampuan mengirim pesan yang sederhana, aman dan cocok untuk seluruh *smartphone* di dunia. Nama *WhatsApp* sendiri merupakan sebuah plesetan dari kata *What's Up* yang artinya apa kabar. Pesan dan panggilan di dalam *WhatsApp* diamankan dengan enkripsi *end-to-end* yang mana artinya, tidak ada pihak ketiga termasuk pihak *WhatsApp* yang dapat membaca pesan atau mendengar panggilan.¹¹

b. Sejarah *WhatsApp*

WhatsApp lahir dari tangan para mantan karyawan Yahoo yaitu, Brian Anton dan Jan Koum yang telah menghabiskan waktu 20 Tahun di Yahoo. Dengan modal delapan juta dolar pada tahun 2009 *WhatsApp* dibuat sedemikian rupa sehingga menjadi salah satu aplikasi yang populer dan berkembang dengan cepat. Per Februari 2013 pengguna aktif *WhatsApp* berada di angka 200 juta, kemudian pada bulan April 2014 penggunaanya mencapai 500 juta dan pada September 2015 pengguna *WhatsApp* mencapai 900 Juta.¹²

¹⁰ Suryadi, Edi ,Dkk, "Penggunaan Sosial Media *WhatsApp* dan Pengaruhnya Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam", Jurnal Pendidikan Islam No. 1, (2018), 5

^{11 11} Pranajaya, Hendra Wicaksono, "Pemanfaatan Aplikasi *WhatsApp* di Kalangan Pelajar Studi Kasus Di Mts Al Muddatsiriyah dan Mts Jakarta Pusat", RBITH, 1 (2018) 60

¹² *Ibid* 61

Pada 2014 *WhatsApp* bergabung dengan *Facebook*, akan tetapi tetap beroperasi sebagai aplikasi yang terpisah dengan fokus untuk membangun layanan bertukar pesan yang bekerja cepat dan reliabel di manapun di seluruh dunia.¹³

c. Fitur-Fitur *WhatsApp*

Adapun fitur yang dimiliki *WhatsApp* adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat digunakan untuk mengirim file baik berupa foto, video, audio, lokasi, hingga nomor kontak.
- 2) Salin pesan dan kutip pesan.
- 3) *WhatsApp call* yang bisa digunakan untuk 2 orang.
- 4) *WhatsApp video call* yang bisa digunakan hingga 8 orang
- 5) Laporan baca, mulai dari centang biru untuk pesan yang telah terbaca serta laporan siapa saja yang melihat status yang diunggah.
- 6) Status yang durasinya 24 jam, status bisa berupa foto, video dan teks yang font nya bisa diubah-ubah.
- 7) *Broadcast* pesan, dan grup chat yang bisa menampung 256 kontak.
- 8) Hapus pesan yang dapat digunakan untuk menarik pesan yang telah dikirim.

¹³ [WhatsApp.com/about/](https://www.whatsapp.com/about/) diakses pada 22 oktober 2020 10:57 WIB

9) Kemudian terdapat fitur *WhatsApp Web* yang memungkinkan penggunanya menghubungkan *WhatsApp* pada *smartphone* ke perangkat komputer.¹⁴

d. Kelebihan *WhatsApp*

Ada beberapa kelebihan yang dimiliki *WhatsApp* diantaranya:

- 1) Tidak memerlukan biaya ketika proses instalasi di *smartphone*.
- 2) Bisa digunakan untuk mengirim pesan, gambar, video, audio dan pesan suara, dan prosesnya pun cukup mudah.
- 3) Dapat melakukan obrolan dengan orang lain dengan kuota lebih dari 70 orang dalam satu grup.
- 4) Penggunaan data yang lebih kecil dibandingkan dengan aplikasi lain.¹⁵

Pada umumnya alasan para pengguna memilih *WhatsApp* ini didasarkan pada kemudahan-kemudahan yang diberikan, dan juga karena *WhatsApp* tidak memerlukan biaya dan tidak ada iklan yang mengganggu. Akan tetapi, di samping memberi kemudahan, apabila dalam penggunaan *WhatsApp* tidak terkendali dan diawasi maka

¹⁴ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/WhatsApp> diakses pada 21 Oktober 2020 12:56

¹⁵ Andjani Dkk, "Penggunaan media Komunikasi *WhatsApp* terhadap efektivitas kinerja karyawan", *Jurnal Komunikatio*, No.1 (April 2018), 43

akan memberikan dampak negatif yang bisa mengurangi kualitas hidup.¹⁶

Pada penelitian yang dilakukan oleh Abd Mukit dan Miftahus Sa'diyah menyebutkan bahwa ada tiga motif seseorang dalam mengupload *story*. Pertama adalah motif ingin tahu. Salah satu faktor yang membuat pengguna WhatsApp melakukan aktifitas *upload story* adalah karena mereka aktif menggunakan *WhatsApp* setiap hari. Dalam hal ini alasan mereka melakukan aktifitas *upload story* adalah karena ingin tahu seberapa besar orang yang melihat *story* mereka setiap harinya.

Kedua, adalah motif menghibur. Motif ini dikarenakan adanya keinginan untuk memberikan hiburan kepada orang yang melihat *story*, baik dalam bentuk tulisan ataupun gambar. Dengan melakukan hal tersebut mereka senang karena merasa dapat menghibur orang lain.

Ketiga, adalah Motif Ekspresi. *Upload story* dijadikan sebagai media ekspresi dimana pengguna dapat meluapkan ekspresi kebahagiaan, sedih dan lain sebagainya, yang kemudian mereka beranggapan bahwa apa yang mereka lakukan tersebut dilihat orang lain supaya terasa hidup dan tidak membosankan.¹⁷

¹⁶ Raharti, "WhatsApp Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah Di Kawasan Puspitek) Pusat Data Dan Dokumentasi Ilmiah Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia," *Visi Pustaka*, 2 (Agustus 2019) 151.

¹⁷ Abd Mukit dan Miftahus Sa'diyah, *Motif Upload Story Di Media Sosial WhatsApp*, Jurnal Sosiologi Agama, Vol. 13, No. 1, Januari-Juni 2019, 144-146

e. Penggunaan *WhatsApp*

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia penggunaan memiliki arti proses, cara, perbuatan menggunakan sesuatu, atau pemakaian. Penggunaan merupakan kegiatan menggunakan atau memakai sesuatu seperti sarana atau barang. Tingkat penggunaan media sosial dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaan media tersebut.¹⁸

Menurut Nitisusastro menjelaskan ada tiga hal yang membuat seseorang menggunakan suatu produk yang dimaksud adalah *WhatsApp*.

- 1) Pengetahuan Tentang Karakteristik. Pengetahuan tersebut meliputi segala tentang *WhatsApp*, versi, kemampuan, bagaimana cara *download* dan menggunakannya, serta biaya yang dipakai untuk mengaksesnya.
- 2) Manfaat. Manfaat apa yang didapat ketika menggunakan *WhatsApp*, apa keunggulan serta kelemahannya dibandingkan dengan aplikasi lainnya.
- 3) Penggunaan. Penggunaan disini lebih mengarah pada segi waktu penggunaan, yaitu berapa lama menggunakan *WhatsApp* dan tujuan menggunakan *WhatsApp*.¹⁹ Dalam hal ini

¹⁸ Ardianto Elvinaro, Komunikasi Massa : Suatu Pengantar, (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2004), hal. 125

¹⁹ Andjani Dkk, "Penggunaan media Komunikasi *WhatsApp* terhadap efektivitas kinerja karyawan", Jurnal Komunikatio, No.1 (April 2018), 44

penggunaan *WhatsApp* dikatakan tinggi apabila lebih dari tiga jam sehari, dan dikatakan rendah apabila kurang dari 3 jam sehari.²⁰

3. Kesehatan Mental

a. Konsep Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental menjadi empat konsep. *Konsep pertama*, menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan terhindar dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut definisi ini orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala jenis gangguan dan penyakit jiwa. Sedangkan secara ringkasnya orang yang menderita gangguan jiwa adalah orang yang sering cemas tanpa tahu sebabnya, malas, badan lesu, tidak ada semangat kerja dan sebagainya. Kemudian pada tahap yang lebih parah gangguan tersebut dapat menyebabkan penyakit seperti *anxiety*, *neurasthenia*, *hysteria* dan sebagainya.

Konsep kedua, menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, masyarakat, dan lingkungan. Definisi yang kedua ini lebih luas dan bersifat umum karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan dalam menyesuaikan diri, akan

²⁰ A'inindiya Naufi Teendhuha AR, Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja,(Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), 9

membawa orang tersebut kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan. Disamping itu, ia akan akan menjalani hidup dengan penuh semangat dan penuh kebahagiaan.

Di dalam kesehatan mental terjalin unsur kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Manusia tidak dipandang sebagai unsur yang terpisah dari kehidupan sosial, melainkan terhubung dengan lingkungan serta sesamanya. Interaksi dengan sesama manusia sangat menentukan taraf dan corak kesehatan mental seseorang.²¹

Konsep ketiga, menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan pada diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. Definisi ini mendorong seseorang untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada. Jangan sampai bakat yang dimiliki tidak berkembang dengan baik, atau digunakan untuk hal tidak baik yang mengganggu hak dan kepentingan orang lain. Karena bakat yang tidak berkembang dengan baik akan menimbulkan kegelisahan dan pertentangan batin. Mungkin ada orang yang mampu mengembangkan

²¹ Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 29.

potensinya dengan baik akan tetapi potensi tersebut ia gunakan untuk menipu, mengambil hak, maupun menyengsarakan orang lain. Orang tersebut pada dasarnya termasuk orang yang kurang sehat.

Konsep keempat, menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, mampu menghadapi segala problem yang terjadi dalam hidup, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa seperti fikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup harus saling membantu satu sama lain, sehingga terwujud keharmonisan yang menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.²²

Konsep tersebut kemudian disempurnakan oleh Zakiah Daradjat menjadi “Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri seseorang dengan diri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.”²³

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya dengan kesehatan fisik. Dengan sehatnya

²² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 11-13.

²³ Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*, Skripsi, IAIN Salatiga 2017

mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain akan bekerja dengan maksimal. Kesehatan mental yang baik merupakan suatu kondisi dimana seorang individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan juga kondisi dimana seorang individu dapat bekerja secara normal dalam menjalankan hidupnya, khususnya dalam menyesuaikan diri dengan masalah-masalah yang akan dihadapi sepanjang hidup.

b. Aspek-Aspek Kesehatan Mental.

Orang yang sehat mentalnya ditandai dengan sifat-sifat khas, mulai dari kemampuan untuk bertindak secara efisien, punya tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, memiliki ketenangan batin, dan memiliki pengendalian diri yang baik.²⁴ Aspek-aspek kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan. Berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang, sehingga manusia bisa sehat lahir maupun batin serta terhindar dari pertentangan batin, keraguan, dan mampu menghadapi tekanan perasaan.
- 2) Terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri. Mampu menyesuaikan diri secara sehat, dan memanfaatkan potensi diri sendiri sehingga hal tersebut

²⁴ Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan mental dalam Islam*. (Bandung CV Mandar Maju, 1989) Halaman 5

mampu membawa kesejahteraan bagi diri sendiri dan bagi orang lain.

- 3) Penyesuaian diri yang sehat dengan lingkungan dan masyarakat, dalam artian selalu berusaha memenuhi tuntutan masyarakat, serta terus membangun dan mengembangkan kualitas diri dalam batas batas yang telah diridhai Allah SWT
- 4) Berlandaskan keimanan dan ketaqwaan. Masalah keserasian yang sesungguhnya antara fungsi jiwa dan penyesuaian dengan diri sendiri maupun dengan masyarakat dapat terwujud dengan baik dan sempurna apabila usaha tersebut dilandaskan dengan iman dan taqwa.
- 5) Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia maupun di akhirat.²⁵

c. Prinsip Kesehatan Mental.

Prinsip kesehatan mental adalah suatu dasar yang harus ditegakkan dalam diri seseorang untuk mendapat kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan kejiwaan. Adapun prinsipnya sebagai berikut:

- 1) Gambaran dan sikap yang baik pada diri sendiri. Prinsip ini dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan dan percaya

²⁵ Jaelani AF, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat al nafs) & Kesehatan Mental* (Jakarta : Amzah, 2001)

diri. Gambaran diri yang positif akan mewarnai pola hidup, sikap, cara pikir, dan perbuatan yang positif.

- 2) Keterpaduan antara intergrasi diri. Maksud keterpaduan di sini adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, mengetahui makna dan tujuan hidup, dan kesanggupan menghadapi stress. Orang yang mampu menghadapi stress adalah orang yang mampu memenuhi kebutuhannya, dan apabila ia menemukan hambatan maka ia akan melakukan inovasi.
- 3) Aktualisasi diri. Aktualisasi diri adalah kemampuan untuk menggunakan potensi yang dimiliki, serta mampu memenuhi kebutuhan dengan cara yang baik.
- 4) Mampu menerima orang lain, memiliki aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan tempat tinggal.
- 5) Berminat dalam melakukan pekerjaan. Meskipun suatu pekerjaan itu berat, tapi apabila yang mengerjakan memiliki minat maka akan terasa ringan.
- 6) Memiliki agama, cita-cita yang konsisten, dan pandangan hidup yang kokoh.
- 7) Pengawasan diri. Mengawasi hawa nafsu atau dorongan dan keinginan, yang mana ini bertujuan untuk mengatur perilaku.

8) Rasa benar dan tanggung jawab. Rasa benar dalam diri mengajak orang untuk senantiasa berbuat baik, tanggung jawab.²⁶

d. Hal-hal yang Menyebabkan Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah sehingga menimbulkan stress berlebih yang menjadikan kesehatan mental seseorang tersebut menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan terkena sebuah gangguan kesehatan mental.²⁷

Pada konteks kesehatan jiwa, ada dua istilah untuk orang dengan gangguan jiwa. Pertama, Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah orang yang memiliki masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, serta kualitas hidup sehingga memiliki resiko mengalami gangguan jiwa. Kedua, Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami gangguan baik dalam pikiran, perbuatan dan perasaan yang kemudian tampak dalam bentuk perubahan perilaku yang menyimpang.²⁸ Kemudian

²⁶ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2004), 148.

²⁷ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, No. 2, (2015), 252-253.

²⁸ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, Marisa Rahyani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1, (2018), 3.

gangguan perasaan yang timbul akibat terganggunya kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1) Rasa Cemas (Gelisah)

Merupakan perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan cemas dan gelisah tersebut. Contohnya adalah seseorang ibu akan merasa gelisah ketika anaknya pulang terlambat dari sekolahnya. Pikirannya sudah bermacam-macam, takut anaknya diculik, ditabrak mobil dan sebagainya. Contoh lainnya adalah seorang ibu yang bingung karena harga makanan naik, ia berkeluh kesah, tidak tahu apa yang akan ia lakukan, mengeluh kesana-sini, dan lekas pusing. Pada dasarnya terlalu banyak hal yang membuat gelisah akan tetapi usaha untuk menuntaskannya tidak ada.

2) Iri hati

Seringkali orang merasa iri terhadap kebahagiaan orang lain. Hal ini bukan disebabkan karena keburukan hati seperti yang biasa disangka orang, akan tetapi rasa iri tersebut disebabkan karena ia tidak merasa bahagia dalam hidupnya. Contohnya adalah seorang ibu yang masih muda, cantik dan kaya yang merasa iri kepada suaminya karena anak-anaknya lebih senang kepada bapaknya daripada ibunya.

3) Rasa sedih

Rasa sedih tidak beralasan, atau terlalu banyak hal yang membuatnya sedih sehingga ia selalu terbayang akan kesedihan, walaupun ia termasuk orang yang mampu, memilikin pangkat, dihargai orang lain dan sebagainya. Pada dasarnya hal ini seringkali terjadi, banyak orang yang tidak merasa gembira atas hidupnya. Sebabnya pun bermacam-macam, ada ibu yang merasa kesepian karena anaknya sudah besar dan tidak banyak memerlukannya lagi. Kemudian ada bapak yang merasa sedih karena istri yang dulu selalu memperhatikan makan dan minumannya sekarang sibuk mengurus rumah tangga dan anaknya.

4) Rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri

Rasa rendah diri dan tidak percaya diri ini sering terjadi pada remaja. Hal ini disebabkan karena banyak masalah yang mereka hadapi akan tetapi mereka tidak mendapat penyelesaian dan pengertian dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Rasa rendah diri ini menyebabkan orang menjadi mudah tersinggung. Karena itu ia akan menjauhi pergaulan dengan orang banyak, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat (karena takut salah), tidak berani bertindak atau mengambil inisiatif. Kemudian lama kelamaan ia akan kehilangan rasa percaya diri dan selanjutnya ia juga kurang

percaya terhadap orang lain. Ia akan lekas marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis.

Bahkan rasa rendah diri itu mungkin akan menyebabkan ia suka mengkritik orang lain, dan tingkah lakunya akan terlihat sombong. Dalam pergaulan ia akan menjadi kaku, kurang disenangi oleh kawan-kawannya karena ia mudah tersinggung dan tidak aktif dalam pergaulan atau pekerjaan.

5) Pemarah

Sesungguhnya orang dalam keadaan tertentu kadang perlu marah, akan tetapi kalau sering marah yang tidak pada tempatnya (tidak seimbang dengan hal yang menyebabkan marah), maka hal tersebut ada hubungannya dengan kesehatan mental. Marah sebenarnya adalah ungkapan dari perasaan yang tidak enak, biasanya akibat kekecewaan, ketidakpuasan maupun karena keinginan yang tidak tercapai.

Ragu dan bimbang juga merupakan akibat dari kurang sehatnya mental, yang lambat laun menimbulkan pertentangan batin. Disamping itu masih banyak perasaan-perasaan yang tidak membawa kepada penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain dan dengan situasi lingkungan.²⁹

²⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 20

C. Hubungan Media Sosial WhatsApp dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

WhatsApp sendiri merupakan salah satu media komunikasi yang dapat di install pada smartphone yang mana digunakan sebagai sarana komunikasi *chat* dengan saling mengirim pesan berupa teks, gambar, pesan suara, *video call*, bahkan telepon menggunakan koneksi internet. Alasan para pengguna memilih *WhatsApp* ini didasarkan pada kemudahan-kemudahan yang diberikan, dan juga karena *WhatsApp* tidak memerlukan biaya alias gratis dan tidak ada iklan yang mengganggu di dalamnya. Akan tetapi di samping memberi kemudahan, apabila dalam penggunaan *WhatsApp* tidak terkendali dan diawasi maka akan memberikan dampak negatif yang bisa mengurangi kualitas hidup.³⁰

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan. Adapun ciri-cirinya yaitu, membagikan segalanya di media sosial, tidak peduli lingkungan, saat suasana hati tidak baik memilih untuk update status. Kemudian, adapun masalah yang muncul akibat kecanduan antara lain; *insecure*, *cyberbullying*, penurunan kemampuan, dan kecenderungan untuk ikut melakukan apa yang dilakukan orang lain.³¹

³⁰ Raharti, "WhatsApp Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah Di Kawasan Puspitek) Pusat Data Dan Dokumentasi Ilmiah Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia," *Visi Pustaka*, 2 (Agustus 2019) 151.

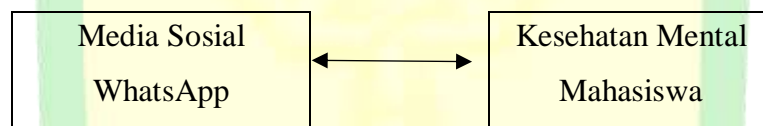
³¹ Hadiarni, "Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi," *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1 (2016). 345

D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah dasar pemikiran dalam penelitian yang dipadukan antara fakta-fakta, observasi dan telaah pustaka.³² Berdasarkan teori dan landasan pustaka maka kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah:

Variabel X : Media Sosial WhatsApp

Variabel Y : Kesehatan Mental Mahasiswa



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah dinyatakan dalam bentuk pernyataan.³³ Hipotesis bermanfaat untuk menjelaskan masalah penelitian, menjelaskan variabel yang akan diuji, sebagai pedoman memilih analisis data, dan sebagai dasar untuk membuat kesimpulan penelitian.³⁴ Dalam penelitian ini terdapat dua hipotesis;

1. **Hipotesis Kerja (H_a).** Dalam hipotesis ini peneliti menganggap benar hipotesis nya yang kemudian akan dibuktikan secara empiris melalui pengujian hipotesis dengan menggunakan data yang diperoleh selama melakukan penelitian.

³²Dominikus Dolet Unaradjan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2019), 92.

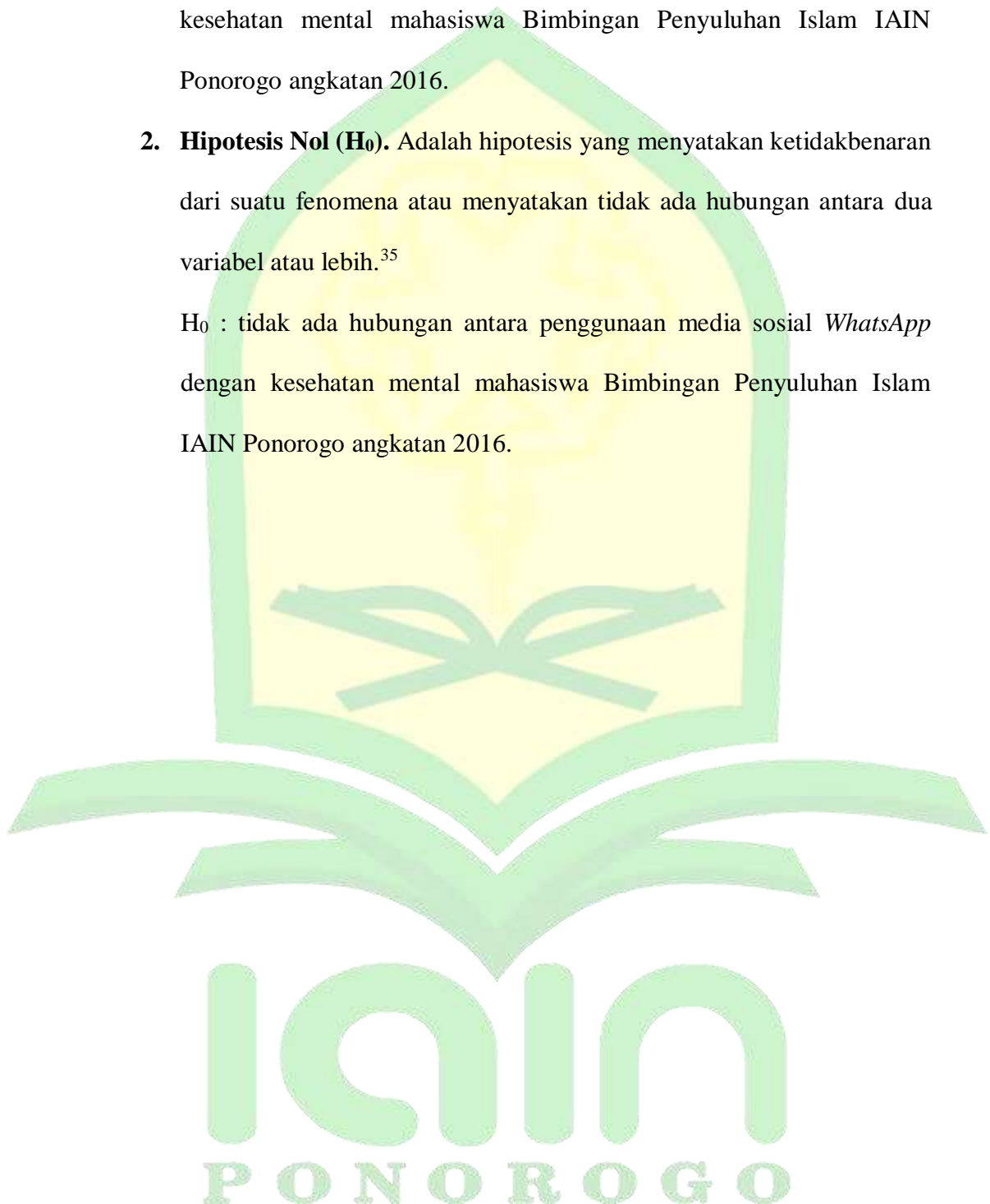
³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 64.

³⁴ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 122.

H_a : ada hubungan antara penggunaan media sosial *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016.

2. **Hipotesis Nol (H_0)**. Adalah hipotesis yang menyatakan ketidakbenaran dari suatu fenomena atau menyatakan tidak ada hubungan antara dua variabel atau lebih.³⁵

H_0 : tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016.



³⁵ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana, 2017), 38.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini akan digunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menemukan keterangan tentang apa yang ingin kita ketahui.¹ Sedangkan analisis korelasional adalah teknik analisa statistik yang mempelajari mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih. Tujuan teknik analisa korelasional adalah untuk mengetahui apakah antara variabel yang satu dengan variabel yang lain memiliki hubungan korelasional.² Tujuan lain dari teknik korelasional yaitu untuk melihat keeratan hubungan antar variabel serta untuk memperoleh kejelasan dan kepastian apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak.

Tinggi rendah, kuat-lemah atau besar-kecilnya suatu korelasi dapat diketahui dengan melihat besar kecilnya angka indeks korelasi yang disimbolkan dengan p (untuk populasi) dan r (untuk sampel).³ Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan penggunaan media sosial khususnya *WhatsApp* dengan kesehatan mental

¹ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 37.

² Retno Widyani-grum, *Statistika* (Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2017), 104.

³ Sambas Ali Muhidin, Maman Abdurahman, *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2007), 105.

mahasiswa BPI IAIN Ponorogo angkatan 2016 dan juga keeratan antar dua variable tersebut. Kemudian, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu hal yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari hingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya.⁴ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel bebas atau variabel independen (X), adalah variabel yang mempengaruhi variabel lainnya, yang mana dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *WhatsApp*.
2. Variabel terikat atau variabel dependen (Y), adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, di sini variabel dependennya adalah kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.⁵ Dalam penelitian ini definisi operasionalnya adalah:

⁴ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 108.

⁵ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017) 103

1. *WhatsApp*

WhatsApp merupakan aplikasi yang memungkinkan para penggunanya bertukar pesan layaknya SMS, akan tetapi dalam penggunaannya *WhatsApp* menggunakan internet. Kemudian yang menjadi indikatornya adalah :

- a. Pengetahuan Tentang Karakteristik yang meliputi segala tentang *WhatsApp*, versi, kemampuan, bagaimana cara *download* dan menggunakannya, serta biaya yang dipakai untuk mengaksesnya.
- b. Manfaat. Manfaat apa yang didapat ketika menggunakan *WhatsApp*, apa keunggulan serta kelemahannya dibandingkan dengan aplikasi lainnya.
- c. Penggunaan. Penggunaan di sini lebih mengarah pada segi waktu penggunaan, yaitu berapa lama menggunakan *WhatsApp* dan tujuan menggunakan *WhatsApp*.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri seseorang dengan diri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Kemudian yang menjadi indikator kesehatan mental akan diambil dari aspek-aspek kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat antara lain;

- a. Keserasian fungsi-fungsi jiwa,
- b. Penyesuaian terhadap diri sendiri,
- c. Penyesuaian terhadap diri dan lingkungan masyarakat,
- d. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan,
- e. Mencapai kehidupan yang bermakna bahagia di dunia maupun di akhirat.

D. Lokasi, Populasi, Sampel

1. Lokasi.

Lokasi penelitian akan dilakukan di IAIN Ponorogo tepatnya di Kampus II yang ber alamatkan di Jl. Puspita Jaya, Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2016 dengan alasan belum ada penelitian yang serupa.

2. Populasi.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek ataupun obyek yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang nantinya ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2016 yang berdasarkan perhitungan penulis berjumlah 38 orang.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013)

Tabel 3.1

Data Jumlah Populasi

No.	Kelas	Jumlah Mahasiswa
1.	BPI A	20
2.	BPI B	18
Jumlah		38

Alasan pengambilan populasi adalah karena beberapa teman penulis ketika mengupload *story* ke WA ada orang yang merasa tersindir, selain itu mereka juga pernah merasa kesal saat pesan yang mereka kirim tidak segera mendapat balasan padahal lawan *chatnya* sedang *online*.

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut. Apabila populasi besar peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada di populasi dikarenakan kemungkinan ada keterbatasan dana, tenaga, waktu yang dimiliki. Apa yang dipelajari dari sampel tersebut nantinya akan diterapkan pada populasi atau bisa dibilang mewakili populasi yang ada.⁷

Karena seluruh populasi dijadikan sampel maka, pada penelitian ini akan menggunakan teknik *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Adapun kriteria responden nya adalah sebagai berikut:

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013)

- a. Mahasiswa jurusan Bimbingan penyuluhan Islam IAIN Ponorogo,
- b. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- c. Menggunakan aplikasi *WhatsApp*.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama. Dan untuk dapat dikatakan instrument yang baik, maka sebuah instrumen harus memenuhi lima kriteria, yaitu: Validitas, reliabilitas, sensitivitas, objektivitas, dan fisibilitas.⁸Jumlah instrument tergantung dari jumlah variabel, jika variabel nya ada lima maka instrumen nya juga lima.⁹ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, maka instrument yang digunakan ada dua. Adapun data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data tentang penggunaan media sosial *WhatsApp*
2. Data tentang kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2016

Pengukuran tentang penggunaan media sosial *WhatsApp* akan mengadaptasi Skala *WhatsApp* yang disusun oleh Hilda Farida Arifin (2015) skala ini didasarkan pada factor factor yang membuat seseorang

⁸ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana, 2017), 46.

⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2016),

menggunakan sebuah produk menurut Nitisusastro. Skala WhatsApp ini digunakan satu kali dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh WhatsApp Terhadap Perilaku Tertutup Mahasiswa” dimana populasinya adalah mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2014.

Tabel 3.2

Try Out Skala Penggunaan Media Sosial WhatsApp

No.	Variabel Penelitian	Indikator	No. Item Instrumen		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penggunaan Media Sosial <i>WhatsApp</i> (X)	Pengetahuan Tentang Karakteristik	1,2,3, 4	5	5
		Manfaat	6, 7, 8,9	10, 11, 12	7
		Penggunaan	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22	20, 21	10
Jumlah Pertanyaan			16	6	22

Pengukuran kesehatan mental akan dilakukan mengadaptasi Skala Kesehatan yang disusun oleh Maritsah AP (2015) skala ini didasarkan pada aspek-aspek kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Skala ini digunakan sekali dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji”. Subjek penelitian tersebut adalah individu yang telah melaksanakan ibadah haji pada tahun 2012-2013 yang berjumlah

2255 yang mana penelitian dilaksanakan pada 01 Juli sampai dengan 16 September 2014.

Tabel 3.3
Try Out Skala Kesehatan Mental Mahasiswa

No.	Variabel Penelitian	Indikator	No. Item Instrumen		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kesehatan mental teori Zakiah Daradjat (Y)	Keserasian fungsi-fungsi jiwa	1, 2, 3,	4	4
		Penyesuaian terhadap diri sendiri	5, 6, 7	8, 9	5
		Penyesuaian terhadap diri dan lingkungan masyarakat	10	11, 12	3
		Berlandaskan keimanan dan ketakwaan	13, 14, 15	16, 17	5
		Mencapai kehidupan yang bermakna bahagia di dunia maupun di akhirat	18, 19, 20	21, 22	5
Jumlah Pertanyaan			13	9	22

Alternative jawaban yang digunakan dalam penelitian ini ada empat yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Dalam skala ini pernyataan terbagi menjadi pernyataan favorable dan unfavorable. Untuk penilaian item favorable 4 untuk Sangat Sesuai, 3 untuk Sesuai, 2 untuk Tidak Sesuai dan 1 untuk Sangat Tidak Sesuai.

Sedangkan untuk item unfavorable 4 untuk Sangat Tidak Sesuai, 3 untuk Tidak Sesuai, 2 untuk Sesuai, dan 1 untuk Sangat Sesuai

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang ditempuh beserta alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.¹⁰ Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kuesioner

Kuesioner adalah suatu rangkaian pertanyaan yang berhubungan dengan topik tertentu yang kemudian diberikan kepada sekelompok individu dengan maksud memperoleh data.¹¹ Kuesioner berisikan pertanyaan-pertanyaan yang mengukur variabel-variabel, hubungan diantara variabel yang ada, pengalaman ataupun opini dari responden.¹² Kuesioner di sini akan digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial khususnya *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian ini akan digunakan bentuk kuesioner tertutup, yang mana pilihan jawaban sudah ditentukan sehingga responden tinggal memilih mana yang sesuai dengan keadaan dirinya.¹³

¹⁰ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 159

¹¹ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan & Penelitian Gabungan* (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2015), 199.

¹² Bambang Prasetyo, Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi* (Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2011), 143.

¹³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2016), 142

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan dua kuesioner, yang pertama adalah kuesioner penggunaan media sosial *WhatsApp* yang mana di dalamnya terdapat tiga indikator *WhatsApp* yaitu pengetahuan tentang karakteristik, manfaat dan penggunaan. Yang kedua adalah kuesioner kesehatan mental mahasiswa yang di dalamnya terdapat enam indikator yaitu, keserasian fungsi-fungsi jiwa, penyesuaian terhadap diri sendiri, penyesuaian terhadap diri dan lingkungan masyarakat, berlandaskan keimanan dan ketakwaan dan mencapai kehidupan yang bermakna bahagia di dunia maupun di akhirat. Kuesioner menggunakan *google form* yang disebarakan secara online.

2. Observasi.

Peneliti menggunakan teknik observasi partisipan, yang berarti peneliti terlibat dengan kehidupan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang sedang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang sedang dilakukan oleh sumber data.¹⁴ Pengamatan dilakukan di lokasi penelitian, yaitu di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2016 untuk mengetahui hubungan media sosial *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa.

¹⁴ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung, Alfabeta, 2016), 145

G. Tahap Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dalam tiga tahap yaitu persiapan, pengumpulan data dan analisis data.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini penulis melakukan penyusunan proposal dan mencari instrument yang sesuai dengan landasan teori yang digunakan oleh penulis. Setelah mendapat izin instrument kemudian disesuaikan dengan judul penelitian. Kemudian instrument disebarakan pada 38 responden yang juga berasal dari IAIN Ponorogo. Penyebaran instrument dilaksanakan pada 31 Maret 2021.

2. Tahap Pengumpulan

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei tanggal 21 sampai tanggal 28 pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Setelah data terkumpul maka akan dilakukan analisis data.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data akan dilakukan dalam empat tahap:

- a. Mengecek instrument yang telah dikumpulan
- b. Melakukan penilaian terhadap skor item instrument
- c. Menganalisis data yang diperoleh menggunakan SPSS
- d. Interpretasi hasil olah data

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam penelitian yang menentukan ketepatan dan keberhasilan dari suatu penelitian. Perumusan

masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu memberikan hasil yang benar, apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada. Sebaliknya, teknik yang benar dengan data yang tidak valid dan reliabel akan memberikan hasil yang berlawanan dengan kenyataan di lapangan.¹⁵

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian tentang korelasi. Analisis korelasional adalah teknik analisa statistik yang mempelajari mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih. Sedangkan untuk variabel nya adalah Media sosial *WhatsApp* dan Kesehatan Mental. Jenis korelasi yang digunakan adalah *Korelasi Pearson Product Moment* yang mana bertujuan untuk mencari arah dan kekuatan antara variabel bebas dan variabel terikat.¹⁶

Data yang diperoleh kemudian akan diolah menggunakan SPSS. SPSS adalah program aplikasi yang digunakan untuk mengolah data dengan metode statistic tertentu.¹⁷ Versi yang akan digunakan adalah *SPSS For Windows Versi 25*.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas Instrumen

Hasil penelitian dapat dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang

¹⁵*Ibid.*, 254.

¹⁶ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana, 2017), 252.

¹⁷ Singgih Santoso, *Panduan Lengkap SPSS Versi 23* (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2016), 11.

sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Instrument yang valid adalah instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur.¹⁸

Pengujian validitas akan menggunakan pengujian validitas isi (*content validity*). Pengujian validitas isi menggunakan kisi-kisi instrumen atau matriks pengembangan instrumen yang mana di dalamnya terdapat variabel yang diteliti, indikator pernyataan, dan nomor item. Instrument tersebut kemudian diuji coba dengan menghitung korelasi antara skor butir instrument dengan skor total.¹⁹

Dalam penelitian ini instrument tes diukur dengan rumus korelasi *Pearson product moment*. Uji validitas instrument media sosial WhatsApp dilakukan pada 38 responden. Data uji validitas kemudian diolah menggunakan SPSS versi 25, table diatas merupakan perbandingan antara r hitung dengan r tabel. Dikarenakan jumlah responden berjumlah 38 orang, maka untuk rtabelnya adalah 0,320 dengan level signifikansi 5%. Item dikatakan valid apabila r hitung lebih tinggi daripada r tabel. Kemudian setelah r hitung dibandingkan dengan r tabel ada 7 item yang nilainya dibawah r tabel dan ada 15 item yang nilai rhitungnya diatas r tabel. 7 item tersebut dinyatakan gugur karena tidak memenuhi

¹⁸Ibid 121.

¹⁹ Ibid 129

persyaratan dan yang akan digunakan sebagai soal penelitian berjumlah 15.

Tabel 3.4
Hasil Validasi Instrumen Penggunaan Media Sosial *WhatsApp*

No Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,508	0,320	Valid
2	0,414	0,320	Valid
3	0,159	0,320	Tidak Valid
4	0,478	0,320	Valid
5	0,201	0,320	Tidak Valid
6	0,697	0,320	Valid
7	0,519	0,320	Valid
8	0,565	0,320	Valid
9	0,373	0,320	Valid
10	0,408	0,320	Valid
11	0,170	0,320	Tidak Valid
12	0,333	0,320	Valid
13	0,622	0,320	Valid
14	0,699	0,320	Valid
15	0,156	0,320	Tidak Valid
16	0,106	0,320	Tidak valid
17	0,487	0,320	Valid
18	0,568	0,320	Valid
19	0,642	0,320	Valid
20	0,205	0,320	Tidak Valid
21	0,282	0,320	Tidak Valid
22	0,437	0,320	Valid

Kemudian untuk validitas instrument kesehatan mental juga diujikan pada 38 responden, setelah dibandingkan dengan r tabel ada 2 item yang nilainya dibawah r tabel dan ada 20 item yang nilainya diatas r tabel. 2 item yang nilainya dibawah r tabel tidak akan digunakan, dan item yang akan digunakan sebagai soal penelitian berjumlah 20.

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Insrumen Kesehatan Mental Mahasiswa

No Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,388	0,320	Valid
2	0,519	0,320	Valid
3	0,657	0,320	Valid
4	0,370	0,320	Valid
5	0,498	0,320	Valid
6	0,454	0,320	Valid
7	0,432	0,320	Valid
8	0,270	0,320	Tidak Valid
9	0,429	0,320	Valid
10	0,251	0,320	Tidak Valid
11	0,485	0,320	Valid
12	0,479	0,320	Valid
13	0,684	0,320	Valid
14	0,388	0,320	Valid
15	0,363	0,320	Valid
16	0,356	0,320	Valid
17	0,683	0,320	Valid
18	0,655	0,320	Valid

19	0,635	0,320	Valid
20	0,748	0,320	Valid
21	0,472	0,320	Valid
22	0,509	0,320	Valid

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas adalah sebuah pengujian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran pada gejala yang sama dengan alat ukur yang sama.²⁰

Uji reliabilitas berfungsi sebagai tolak ukur apakah indikator yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat ukur variabel, sebuah instrument dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach alpha* lebih tinggi dari 0,60. Kriteria reliabilitas instrument dibagi menjadi 5 kelas, yaitu: ²¹(1) Jika nilai *Cronbach alpha* 0, 00-0, 20, berarti kurang reliabel. (2) Jika nilai *Cronbach alpha* 0, 21-0, 40, berarti agak reliabel. (3) Jika nilai *Cronbach alpha* 0, 41-0, 60, berarti cukup reliabel. (4) Jika nilai *Cronbach alpha* 0, 61-0, 80, berarti reliabel. (5) Jika nilai *Cronbach alpha* 0,81-1,00, berarti sangat reliabel

²⁰Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS* (Jakarta: Kencana, 2013), 55.

²¹ Agus Eko Sujianto, *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0*, (Jakarta : Prestasi Pustaka, 2009), hal. 9

Tabel 3.6

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Media Sosial WhatsApp

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.691	22

Pada tabel di atas nilai *Cronbach alpha* instrumen media sosial *WhatsApp* adalah 0,691-yang mana nilai tersebut cukup reliabel, untuk meningkatkan nilai reliabilitas penulis memodifikasi item instrument dengan mengeluarkan pernyataan yang tidak valid yaitu item nomor 3, 5, 11, 15, 16, 20, dan 21.

Tabel 3.7

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Media Sosial WhatsApp

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.822	15

Setelah mengeluarkan item tidak valid nilai *Cronbach alpha* menjadi meningkat menjadi 0,822 yang berarti nilai tersebut berada di atas 0,60 dan dapat dikatakan instrument tersebut reliabel.

Table 3.8

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesehatan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.818	22

Pada tabel diatas nilai *Cronbach alpha* instrumen kesehatan mental adalah 0,818 yang mana nilai tersebut lebih tinggi dari 0,60 dan instrument kesehatan mental dapat dikatakan reliabel.

2. Uji Statistik

a. Analisis Deskriptif

Statistic deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan suatu data yang telah dikumpulkan tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang sifatnya berlaku untuk umum atau generalisasi.²² Analisis deskriptif akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah nomor 1 dan 2 yaitu tingkat penggunaan media sosial dan tingkat kesehatan mental mahasiswa.

Masing-masing skor penggunaan media sosial WhatsApp dan kesehatan mental akan dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi ini bertujuan untuk

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2016). 147

mengetahui skor subjek apakah termasuk dalam tingkatan tinggi, sedang, dan rendah. Penulis akan menggunakan kalsifikasi *standar deviasi* yang dapat dilihat di bawah ini:

1. Tinggi $X > M + 1 SD$
2. Sedang $M - 1 SD \leq X \leq M + 1 SD$
3. Rendah $X < M - 1 SD$

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data pada penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas sangat tergantung pada kemampuan data dalam mencermati *plotting* data. Jika jumlah data cukup banyak dan penyebarannya tidak normal sempurna, maka kesimpulan yang ditarik kemungkinan salah.²³ Kaidah yang dipakai untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika Sig > 0, 5 sebaran dikatakan normal, jika Sig 0, 5 maka sebaran tidak normal.

c. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan linier dengan variabel terikat. Untuk menguji linieritas penulis menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0, 05 apabila nilai sig > 0,5 maka terdapat hubungan linier antara kedua variabel yang diuji dan

²³Retno Widyaningrum, *Statistika* (Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2016), 204.

apabila nilai $Sig < 0,05$ maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan linier.

d. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan sebagai bahan untuk pengambilan statistic yang selanjutnya. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebuah populasi memiliki keragaman yang sama dan untuk meyakinkan bahwa subjek penelitian berasal dari satu populasi. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah apabila nilai sig kurang dari 0,05 ($Sig < 0,05$), maka varians dari dua data adalah tidak sama atau tidak homogen. Yang selanjutnya adalah apabila nilai Sig lebih dari 0,05 ($Sig > 0,05$) maka varians dari dua data adalah sama atau homogen.²⁴

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah pengujian yang hasilnya akan memberikan kesimpulan untuk menerima atau menolak hipotesis. Penulis menggunakan korelasi *Product Moment* untuk menguji hipotesis. Rumus tersebut digunakan untuk menguji hubungan dua variabel yang mempunyai sifat homogen.²⁵ Pada penelitian ini uji hipotesis dimaksudkan untuk menguji Hubungan Penggunaan *WhatsApp* dengan

²⁴ Joko Widiyanto, *SPSS For Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. (Surakarta , BP-FKIP UMS, 2010) 51

²⁵ Retno Widyaningrum, *Statistika* (Yogyakarta; Pustaka Velicia)105

Kesehatan mental mahasiswa. Adapun kaidah yang digunakan adalah sebagai berikut;²⁶

- a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_o Ditolak, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial WhatsApp dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016.
- b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka H_a ditolak dan H_o diterima yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial WhatsApp dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016



²⁶Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 185.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diproyeksikan untuk mempersiapkan sumber daya manusia professional yang handal dalam bidang pembimbingan, penyuluhan, dan konseling permasalahan sosial, secara spesifik persoalan keluarga, dengan pendekatan Bimbingan Penyuluhan Islami.

Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Usuludin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo berasal dari berbagai macam latar belakang pendidikan seperti pesantren, MAN, MAS, SMU dan SMK yang berdomisili di Ponorogo dan sekitarnya, Khususnya Jawa Timur bagian barat, dan Jawa Tengah bagian timur, serta dari berbagai provinsi di Indonesia. Mereka juga berasal dari Kultur dan tingkat sosial yang beragam. Keadaan ini memberikan suasana kejemukan sehingga tercipta suatu interaksi yang dinamis dalam kehidupan kampus.

Struktur organisasi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Usuludin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo ini menyatu dengan struktur organisasi Fakultas Usuludin, Adab dan Dakwah dengan IAIN Ponorogo. Organisasi IAIN sendiri disusun sesuai dengan PP No. 60

Tahun 1999 dan Statuta IAIN Ponorogo tahun 2016. Struktur ini disusun untuk menjawab tantangan dan peluang yang dihadapi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam dalam mengimplementasikan visi, misi, sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan. Dekan Fakultas Usuludin, Adab dan Dakwah saat ini adalah **Dr. Ahmad Munir, M. Ag.**, Wadek I **Dr. M. Tasrif, M. Ag.**, Wadek II **M. Irfan Riyadi, M. Ag.**, Wadek III **Dr. Iswahyudi M. Ag** sedangkan Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam adalah **M. Nurdin, M. Ag.** Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam diasuh oleh 6 orang dosen tetap Prodi, yang kesemuanya memiliki keahlian sesuai Prodi (keahlian sesuai Prodi). Tingkat pendidikan dosen tetap sesuai program studi cukup representative yaitu minimal berpendidikan S-2. Sedangkan tenaga pendukung Program Studi BPI, untuk staff administrasi 2 Orang, Pustakawan 5 Orang yang terdiri atas; 2 orang berpendidikan S2, dan 3 orang berpendidikan S1.

Melihat jumlah tenaga pendukung dan jumlah mahasiswa, maka tenaga pendukung ini sudah cukup untuk melayani kebutuhan mahasiswa. Jumlah mahasiswa sampai dengan tahun akademik 2018-2019 adalah 96 dengan 62 mahasiswa aktif di tahun pertama dan 34 mahasiswa aktif pada tahun kedua. Berbagai sarana dan prasarana perkuliahan termasuk fasilitas pendukung lainnya sudah tersedia, seperti gedung kuliah, tempat parker, masjid, toilet, taman, laboratorium

terpadu (bahasa, computer, lab tafsir hadits, Bimbingan Penyuluhan Islam)

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam ini diselenggarakan di kampus 2 Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63492. Lokasi ini cukup strategis, mudah dijangkau dan cukup kondusif bagi proses pembelajaran karena kampusnya berada di lingkungan yang asri. Kurikulum Program Studi Bimbingan penyuluhan Islam merupakan implementasi dari visi, misi, tujuan dan sasaran yang secara operasional dilakukan dalam rangka menghasilkan lulusan yang unggul dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam. Kurikulum yang berlaku pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam ini adalah kurikulum hasil penyusunan tahun 2016.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam mempunyai bebas studi sebanyak 146 SKS yang disebarkan dalam 8 semester dan dapat ditempuh sekurang kurangnya dalam 8 semester dan selama-lamanya 14 semester. Perkuliahan dilaksanakan secara terintegrasi di antara mata kuliah yang ditawarkan dalam satu semester. Kuliah diberikan dalam bentuk tatap muka, diskusi, praktek lapangan, penelitian, pengembangan minat, seminar dan lokakarya.

Dosen dan mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam telah melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi penulisan karya ilmiah, penelitian, publikasi dan pengabdian pada

masyarakat. Semua kegiatan ini dapat terselenggara secara mandiri berkat kerjasama dengan institusi atau lembaga terkait.¹

2. Visi, Misi dan Tujuan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

a. Visi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

“Menjadi program studi yang menghasilkan sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dalam bidang konseling keluarga Sakinah pada tahun 2021”

b. Misi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Adapun misi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo adalah sebagai berikut:

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga Sakinah baik teori maupun praktik.
- 2) Melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga Sakinah.
- 3) Melaksanakan pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga Sakinah.
- 4) Melaksanakan kerjasama baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga Sakinah.

¹ <https://bpi.iainponorogo.ac.id/sample-page/> diakses pada 4 januari 2021 14:52 WIB

3. Tujuan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Adapun tujuan program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Usuludin, Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo adalah:

- a. Terselenggaranya pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga Sakinah.
- b. Terlaksananya penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga Sakinah.
- c. Terlaksananya pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga Sakinah.
- d. Terjalinnnya kerjasama yang baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga Sakinah.

4. Profil Lulusan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Merujuk SKL (Standar Kompetensi Kelulusan) Diktis tahun 2018, merupakan profil utama lulusan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam adalah pembimbing dan penyuluh agama Islam, penyuluh sosial, konselor sosial keagamaan dan peneliti yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta mampu melaksanakan tugas pembimbingan dan penyuluhan agama islam berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian. Maka profil utama lulusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo adalah sebagai konselor keluarga Sakinah termasuk

dalam profil lulusan yang masih dalam koridor yang ditentukan Diktis tersebut.²

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam 5 hari, yaitu pada tanggal 25 Mei 2021 hingga tanggal 30 Mei 2021. Penelitian akan dilakukan di Kampus II IAIN Ponorogo pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.

C. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2016 yang masih berstatus aktif sebagai mahasiswa, yaitu berjumlah 38 mahasiswa.

D. Analisis Data

1. Deskripsi Data

Untuk memperoleh data, dalam penelitian ini menggunakan sampel yaitu mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016 yang masih aktif pada semester 10. Sebelum angket disebar kepada responden, penulis terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reabilitas kepada 38 mahasiswa IAIN Ponorogo. Dari data yang diperoleh kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

Data dari penggunaan media sosial WhatsApp dan hubungan kesehatan mental mahasiswa BPI IAIN Ponorogo diperoleh dari angket yang disebar ke responden. Adapun cara skoringnya adalah

² bpi. iainponorogo.ac.id diakses pada 3 Oktober 2020, 10:59 WIB

menggunakan skala Likert yang terdiri dari pertanyaan favorable dan unfavorable. Cara scoring dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.1
Skoring Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Kemudian item angket yang telah disebarakan berdasarkan kisi-kisi instrument dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2
Indikator Penelitian

No.	Variabel Penelitian	Indikator	No. Item Instrumen		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1.	Media Sosial <i>WhatsApp</i> (X)	1. Pengetahuan Tentang Karakteristik	1,2, 4		3
		2. Manfaat	6, 7, 8,9	10,12	6
		3. Penggunaan	13, 14, 17, 18, 19, 22		6
2.	Kesehatan mental teori	1. Keserasian fungsi-fungsi jiwa	1, 2, 3,	4	4

zakiah daradjat (Y)	2. Penyesuaian terhadap diri sendiri	5, 6,7	9	4
	3. Penyesuaian terhadap diri dan lingkungan masyarakat		11, 12	2
	4. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan	13, 14, 15	16, 17	5
	5. Mencapai kehidupan yang bermakna bahagia di dunia maupun di akhirat	18, 19, 20	21, 22	5
	Jumlah Pertanyaan	25	10	35

Berdasarkan hasil penyebaran angket, penulis akan menguraikan variabel penggunaan media sosial WhatsApp dan kesehatan mental, adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

a. Analisis Data Penggunaan Media Sosial WhatsApp

Data mengenai Penggunaan Media Sosial WhatsApp diperoleh dari angket yang disebar secara online pada bulan Mei 2021. Angket tersebut menggunakan format *Google Form* dan disebar pada 38 responden.

Untuk jumlah item valid yang disebar adalah 15 item valid. Ada 4 tingkatan scoring yang digunakan dalam penelitian ini, Sangat Setuju bernilai 4, Setuju bernilai 3, Tidak Setuju bernilai 2, dan Sangat Tidak Setuju bernilai 1. Hasil angket variabel penggunaan media sosial WhatsApp adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3
Hasil Skor Angket Penggunaan Media Sosial WhatsApp

No	Skor Penggunaan WhatsApp	Frekuensi
1	43	2
2	44	2
3	45	2
4	46	1
5	47	2
6	48	2
7	49	3
8	50	3
9	51	4
10	52	3
11	53	3
12	54	4
13	55	4
14	56	1
15	57	1
16	58	1
Total		38

Tabel 4.4

Mean dan Standar Deviasi Penggunaan Media Sosial WhatsApp

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penggunaan WhatsApp	38	43.00	58.00	50.6053	4.05062
Valid N (list wise)	38				

Dari angket yang disebar diperoleh skor tertinggi 58, 00 dan skor terendah 43, 00. Kemudian setelah dihitung menggunakan spss versi 25 hasil meannya adalah 50, 60, median 51, 00 dan standar deviasi 4,050. Kemudian variabel Penggunaan Media Sosial WhatsApp tersebut akan diberi scoring dengan membaginya menjadi tiga bagian. Perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$1) X > \text{Mean} + \text{Standar deviasi}$$

$$= 50,60 + 4,050$$

$$= 54,65$$

$$2) \text{Mean} - \text{Standar deviasi} < x < \text{Mean} + \text{Standar deviasi}$$

$$= 50,60 - 4,050 < x < 50,60 + 4,050$$

$$= 46,55 < x < 54,65$$

$$3) X < \text{Mean} - \text{Standar deviasi}$$

$$= 50,60 - 4,050$$

$$= 46,55$$

Berdasarkan perhitungan skor di atas tingkat penggunaan media sosial WhatsApp yang lebih dari 54,65 termasuk dalam kategori tinggi. Skor 46,55 - 54,65 dikategorikan sebagai sedang dan dikategorikan sebagai rendah apabila skor dibawah 46,55.

Tabel 4.5

Kategorisasi dan Persentase Penggunaan Media Sosial WhatsApp

No	Nilai	Frequency	Percent	Kategori
1	> 54,65	11	28.9%	Tinggi
2	46,55 - 54,65	21	55.3%	Sedang
3	< 46,55	6	15.8%	Rendah
Total		38	100.0%	

b. Analisis Data Kesehatan Mental Mahasiswa

Data mengenai Kesehatan mental Mahasiswa diperoleh dari angket yang disebar secara online pada bulan Mei 2021. Angket tersebut menggunakan format google form dan disebar pada 38 responden. Untuk jumlah item valid yang disebar adalah 20 item valid. Ada 4 tingkatan scoring yang digunakan dalam penelitian ini, Sangat Setuju bernilai 4, Setuju bernilai 3, Tidak Setuju bernilai 2, dan Sangat Tidak Setuju bernilai 1. Hasil scoring dan frekuensi Kesehatan mental Mahasiswa dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.6

Hasil Skor Angket Kesehatan Mental Mahasiswa

No	Skor Kesehatan Mental	Frekuensi
1	50.00	1
2	51.00	2
3	56.00	1
4	57.00	1
5	58.00	2
6	59.00	2
7	60.00	3
8	61.00	1
9	62.00	3
10	63.00	1
11	64.00	4
12	65.00	1
13	66.00	2
14	67.00	3
15	68.00	4
16	69.00	3
17	71.00	2
18	77.00	2
Total		38

Tabel 4.7

Mean dan Standar Deviasi Kesehatan Mental Mahasiswa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesehatan Mental	38	50.00	77.00	63.6316	6.24898
Valid N (list wise)	38				

Table diatas merupakan hasil perhitungan menggunakan spss dari variabel Kesehatan Mental Mahasiswa. Dapat diketahui bahwa jumlah sampel atau N yaitu berjumlah 38 responden. Nilai Mean sebesar 63, 63 dan standar deviasi nya adalah 6,248 dengan nilai minimum 50 dan nilai maksimum 77. Kemudian variabel Kesehatan Mental Mahasiswa tersebut akan diberi scoring dengan membaginya menjadi tiga bagian. Perhitungannya adalah sebagai berikut:

a. $X > \text{Mean} + \text{Standar deviasi}$

$$= 63, 63 + 6,248$$

$$= 69.878$$

b. $\text{Mean} - \text{Standar deviasi} < x < \text{Mean} + \text{Standar deviasi}$

$$= 63, 63 - 6,248 < x < 63, 63 + 6,248$$

$$= 57,382 < x < 69,878$$

c. $X < \text{Mean} - \text{Standar deviasi}$

$$= 63, 63 - 6,248$$

$$= 57,382$$

Berdasarkan perhitungan skor di atas tingkat penggunaan media sosial WhatsApp yang lebih dari 69.878 termasuk dalam kategori tinggi. Skor $57,382 < x < 69,878$ dikategorikan sebagai sedang dan dikategorikan sebagai rendah apabila skor dibawah 57,382.

Penghitungan kategorisasi dan persentase dari Kesehatan Mental Mahasiswa akan menggunakan spss yang mana hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.8

Kategorisasi dan Persentase Kesehatan mental Mahasiswa

No	Nilai	Frequency	Percent	Kategori
1	> 69,878	7	18.4%	Tinggi
2	57,382 - 69,878	27	71.1%	Sedang
3	< 57,382	4	10.5%	Rendah
Total		38	100%	

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data pada penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas sangat tergantung pada kemampuan data dalam mencermati *plotting* data. Jika jumlah data cukup banyak dan penyebarannya tidak normal sempurna, maka kesimpulan yang

ditarik kemungkinan salah.³Kaidah yang dipakai untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika $Sig > 0,5$ sebaran dikatakan normal, jika $Sig \leq 0,5$ maka sebaran tidak normal. Hasil sebaran data dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 4.9

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		38
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.09219991
Most Extreme Differences	Absolute	.113
	Positive	.086
	Negative	-.113
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c, d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa nilai dari Asymp. Sig. (2 tailed) nya adalah 0,200. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi nya lebih dari $> 0,05$, dan dapat dikatakan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

³Retno Widyaningrum, *Statistika* (Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2016), 204.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan linier dengan variabel terikat. Untuk menguji linieritas penulis menggunakan aplikasi *SPSS* versi 25. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05, apabila nilai sig > 0,5 maka terdapat hubungan linier antara kedua variabel yang diuji dan apabila nilai Sig < 0,05 maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan linier.

Tabel 4.10
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEHATAN MENTAL * PENGUNAAN WHATSAPP	Between Groups	(Combined)	697.592	15	46.506	1.369	.245
		Linearity	71.591	1	71.591	2.108	.161
		Deviation from Linearity	626.001	14	44.714	1.316	.274
	Within Groups		747.250	22	33.966		
Total			1444.842	37			

Berdasarkan table di atas nilai deviation from linieritynya adalah 0,274 dan nilai tersebut lebih besar dari > 0, 05. Dengan merujuk kaidah pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara dua variabel.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan sebagai bahan untuk pengambilan statistic yang selanjutnya. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah apabila nilai sig kurang

dari 0,05 ($\text{Sig} < 0,05$), maka varians dari dua data adalah tidak sama atau tidak homogen. Yang selanjutnya adalah apabila nilai Sig lebih dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$) maka varians dari dua data adalah sama atau homogen.⁴

Tabel 4.11
Uji Homogenitas

		Levene-Statistic	df1	df2	Sig.
penggunaan wa	Based on Mean	4.658	1	74	.034
	Based on Median	4.455	1	74	.038
	Based on Median and with adjusted df	4.455	1	60.634	.039
	Based on trimmed mean	4.686	1	74	.034

Berdasarkan “Table output test of homogeneity of variances” diatas dapat diketahui nilai Penggunaan WhatsApp adalah 0,34. Karena nilai $0,34 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa varians data Penggunaan WhatsApp adalah Homogen.

3. Analisis Hubungan

Untuk menganalisa Hubungan Penggunaan Media Sosial WhatsApp dan Kesehatan Mental Mahasiswa akan dilakukan pengujian hipotesis menggunakan menggunakan rumus Pearson product moment. Hasil uji dapat dilihat pada table dibawah ini.

⁴ Joko Widiyanto, SPSS For Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian. (Surakarta , BP-FKIP UMS, 2010) 51

Tabel 4.12
Hasil Uji Korelasi
Correlations

		PENGGUNAAN N WHATSAPP	KESEHATAN MENTAL
PENGGUNAAN WHATSAPP	Pearson Correlation	1	.223
	Sig. (2-tailed)		.179
	N	38	38
KESEHATAN MENTAL	Pearson Correlation	.223	1
	Sig. (2-tailed)	.179	
	N	38	38

Adapun kaidah yang digunakan untuk menentukan hipotesis adalah⁵ jika r hitung $\geq r$ tabel, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan. Dan jika r hitung $\leq r$ tabel, maka H_a ditolak dan H_0 diterima, yang berarti tidak ada hubungan. Berdasarkan tabel perhitungan spss di atas diperoleh hasil r hitung sebesar 0,223 dan nilai signifikansi nya adalah 0,179. Apabila diuji sesuai kaidah di atas dengan taraf signifikan 0,05 atau 5% maka r tabel nya adalah 0,320. Sehingga $0,223 < 0,320$ atau bisa dibilang nilai r hitung lebih rendah daripada nilai r tabel yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Jadi tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial WhatsApp dengan kesehatan mental mahasiswa bimbingan penyuluhan Islam angkatan 2016.

⁵Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016),

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisa Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan korelasi *product moment* dengan alat bantu *SPSS versi 25* menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial *WhatsApp* pada mahasiswa termasuk dalam kategori yang sedang dengan taraf signifikan 5% dan nilai persentase sebesar 55% serta jumlah mahasiswa yang termasuk dalam kategori tersebut ada 21.

Sedangkan untuk tingkat kesehatan mental pada mahasiswa jurusan BPI juga termasuk dalam kategori sedang, dengan menggunakan taraf signifikansi 5% hasil nilai persentase menunjukkan 71,1% dan jumlah mahasiswa ada 27.

Kemudian hasil dari perhitungan korelasi *product moment*, diperoleh hasil r hitung 0,223 dengan nilai signifikansi 0,179. Apabila diuji sesuai kaidah dengan taraf signifikan 5% maka r tabel nya adalah 0,320. Sehingga $0,223 < 0,320$ atau bisa dibilang nilai r hitung lebih rendah daripada nilai r tabel yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Jadi tidak terdapat hubungan antara Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2016.

B. Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kesehatan mental dengan penggunaan media sosial *WhatsApp*.

1. Tingkat Penggunaan Media Sosial WhatsApp Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa dari keseluruhan responden yang berjumlah 38 mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, 11 responden yang memiliki persentase 28,9% berada pada kategori tinggi, 21 responden memiliki persentase 55,3% berada pada kategori sedang, 6 responden yang memiliki persentase 15,8% berada pada kategori rendah. Yang kemudian dapat disimpulkan bahwa tingkat penggunaan media sosial *WhatsApp* mahasiswa BPI IAIN Ponorogo angkatan 2016 termasuk dalam kategori sedang.

Penggunaan media sosial *WhatsApp* yang sedang, menunjukkan bahwa Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo mampu mengatur waktunya dengan baik. Dengan durasi penggunaan 3 jam per hari. Penggunaan *WhatsApp* dikatakan rendah apabila kurang dari 3 jam per hari dan dapat dikatakan tinggi apabila lebih dari 3 jam per hari.

Penggunaan sendiri diartikan sebagai kegiatan memakai sesuatu seperti sarana atau barang. Dan dalam penelitian ini, penggunaan media sosial *WhatsApp* dilihat dari frekuensi dan durasi nya. Penggunaan media sosial sendiri apabila dilakukan secara tidak tepat menimbulkan dampak negatif seperti, mendekatkan yang jauh akan tetapi menjauhkan yang dekat, mengurangi interaksi secara langsung, mampu menimbulkan konflik, dan dapat menimbulkan kecanduan.

Adapun alasan mahasiswa BPI IAIN Ponorogo menggunakan *WhatsApp* adalah pertama mereka mengetahui aplikasi *WhatsApp* itu sendiri dan juga mereka mengetahui fitur-fitur yang ada di dalamnya seperti kirim pesan suara, hapus pesan, panggilan, video call, laporan baca, story, grup, *WhatsApp* web serta proses instalasi *WhatsApp* yang mudah. Kelebihan lain yang ditawarkan media sosial *WhatsApp* adalah penggunaan yang mudah, praktis, dan fitur-fitur nya mudah dipahami. Kemudian, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa BPI IAIN Ponorogo menggunakan *WhatsApp* setiap hari, dan karena pemakaian yang setiap hari tersebut mereka melakukan aktivitas upload atau melihat story.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abd Mukit dan Miftahus Sa'diyah ada tiga motif seseorang dalam menggunakan media sosial *WhatsApp* pertama adalah motif ingin tahu seberapa banyak orang yang melihat story yang mereka upload, kedua adalah motif untuk hiburan, dan yang ketiga motif untuk ekspresi diri, yang

mana penggunaannya dapat meluapkan ekspresi kesedihan, kebahagiaan dan sebagainya.

2. Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2016

Data mengenai tingkat kesehatan mental mahasiswa BPI IAIN Ponorogo dianalisis dengan menggunakan standar deviasi dan hasilnya dari 38 responden, 7 responden yang memiliki persentase 18,4 % termasuk kategori tinggi, 27 responden yang memiliki persentase 71,1 % termasuk kategori sedang, dan 4 responden yang memiliki persentase 10,5% termasuk dalam kategori rendah. Yang kemudian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Artinya mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo cukup mampu menerapkan aspek-aspek kesehatan mental berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Zakiah Daradjat.

Kesehatan mental adalah kondisi dimana tercapainya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri seseorang dengan diri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹ Aspek kesehatan mental yang disampaikan oleh Zakiah Dardjat ada lima macam, yaitu: keserasian fungsi jiwa, penyesuaian

¹ Nur Heni, Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat, Skripsi, IAIN Salatiga 2017
Halaman 31

terhadap diri sendiri, penyesuaian diri terhadap masyarakat, selalu berlandaskan keimanan, dan selalu bertujuan mencapai kehidupan yang bermakna dunia dan akhirat. Dalam aspek keserasian fungsi kejiwaan, mahasiswa BPI IAIN Ponorogo mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, yang mana saat mereka menghadapi masalah mereka berusaha untuk menyelesaikan masalah sebaik mungkin dengan melakukan pertimbangan dari banyak sudut pandang dan mampu bersabar ketika menghadapi ujian. Hal tersebut menjadikan mahasiswa BPI IAIN Ponorogo terhindar dari berbagai pertentangan batin, keraguan dan mampu menghadapi tekanan.

Dari aspek penyesuaian terhadap diri, mahasiswa BPI juga mampu menjalani kehidupan sehari-hari mereka dengan optimis yang menjadikan mereka percaya diri dalam menghadapi permasalahan hidup yang datang, dan daripada berdiam diri mereka juga lebih memilih untuk mengembangkan potensi yang mereka miliki dengan cara yang baik, maksudnya proses pengembangan potensi juga harus dilakukan dengan cara yang tidak mengganggu hak dan kepentingan orang lain.

Kemudian di dalam aspek penyesuaian terhadap lingkungan masyarakat, mahasiswa BPI tidak enggan untuk mengikuti kegiatan masyarakat seperti kerja bakti. Yang mana ini menunjukkan bahwa mahasiswa BPI mampu memenuhi tuntutan masyarakat dan tidak melupakan tempat mereka berada, karena dengan demikian mereka

akan menyadari kewajiban mereka terhadap lingkungan. Di dalam aspek berlandaskan keimanan dan ketakwaan mahasiswa bpi untuk memperoleh ketenangan dengan cara memperbanyak ibadah, berbagi rezeki serta berusaha menghindari konflik dengan orang lain. Dalam aspek mencapai kehidupan yang bermakna dunia dan akhirat mahasiswa BPI menjadikan keikhlasan sebagai kunci utama ketika membantu orang lain, serta mampu menyeimbangkan dunia dan akhirat.

3. Hubungan Media Sosial WhatsApp dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2016

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa BPI IAIN Ponorogo yang dibuktikan dengan hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 25 menunjukkan nilai signifikansi 0,179 dengan hasil r hitung yaitu 0,223. Apabila diuji sesuai kaidah dengan taraf signifikansi 5% maka r hitung 0,223 < dari r table 0,321. Sehingga hipotesis kerja yang menyatakan ada hubungan antara media sosial *WhatsApp* dengan kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2016 **ditolak** dan Hipotesis Nol yang menyatakan tidak ada Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial *WhatsApp* Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2016 **diterima**.

Semakin tinggi tingkat kesehatan mental maka semakin rendah penggunaan media sosial WhatsApp mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian karya Hadiarni, dalam penelitiannya tentang media sosial, penggunaan yang tidak tepat dan berlebihan akan memberikan dampak berupa fisik maupun psikis. Contohnya adalah penggunaan media sosial sebagai media ekspresi yang apabila berlebihan akan menjadikan penggunanya untuk memamerkan pencapaian hidup mereka.

Adapun ciri-ciri orang yang mengalami kecanduan media sosial adalah ketika bangun tidur hal yang pertama kali dilakukan adalah mengambil smartphone dan mengecek info baru, mengecek seberapa banyak orang yang menyukai atau mengomentari postingannya. Membagikan seluruh kegiatannya di media sosial mulai dari tempat yang dikunjungi, barang baru, makanan yang sedang dimakan, bahkan sampai info pribadi seperti alamat rumah. Kemudian saat suasana hati sedang buruk, hal yang dilakukan adalah update status atau memamerkan lagu sedih yang sedang didengarkan. Ciri lain orang yang kecanduan media sosial adalah tidak peduli lingkungan sekitar dan lebih memilih untuk bermain dengan smartphonanya sendiri.²

Kemudian masalah yang nantinya muncul akibat kecanduan adalah muncul rasa tidak percaya diri atau insecure. Insecure ini diakibatkan

² Hadiarni, "Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi," *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1 (2016). 345

karena seseorang selalu membandingkan dengan apa yang ditemui di media sosial. Rasa tidak percaya diri berkaitan erat dengan rasa rendah diri dan keduanya sering terjadi pada remaja, perasaan tersebut disebabkan karena banyaknya masalah yang dihadapi akan tetapi tidak segera mendapat solusi. Rasa tidak percaya diri juga akan menyebabkan perasaan iri yang mana rasa iri menurut Zakiah Dardjat disebabkan karena seseorang tidak merasa bahagia atas hidup yang ia miliki.

Cyberbullying, komunikasi lewat media sosial sangat rentan akan bullying karena pengguna bisa dengan mudah bersembunyi dengan identitas palsu yang digunakan, baik korban maupun pelaku akan mengalami gangguan kesehatan mental. Penurunan kemampuan, hal ini dapat terjadi karena ketika menggunakan media sosial akan cenderung untuk mengamati kehidupan orang lain, padahal ada hal lain yang bisa dilakukan seperti mengembangkan potensi diri. Masalah lain akibat kecanduan adalah tekanan sejawat, penggunaan media sosial yang berlebihan akan membuat penggunanya ingin melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain yang mana hal ini bisa menimbulkan kecemasan dan stress apabila tidak dapat memenuhinya.³

Penggunaan media sosial WhatsApp tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental dikarenakan mahasiswa BPI IAIN

³ Hadiarni, "Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi," *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1 (2016). 349

Ponorogo angkatan 2016 memiliki kesehatan mental yang cukup baik. Gangguan kesehatan mental sendiri merupakan sebuah kondisi dimana seseorang tidak mampu atau kesulitan menyesuaikan diri dengan kondisi di sekitarnya.⁴ Ketika kesehatan mental terganggu maka akan menimbulkan berbagai macam gangguan perasaan seperti cemas, iri hati, rasa sedih, rasa rendah diri, pemarah dan ragu-ragu.⁵

Untuk memperoleh kesehatan mental yang baik seseorang harus memenuhi prinsip-prinsip kesehatan mental. Adapun prinsipnya adalah seseorang harus memiliki gambaran dan sikap baik pada dirinya sendiri yang dapat dicapai dengan menerima dirinya sendiri, percaya dan yakin pada dirinya sendiri. Mengetahui makna dan tujuan hidup serta mampu menghadapi stress. Mampu mengaktualisasikan diri, mampu menerima orang lain, berminat melakukan pekerjaan, memiliki agama, cita cita dan pandangan hidup. Mampu mengendalikan hawa nafsu. Memiliki tanggung jawab dan mampu mengajak orang lain untuk berbuat baik.



⁴ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, Arie Surya Gutama, “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental),” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, No. 2, (2015), 252-253.

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 20

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas Penggunaan Media Sosial WhatsApp Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo termasuk dalam kategori sedang. Dengan hasil analisis data yaitu sebesar 55.3% dengan jumlah 21 mahasiswa, kemudian sisanya 11 mahasiswa termasuk kategori tinggi dengan persentase 28.9% dan 6 mahasiswa dengan persentase 15.8% termasuk kategori rendah.
2. Mayoritas tingkat kesehatan Mental Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo termasuk dalam kategori sedang. Hasil analisis data menunjukkan, 27 responden yang memiliki persentase 71,1 % termasuk kategori sedang, 7 responden yang memiliki persentase 18,4 % termasuk kategori tinggi dan 4 responden yang memiliki persentase 10,5% termasuk dalam kategori rendah.
3. Tidak terdapat Hubungan antara Penggunaan Media Sosial WhatsApp dengan Kesehatan Mental Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo Angkatan 2016.

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat Hubungan antara Penggunaan Media Sosial WhatsApp dengan Kesehatan Mental Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo Angkatan 2016. Kemudian berdasarkan penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada Mahasiswa

Disarankan untuk mahasiswa supaya memperhatikan waktu penggunaan media sosial karena penggunaan yang berlebihan akan memberi kesukaran dan tentu akan lebih banyak memberikan kerugian daripada kelebihan.

2. Kepada Jurusan BPI IAIN Ponorogo

Disarankan untuk melakukan lebih banyak penelitian mengenai media sosial serta memberi edukasi terhadap bahaya media sosial ke orangtua supaya lebih memperhatikan anak anaknya saat bermain smartphone.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk memperhatikan subjek penelitian dan mengambil lebih banyak referensi dari para ahli dan memfokuskan penelitian ke satu aspek kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Mukit & Miftahus Sa'diyah. 2019. *Motif Upload Story di Media Sosial WhatsApp (Studi Etnografi Virtual Upload Story Mahasiswa IAIN Jember)*. Jurnal Sosiologi Agama.
- Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, Arie Surya Gutama. 2015. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental), Jurnal Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Agus Eko Sujianto. 2009. Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Alice G, "6 Ways Social Media Affects Our Mental Health," 2017. 2-4
- A.M. Kaplan dan M. Haenlein. 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media". Business Horizons
- Andjani Dkk. 2018. Penggunaan media Komunikasi WhatsApp terhadap efektivitas kinerja karyawan. Jurnal Komunikatio.
- Ardianto Elvinaro. 2004. Komunikasi Massa Suatu Pengantar. Bandung : Simbiosis Rekatama Media
- Azwar, Saifuddin 2017. Metode Penelitian Psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang Prasetyo, Lina Miftahul Jannah. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cahyono, Anang Sugeng. 2016. Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia. Jurnal Publiciana.
- Daradjat, Zakiah. 2016. Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.
- Darmawan, Deni. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dede Rahmat Hidayat, Herdi. 2014. Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, Marisa Rahyani. 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.

- Edi Suryadi DKK. 2018. Penggunaan Sosial Media WhatsApp dan Pengaruhnya Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Globalwebindex. 2020. *Figures Represent The Findings Of A Broad Survey Of Internet Users Aged 16 To 64*
- Hadiarni. 2016. Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi. *Jurnal Proceeding IAIN Batusangkar*.
- Heni, Nur. 2017. Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat. Salatiga: Skripsi IAIN Salatiga.
<https://bpi.iainponorogo.ac.id/sample-page/>
<https://id.m.wikipedia.org/wiki/WhatsApp>
<https://www.WhatsApp.com/features/>
- Jaelani AF. 2001. Penyucian Jiwa (Tazkiyat al nafs) & Kesehatan Mental. Jakarta : Amzah
- Kartono, Kartini. 1989. Hygiene Mental dan Kesehatan mental dalam Islam. Bandung CV Mandar Maju.
- Maritsah AP. 2015. Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji. RIAU: Skripsi UIN SUSKA RIAU.
- Muhidin, Sambas Ali Muhidin & Maman Abdurahman. 2007. Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Nasrullah, Rulli. 2017. Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi, Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Naufi, A'inindiya. 2018. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. Malang: Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pranajaya, Hendra Wicaksono. 2018. Pemanfaatan Aplikasi WhatsApp di Kalangan Pelajar Studi Kasus Di Mts Al Muddatsiriyah dan Mts Jakarta Pusat. *Jurnal RBITH*.
- Raharti. 2019. WhatsApp Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah Di Kawasan Puspitek) Pusat Data Dan

- Dokumentasi Ilmiah Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. Jurnal Visi Pustaka.
- Santoso, Singgih. 2016. Panduan Lengkap SPSS Versi 23. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Siregar. Syofian. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS. Jakarta: Kencana.
- Soliha, Silvia Fardila. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. Jurnal Interaksi
- Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. 2019. "A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia". International Journal of Mental Health and Addiction.
- Sugiono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sururin. 2004. Ilmu Jiwa Agama. Jakarta: PT Raja Grasindo Persada.
- Unaradjan, Dominikus Dolet. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Widiyaningrum, Retno 2017. Statistika. Yogyakarta: Pustaka Felicha.
- Widiyanto, Joko. 2010. SPSS For Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian. Surakarta: BP-FKIP UMS.
- Wilga Secsio Ratsja Putri, Dkk. 2016. Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Yusuf Muri A . 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan & Penelitian. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri



BIOGRAFI SINGKAT PENULIS

Riwayat Hidup Penulis

Nama : Ridwan Prasetyo Efendi
Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 08 April 1998
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Desa Ngrogung, Kec. Ngebel, Kab Ponorogo.
E-mail : wanridwan717@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2004 – 2010 : SDN 2 Ngrogung
2. Tahun 2010 – 2013 : Mts Manbaul Ulum Semanding
3. Tahun 2013 – 2016 : MA Manbaul Ulum Semanding
4. Tahun 2016 – Sekarang : Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Pengalaman Organisasi

1. Ketua Ikatan Mahasiswa Bidikmisi Aksara IAIN Ponorogo Periode 2017-2018.
2. Anggota HMJ Bimbingan Penyuluhan Islam.



IAIN
PONOROGO