

SKRIPSI
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KONTROL DIRI DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA
PENELITIAN CROSS-SECTIONAL



Oleh:

Hadyan Alwi Muzakki

NIM. 131811133068

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

2022

SKRIPSI
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KONTROL DIRI DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA
PENELITIAN CROSS-SECTIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga



Oleh:

Hadyan Alwi Muzakki

NIM. 131811133068

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

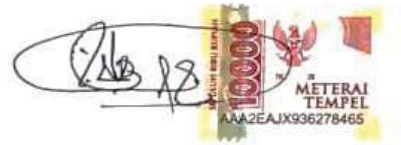
2022

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, 19 Juli 2022

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the alphanumeric code 'AAA2EAJX936278465'.

Hadyan Alwi Muzakki

NIM. 131811133068

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KONTROL DIRI
DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Oleh:
Hadyan Alwi Muzakki
NIM. 131811133068

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL, 28 JULI 2022

Oleh
Pembimbing Ketua



Prof. Dr. Ah. Yusuf S., S.Kp., M.Kes.
NIP. 196701012000031002

Pembimbing



Wahyuni Tri Lestari, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIP. 198707042020122007

Mengetahui
a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S. Kep., Ns., M. Kep., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP. 197806052008122001

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KONTROL DIRI
DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Oleh:
Hadyan Alwi Muzakki
NIM. 131811133068

Telah diuji
Pada tanggal, 1 Agustus 2022

PANITIA PENGUJI

- Ketua : 1. Dr. Hanik Endang Nihayati, S.Kep.,Ns., M.Kep ()
NIP. 197606162014092006
- Anggota : 2. Prof. Dr. Ah. Yusuf S., S.Kp., M.Kes. ()
NIP. 196701012000031002
3. Wahyuni Tri Lestari, S. Kep., Ns., M. Kep ()
NIP. 198707042020122007

Mengetahui
a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S. Kep., Ns., M. Kep., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP. 197806052008122001

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat kasih dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kontrol Diri dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenalkanlah penulis mengucapkan terimakasih dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ah. Yusuf S., S.Kp., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan,
2. Ibu Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.KMB. selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan,
3. Ibu Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes. selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi,
4. Bapak Prof. Dr. Ah. Yusuf S., S.Kp., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan motivasi dengan ikhlas dan sabar untuk penulis dapat menyelesaikan skripsi,
5. Ibu Wahyuni Tri Lestari, S.Kep., Ns., M. Kep. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan motivasi dengan ikhlas dan sabar untuk penulis dapat menyelesaikan skripsi,

6. Ibu Dr. Hanik Endang Nihayati, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Dosen Penguji Proposal yang telah memberikan penulis bimbingan dan dukungannya,
7. Ibu Lailatun Ni'mah, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Dosen Penguji Proposal yang telah memberikan penulis bimbingan dan dukungannya,
8. Orangtua tercinta dan saudara yang selalu mendoakan, menasihati, dan memberikan motivasi untuk penulis dalam pengerjaan proposal ini,
9. Teman-teman dari perkuliahan, Kinmei Leon Laurensius dan Hariawan Widi Nugroho yang memberikan dukungan dan saran untuk dapat menyelesaikan skripsi ini,
10. Teman-teman A18 yang saling memberikan motivasi, kebersamaan, Kerjasama, selama perkuliahan maupun proses penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati kebaikan semua orang yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat berlanjut hingga memberikan manfaat bagi pembaca khususnya di bidang keperawatan.

Surabaya, 28 Juli 2022

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KONTROL DIRI DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Oleh: Hadyan Alwi Muzakki

Pendahuluan: Penggunaan media sosial memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun merupakan pengguna media sosial tertinggi daripada kelompok usia lain sehingga rentan mengalami adiksi internet yang akan berdampak pada sikap dan perilaku atau kontrol diri yang terganggu serta memengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri dan kesehatan mental pada mahasiswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *correlative study* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 753 mahasiswa dengan jumlah sampel 255 mahasiswa dengan teknik *sampling simple random sampling*. Data dianalisis dengan uji korelasi spearman. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa 54,6% responden menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi dengan rerata durasi penggunaannya lebih dari 3 jam (73,2%), 78,9% responden memiliki kontrol diri yang tinggi, dan 51% responden memiliki kesehatan mental dalam kondisi sedang. Hasil analisis uji korelasi spearman antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri didapatkan data $p=1,00$ serta hasil analisis antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental didapatkan data bahwa $p=0,066$. **Diskusi:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Diharapkan bagi mahasiswa untuk menggunakan media sosial dengan bijak untuk mencegah berbagai dampak yang mungkin terjadi.

Kata Kunci: intensitas, media sosial, kontrol diri, kesehatan mental, mahasiswa

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USAGE
WITH SELF-CONTROL AND MENTAL HEALTH IN STUDENTS
COLLEGE**

By. Hadyan Alwi Muzakki

Introduction: The usage of social media affects various aspects in life. Students with an age range of 18-25 years are the highest users of social media than other age groups so they are vulnerable to internet addiction which will have an impact on attitudes and behavior or disrupted self-control and affects the students mental health. The purpose of this study was to analyze the relationship between the intensity of social media use with self-control and mental health in college students. **Methods:** This study used a correlative study design with a cross sectional approach. The population was 753 students with a sample of 255 students which is chosen by a simple random *sampling* technique. Data was analyzed by the Spearman correlation test. **Results:** This study showed that 54.6% of respondents using social media with high intensity for more than 3 hours (73.2%) in average, 78.9% of respondents have high self-control, and 51% of respondents have mental health in a moderate level. The result of the Spearman test analysis for the intensity of social media use and self-control obtained $p = 0.858$ and the result of the analysis for the intensity of social media use and mental health obtained $p = 0.115$. **Discussion:** There is no significant relationship between the intensity of social media use and self-control. There is no significant relationship between the intensity of social media use and mental health. It is expected for students to use social media wisely to prevent various impacts that may occur.

Keywords: intensity, social media, self-control, mental health, college students

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITA PENGUJI.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan umum.....	6
1.3.2. Tujuan khusus.....	6
1.4. Manfaat.....	7
1.4.1. Manfaat teoritis	7
1.4.2. Manfaat praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Media Sosial.....	8
2.1.1. Konsep media sosial	8
2.1.2. Karakteristik media sosial.....	9
2.1.3. Jenis-jenis media sosial.....	10
2.1.4. Faktor-faktor penggunaan media sosial.....	11
2.1.5. Manfaat media sosial	13
2.1.6. Dampak penggunaan media sosial.....	13
2.2. Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
2.2.1. Definisi intensitas penggunaan media sosial	15
2.2.2. Apsek intensitas penggunaan media sosial	16
2.2.3. Faktor yang memengaruhi intensitas	17
2.3. Kontrol Diri	18
2.3.1. Definisi kontrol diri	18

2.3.2. Aspek kontrol diri	19
2.3.3. Karakteristik kontrol diri	20
2.3.4. Faktor yang memengaruhi kontrol diri	20
2.4. Kesehatan Mental.....	21
2.4.1. Definisi kesehatan mental	21
2.4.2. Karakteristik kesehatan mental yang baik	22
2.4.3. Faktor yang memengaruhi kesehatan mental	24
2.4.4. Dimensi kesehatan mental	25
2.5. Konsep Mahasiswa.....	26
2.5.1. Definisi mahasiswa	26
2.5.2. Karakteristik mahasiswa	26
2.5.3. Tugas perkembangan mahasiswa	27
2.6. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kontrol Diri dan Kesehatan Mental.....	29
2.7. Teori Interaksi Simbolik.....	35
2.8. Keaslian Penelitian.....	39
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	45
3.1. Kerangka Konseptual	45
3.2. Hipotesis.....	47
BAB 4 METODE PENELITIAN	48
4.1. Desain Penelitian.....	48
4.2. Populasi, Sampel, Teknik <i>Sampling</i>	48
4.2.1. Populasi.....	48
4.2.2. Sampel	49
4.2.3. Teknik <i>sampling</i>	50
4.3. Variabel	50
4.4. Definisi Operasional.....	51
4.5. Alat dan Bahan	53
4.6. Instrumen Penelitian.....	53
4.7. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	58
4.8. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	58
4.9. Cara Analisis Data.....	59
4.10. Kerangka Kerja Penelitian	61
4.11. Masalah Etik (<i>Ethical Clearance</i>).....	62

4.12. Keterbatasan Penelitian	64
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	65
5.1 Hasil Penelitian	65
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian	65
5.1.2 Karakteristik demografi responden.....	66
5.1.3 Karakteristik penggunaan media sosial responden	67
5.1.4 Variabel yang diukur	69
5.1.5 Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri.....	73
5.1.6 Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental	74
5.2 Pembahasan.....	74
5.2.1 Gambaran intensitas penggunaan media sosial	74
5.2.2 Gambaran kontrol diri.....	76
5.2.3 Gambaran kesehatan mental	78
5.2.4 Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri.....	79
5.2.5 Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental	83
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	88
6.1 Kesimpulan.....	88
6.2 Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Interaksi Simbolik	38
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	45
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian.....	39
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel.....	51
Tabel 4. 2 <i>Blueprint</i> Kuesioner SIPMS setelah uji validitas.....	54
Tabel 4. 3 <i>Blueprint</i> Kuesioner Kontrol Diri	56
Tabel 4. 4 <i>Blueprint</i> Kuesioner MHI-38	57
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden	66
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden.....	67
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Responden	70
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator pada Intensitas Penggunaan Media Sosial	70
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Responden	71
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Kontrol Diri.....	71
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Responden	72
Tabel 5. 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Kesehatan Mental	72
Tabel 5. 9 Hasil Uji Hipotesis Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa.....	73
Tabel 5. 10 Hasil Uji Hipotesis Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penejelasan Sebelum Peneltian	97
Lampiran 2	Permintaan Menjadi Responden Penelitian	100
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Penelitian	102
Lampiran 4	Kuesioner Data Demografi	103
Lampiran 5	Kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	107
Lampiran 6	Kuesioner Skala Kontrol Diri	109
Lampiran 7	Kuesioner Skala Kesehatan Mental (MHI-38)	111
Lampiran 8	Surat Ijin Pengambilan Data Peneltian	113
Lampiran 9	Keterangan Lolos Kaji Etik	114

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang :

<	: kurang dari
>	: lebih dari
=	: sama dengan

Daftar Singkatan :

APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indoensia
KOMINFO	: Kementerian Komunikasi dan Informatika
MHI	: <i>Mental Health Inventory</i>
RSPH	: <i>Royal Society for Public Health</i>
SIPMS	: Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial
SPSS	: <i>Statistic Product and Service Solution</i>
UGT	: <i>Uses and Gratification Theory</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
YHM	: <i>Young Health Movement</i>