

SKRIPSI

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

INSTAGRAM DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

DI SMAN 1 BADEGAN



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SKRIPSI

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

INSTAGRAM DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

DI SMAN 1 BADEGAN

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

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.

Ponorogo, 16 Januari 2025

Yang Menyatakan



Valdi Alif Putra Santosa
NIM:2363247

Lembar Pengesahan

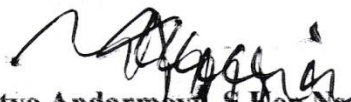
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA
DI SMAN 1 BADEGAN

VALDI ALIF PUTRA SANTOSA
NIM 23632478

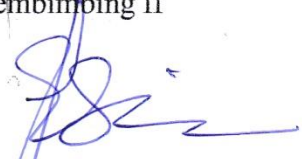
SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 3 FEBRUARI 2025

Oleh:

Pembimbing I


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes Ph.D
NIDN. 0715127903

Pembimbing II


Nurul Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kes.
NIDN. 707017503

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes Ph.D
NIDN. 0715127903

Pengesahan Panitia Penguji Skripsi

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 3 Februari

PANITIA PENGUJI

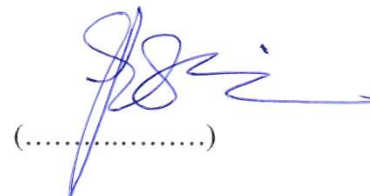
Ketua : Metti Vervawati, S.Kep., Ns., M.Kes.


(.....)

Anggota : 1. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M. Kes.


(.....)

2. Nurul Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kep.


(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes Ph.D

NIK. 1979121520030212

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Badegan”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

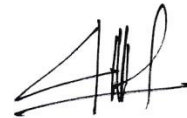
1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan Pembimbing I yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Toha Mahsun, S.Pd, M.Pd.I. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Badegan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.

6. Orang tua yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
7. Rekan-rekan S1 Keperawatan RPL Angkatan 2023 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, Januari 2025

Penulis



Valdi Alif Putra Santosa
NIM. 23632478

Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Badegan

Oleh: Valdi Alif Putra Santosa

Perkembangan teknologi yang pesat telah meningkatkan penggunaan media sosial, termasuk Instagram, di kalangan remaja. Penggunaan Instagram yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental siswa kelas XI di SMAN 1 Badegan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 96 siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial Instagram, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson untuk menentukan hubungan antara kedua variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori intensitas penggunaan Instagram sedang (43,75%), diikuti oleh kategori tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar siswa memiliki kesehatan mental dalam kategori sedang (71,88%). Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dengan kesehatan mental siswa ($r = -0,3493$, $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin rendah tingkat kesehatan mental siswa, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri akibat paparan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan mental siswa.

Terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan orang tua dalam memberikan bimbingan kepada siswa mengenai penggunaan media sosial yang lebih bijaksana.

Kata kunci: Intensitas, Media sosial, Instagram, *product momen*, Remaja, Kesehatan mental

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF THE INTENSITY OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USE WITH MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 BADEGAN

By: Valdi Alif Putra Santosa

The rapid advancement of technology has increased social media usage, particularly Instagram, among adolescents. Excessive Instagram use can impact mental health both positively and negatively. This study aims to analyze the relationship between the intensity of Instagram social media usage and the mental health of 11th-grade students at SMAN 1 Badegan.

This research employs a quantitative method with a correlational study design. The sample consists of 96 11th-grade students selected using a purposive sampling technique. The independent variable is Instagram social media usage intensity, while the dependent variable is students' mental health. Data were collected using a validated and reliable questionnaire. Pearson's Product Moment correlation test was used to analyze the relationship between the two variables.

The findings indicate that most students fall into the moderate Instagram usage intensity category (43.75%), followed by high and very high usage levels. The majority of students had moderate mental health levels (71.88%). The correlation test results show a significant negative relationship between Instagram usage intensity and students' mental health ($r = -0.3493$, $p < 0.05$). This means that the higher the intensity of Instagram usage, the lower the students' mental health quality, and vice versa.

The results suggest that excessive Instagram usage can negatively impact students' mental health, leading to increased stress, anxiety, and dissatisfaction due to prolonged exposure to social media. Therefore, education on healthy and balanced social media usage is essential to maintaining students' mental well-being.

There is a negative correlation between the intensity of Instagram social media usage and students' mental health. It is hoped that the findings of this study can serve as a foundation for schools and parents to guide students toward more mindful social media usage.

Keywords: Intensity, social media, Instagram, product moments, Adolescents

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan	iv
Pengesahan Panitia Penguji Skripsi.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Abstrak.....	viii
Daftar Isi.....	X
Daftar Tabel.....	XIII
Daftar Gambar.....	XIV
Daftar Lampiran	XV
Daftar Singkatan	XVI
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	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 Penelitian	6
1.4.1 Teoritis.....	6
1.4.2 Praktis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Media sosial	16
2.1.1 Pengertian Media Sosial Intagram.....	22
2.1.2 Pengertian Intensitas	27
2.1.3 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	29
2.1.4 Dampak Penggunaan Media Sosial Instagram.....	31
2.1.5 Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial.....	33
2.2 Kesehatan Mental.....	35
2.2.1 Definisi Kesehatan Mental	35

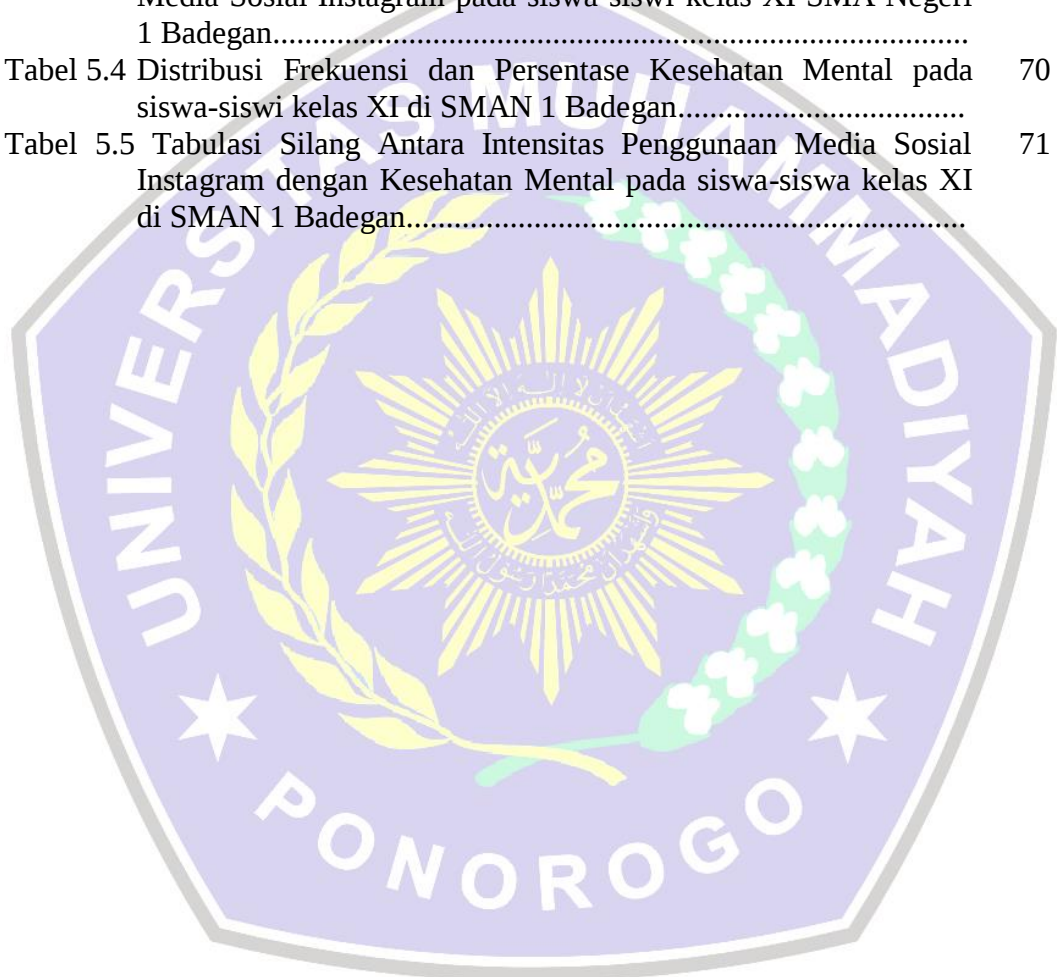
2.2.2 Aspek-Aspek Kesehatan Mental	40
2.2.3 Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental.....	44
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	45
2.2.5 Tujuan Dan Fungsi Kesehatan Mental.....	47
2.2.6 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram denganKesehatanMental.....	50
2.3 Kerangka Teori.....	52
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	53
3.1 Kerangka Konseptual.....	53
3.2 Hipotesis	54
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	55
4.1 Desain Penelitian.....	55
4.2 Kerangka Operasional	56
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	56
4.4 Variabel penelitian	58
4.5 Definisi Operasional	59
4.6 Instrumen penelitian	61
4.7 lokasi dan waktu penelitian	61
4.8 Prosedur pengumpulan data dan Analisa data.....	62
4.9 Etika Penelitian.....	63
4.10 Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	67
5.2 Temuan Penelitian.....	69
5.2.1 Data Umum Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	69
5.2.2 Data Khusus Karakteristik responden berdasarkan usia	69
5.3 Intensitas Penggunaan Media sosial.....	70
5.4 Data Kesehatan Mental.....	70
5.5 Menganalisis Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Badegan.....	71
5.6 Pembahasan.....	73

5.6.1 Intensitas Penggunaan Media sosial	73
5.7 Kesehatan Mental.....	74
5.8 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan mental.....	75
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
6.1 Kesimpulan.....	79
6.2 Saran.....	80
Daftar Pustaka.....	81
Lampiran.....	84



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Badegan	59
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin kelas XI di SMAN 1 Badegan.....	69
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	69
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Badegan.....	70
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kesehatan Mental pada siswa-siswi kelas XI di SMAN 1 Badegan.....	70
Tabel 5.5 Tabulasi Silang Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental pada siswa-siswa kelas XI di SMAN 1 Badegan.....	71



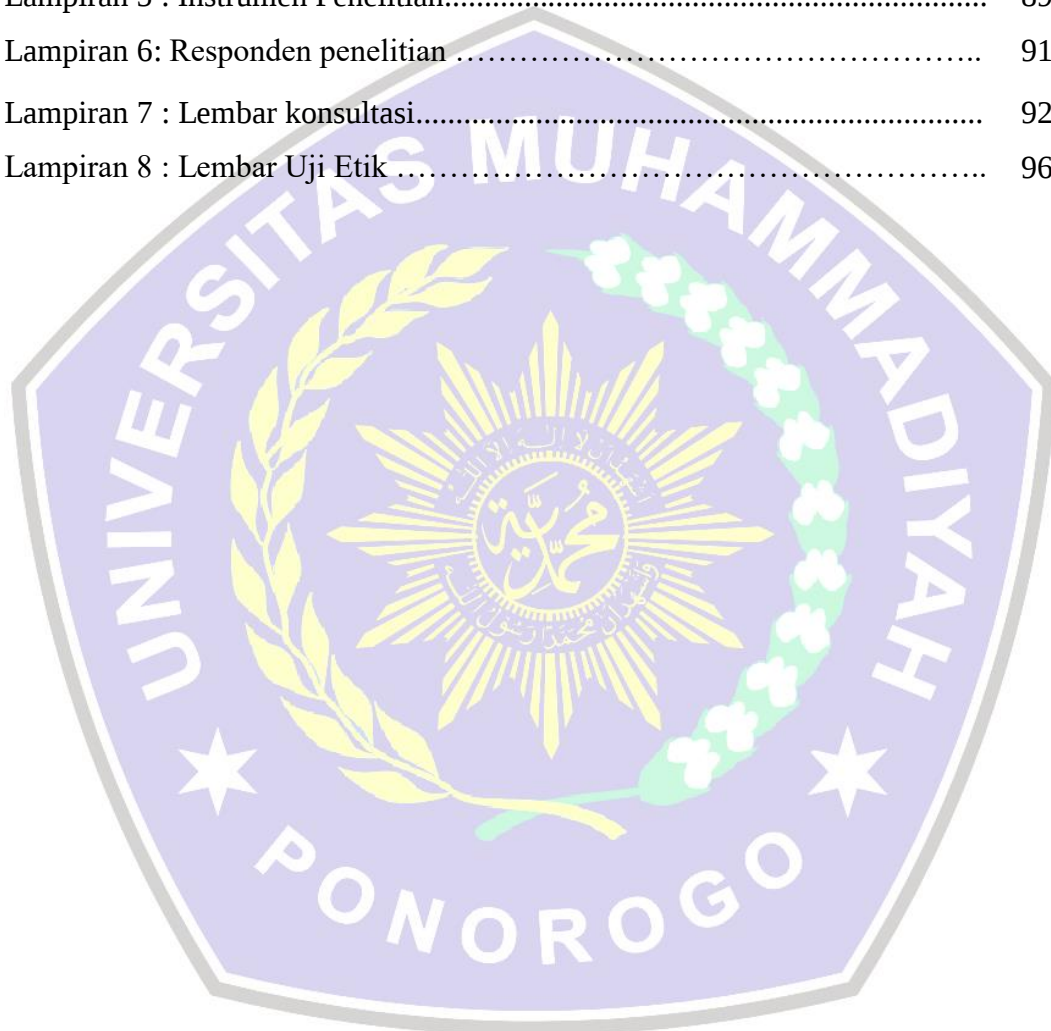
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Remaja DI SMA Negeri 1 Badegan (Sumber: Santrock, 2012; Hurlock, 1991 Green & Kreuter 2005).....	52
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Remaja DI SMA Negeri 1 Badegan	53
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Badegan	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rencana kegiatan	84
Lampiran 2 : Surat Permohonan izin data awal	85
Lampiran 3 : Penjelasan penelitian	87
Lampiran 4 : <i>Informed consent</i>	88
Lampiran 5 : Instrumen Penelitian.....	89
Lampiran 6: Responden penelitian	91
Lampiran 7 : Lembar konsultasi.....	92
Lampiran 8 : Lembar Uji Etik	96



DAFTAR SINGKATAN

ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
DFI	: <i>Diabetic Foot Infection</i>
DSME	: <i>Diabetes self-management education</i>
FBG	: <i>Fasting Blood Glucose</i>
GDA	: <i>Gula Darah Acak</i>
NICE	: <i>National Institute for Clinical Excellence</i>
PPBG	: <i>Post Prandial Blood Glucose</i>

