



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

Muhammad Zakwan Nawafi ¹, Rendi Putra Dwiyan ², Hafidz Ma`ruf Huda ³
^{1,2,3} Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Jl. Veteran Sungai Bilu No.128, Melayu, Kec. Banjarmasin Tengah,
Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70122)

Email : mzakwannawafi28@gmail.com¹ rendiputrad@gmail.com² hafidzmarufh@gmail.com³

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

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

Abstrak Di era perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan internet menjadi sangat mudah. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan akan akses informasi, gaya hidup, komunikasi, hiburan, dan pengetahuan yang tersedia di berbagai platform media sosial. Media sosial berperan dalam membentuk identitas seseorang, dan tingginya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa PAI di Universitas Ibn Khaldun Bogor. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini adalah 87 mahasiswa PAI, dan teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa PAI. Koefisien korelasi sebesar $r = -0,220$ dengan taraf signifikansi $p = 0,041$ ($< 0,05$), yang berarti semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial, semakin rendah kesehatan mental mereka. Sebaliknya, semakin jarang penggunaan media sosial, semakin baik kesehatan mental mereka.

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

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan adalah hal yang diinginkan oleh setiap orang, karena kondisi kesehatan seseorang mempengaruhi kualitas hidupnya. Ketika seseorang dalam kondisi sehat, ia dapat menjalani hidup dengan baik, namun jika kesehatannya menurun, maka menjalani kehidupan sehari-hari akan menjadi sulit. Dalam pandangan Islam, kesehatan bukanlah aspek yang terpisah dari kehidupan, melainkan elemen penting yang mendukung terciptanya kedamaian. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kesehatan mencakup kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosial yang menyeluruh (Abdul Hadi, 2020: 53-70). Kesehatan mental mengacu pada keadaan keseimbangan jiwa seseorang yang memungkinkan mereka menyesuaikan diri dengan diri

sendiri, orang lain, dan lingkungannya (D Mahfud, M Mahmudah, dan W Wihartati, 2017: 35-51).

Menurut Fuad, kesehatan mental berarti seseorang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berupaya dengan sadar untuk menjalankan nilai-nilai agama, sehingga dapat hidup sesuai dengan ajaran agamanya (Ikhwan Fuad, 2016: 31-50). Selain itu, individu tersebut berusaha mengembangkan potensi dirinya, seperti bakat, sifat, kemampuan, dan kualitas positif lainnya. Di sisi lain, mereka juga perlu mengurangi hal-hal negatif dalam diri mereka, karena hal tersebut dapat menjadi sumber gangguan mental.

Menurut data dari UNICEF, lebih dari 1 dari 7 remaja berusia 10-19 tahun di dunia diperkirakan mengalami gangguan mental yang telah didiagnosis. Hampir 46.000 remaja meninggal setiap tahun karena bunuh diri, menjadikannya salah satu dari lima penyebab kematian utama dalam kelompok usia tersebut. Selain itu, pandemi Covid-19 yang berkepanjangan turut berkontribusi. Berdasarkan survei internasional terhadap anak-anak dan orang dewasa di 21 negara yang dilakukan oleh UNICEF dan Gallup, hasil yang diulas dalam *The State of the World's Children 2021* menunjukkan bahwa 1 dari 5 pemuda berusia 15-24 tahun yang disurvei sering merasa tertekan atau kehilangan minat dalam melakukan berbagai aktivitas (United Nations Children's Fund, 2021).

American College Health Association (ACHA) melakukan survei tahunan yang meneliti kesehatan mahasiswa. Dalam survei 2016 yang melibatkan 5.099 mahasiswa pascasarjana dan profesional di 34 sekolah, ACHA melaporkan bahwa dalam 12 bulan terakhir, 41,5% siswa merasa putus asa, 51,8% merasa sangat kesepian, 55,3% mengalami kecemasan yang sangat tinggi, dan 33,5% merasa sangat tertekan sehingga sulit untuk produktif (Jeff Cain, 2018).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang memengaruhi masalah kesehatan mental mahasiswa adalah penggunaan smartphone dan media sosial. Indonesia berada di peringkat ke-4 dunia dalam penggunaan media sosial, dengan rata-rata penggunaan selama 8 jam 51 menit setiap hari (Zahrul Khafida Silmi dkk., 2020: 60-64). Tingginya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki efek berbahaya bagi generasi muda, karena masalah kesehatan mental yang muncul pada usia muda dapat berkembang menjadi masalah serius sepanjang hidup (Hilal Bashir dan Shabir Ahmad Bhat, 2017: 134). Penelitian juga mengungkapkan bahwa siswa yang kecanduan media sosial lebih rentan mengalami depresi ringan dan kecemasan (Sujarwoto, Rindi Ardika Melsalasa Saputri, dan Tri Yumarni, 2021).

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk berkembang dalam kehidupan. Hubungan sosial yang kuat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental dan kebahagiaan seseorang. Berinteraksi dengan orang lain dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan rasa percaya diri, serta mencegah rasa kesepian. Di sisi lain, kurangnya hubungan sosial yang kuat dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan mental dan emosional (Quinta Seon Andrea Carboni Jiménez, M. Vaillancourt, 2021: 1-11). Berinteraksi langsung dengan orang lain juga memicu produksi hormon yang dapat mengurangi stres dan membuat seseorang merasa lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih positif.

Kemajuan teknologi dirancang untuk memudahkan kehidupan manusia dan memanfaatkan perkembangan di bidang informasi. Teknologi informasi membantu meningkatkan kinerja serta memungkinkan berbagai kegiatan dilakukan dengan cepat, tepat, dan akurat, sehingga pada akhirnya meningkatkan produktivitas. Pertumbuhan teknologi informasi mendorong munculnya berbagai aktivitas berbasis teknologi, seperti e-government, e-commerce, e-education, e-medicine, e-laboratory, dan lainnya, yang semuanya berbasis elektronik.

Di era teknologi informasi dan komunikasi yang terus berkembang, penggunaan internet menjadi sangat mudah. Hal ini didorong oleh kebutuhan akan akses informasi, gaya hidup, komunikasi, hiburan, dan pengetahuan yang tersedia di berbagai media sosial, yang berperan dalam membentuk identitas seseorang. Pelajar menjadi salah satu kelompok terbesar pengguna teknologi dan internet. Menurut laporan dari Databoks, Indonesia menempati peringkat ketiga sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia, dengan 212,35 juta pengguna pada Maret 2021. Posisi pertama ditempati oleh Tiongkok dengan 989,08 juta pengguna, diikuti oleh India dengan 755,82 juta pengguna. Data dari Asosiasi Penyelenggara Layanan Internet Indonesia menunjukkan bahwa 100% pelajar yang menjadi responden menyatakan menggunakan internet setiap hari (Soni Soni, Afdhil Hafid, dan Didik Sudyana, 2019: 28-34).

Selama dua dekade terakhir, media sosial mengalami peningkatan baik dalam kuantitas, kualitas, maupun manfaatnya (Syiddatul Budury, Andikawati Fitriyani, dan Diah Jerita Eka Sari, 2020: 551). Kemudahan dalam berbagi informasi dan berkomunikasi tidak terlepas dari peran platform media sosial. Saat ini, banyak dari kita bergantung pada media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, Telegram, WhatsApp, YouTube, dan e-mail untuk berhubungan dan saling terhubung. Selain memfasilitasi interaksi sosial antarindividu, media sosial juga berfungsi untuk berbagi dan bertukar informasi (Andrea Carboni Jiménez, M.

Vaillancourt). Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, ia tidak bisa sepenuhnya menggantikan hubungan sosial di dunia nyata.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Ibn Khaldun Bogor sebagai subjek penelitian. Mahasiswa ini sedang menempuh pendidikan sarjana dan ahli dalam bidang pendidikan serta pengajaran agama Islam, menguasai materi dan metodologi di bidang tersebut. Akibat dari pandemi Covid-19 yang berkelanjutan, perkuliahan dilakukan dari rumah masing-masing, yang membuat mahasiswa lebih sering menggunakan laptop, komputer, maupun handphone untuk mengikuti perkuliahan. Namun, dengan penggunaan perangkat tersebut, mahasiswa juga cenderung menggunakan handphone mereka untuk bersosial media dengan alasan belajar.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada mahasiswa Program Sarjana (S1) di Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor, mayoritas mahasiswa dilaporkan menggunakan media sosial seperti Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube, Telegram, dan lain-lain dengan frekuensi yang cukup tinggi. Hal ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI di Universitas Ibn Khaldun Bogor.

2. KAJIAN TEORITIS

World Health Organization (1984) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera yang menyeluruh, mencakup fisik, mental, dan sosial, serta bukan sekadar bebas dari penyakit atau kecacatan (Iskandar, 2018: 5). Kata "mental" berasal dari bahasa Yunani, yang artinya sama dengan "psyche" dalam bahasa Latin, yaitu psikis, jiwa, atau kejiwaan (Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, 2020: 161). Mental merujuk pada aspek-aspek jiwa, termasuk emosi, pikiran, sikap, dan pandangan. Dalam Al-Qur'an, kata jiwa sering disebut sebagai "nafs," yang muncul sebanyak 298 kali dalam 270 ayat yang tersebar di 63 surat (Sahidi Mustafa Mustafa, 2018: 123).

Kata "nafs" mengacu pada sesuatu yang ada dalam diri manusia yang mempengaruhi perilaku mereka, termasuk makna tentang diri seseorang, Tuhan, ruh, jiwa, totalitas manusia, serta aspek batiniah manusia (Mustafa, 2018: 123). Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. 13, Ar-Ra'd: 11.

إِنَّ أَهْلَ أَهْلًا هَلْ يَغِيهِ رُ هَمَا بِقَهْمٍ هَحْتَىٰ يَغُهُ يِرُ وَأُ هَمَا بِأَهْنَفِسُ هَمُّ هُوَ إِذْهَا أَهْ هِرَادَهْ أَلُّ هَلُّ بِقَهْمٍ سُرَّاءُ
هَفْ هَلْ هَمْ هَرْدٌ لَهُ هُوَ هَمَا لِهْمُ مِنْ
دُونِ مِنْ هُوَالِ

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

Quraish Shihab, seperti yang dikutip oleh Ramadhan Lubis, menjelaskan bahwa "nafs" dalam konteks manusia merujuk pada sisi dalam diri yang memiliki potensi baik dan buruk. Ayat yang disebutkan menekankan bahwa nafs berperan sebagai penggerak perilaku. Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah nafs mereka sendiri (Ramadhan Lubis, 2019: 145).

Veit & Ware (1983), dalam skripsi Yuda Syahputra, mengungkapkan bahwa kesehatan mental bukan hanya bebas dari gejala-gejala tekanan psikologis, tetapi juga melibatkan karakteristik kesejahteraan psikologis yang memberi dampak besar dalam kehidupan seseorang (Yuda Syahputra, 2021: 6). Ariadi dan Istiqomah sependapat bahwa kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang terhindar dari gejala gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, memaksimalkan potensi dan bakat yang dimiliki, serta mencapai kebahagiaan dan harmoni jiwa dalam hidup (Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, 2020: 156).

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk mengatur fungsi kejiwaan dan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan sesuai dengan pedoman Al-Qur'an dan as-Sunnah, untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Zulkarnain menyatakan bahwa kesehatan mental dalam psikologi Islam sangat penting bagi keseimbangan jiwa, pikiran, sikap, perasaan, dan keyakinan hidup, yang mencegah gangguan seperti kecemasan, keraguan, dan konflik batin (Zulkarnain, 2019: 28). Diana Vidya Fakhriyani menambahkan bahwa koordinasi antara pikiran, perasaan, kemauan, sikap, dan keyakinan hidup menciptakan keharmonisan, sehingga individu terhindar dari rasa ragu, gelisah, dan konflik batin (Diana Vidya Fakhriyani, 2019: 1-9).

Berdasarkan berbagai definisi yang ada tentang kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang bebas dari gangguan jiwa, ditandai dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara dinamis. Selain itu, individu yang sehat mentalnya mampu mengelola fungsi kejiwaan,

emosi, dan pikiran, mengembangkan potensi diri, serta menyelesaikan berbagai masalah hidup sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Menurut Veit & Ware (1983), terdapat dua aspek yang mencakup kesehatan mental: (a) Aspek **psychological distress**, yaitu keadaan kesehatan mental yang buruk dan negatif (Mayvita Innani Taqwa, 2018: 9). Kondisi ini ditandai oleh gejala-gejala tekanan psikologis yang berdampak pada individu maupun interaksi sosialnya. Tiga gejala yang muncul adalah kecemasan (*anxiety*), yaitu perasaan cemas berlebihan terhadap kehidupan; depresi (*depression*), yaitu perasaan tertekan yang sering dialami individu; dan kehilangan kontrol (Yuda Syahputra, 2021: 18). (b) Aspek **psychological well-being**, yaitu kondisi kesehatan mental yang baik dan sejahtera. Aspek ini ditandai dengan indikator-indikator yang dirasakan, seperti kepuasan hidup, hubungan emosional yang kuat, dan sikap positif secara umum.

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas diartikan sebagai keadaan atau ukuran dari tingkat intensitas (Kemdikbud, 2016). Intensitas merujuk pada lamanya seseorang melakukan suatu kegiatan dengan sungguh-sungguh dan secara terus-menerus (Aji Restu Aditiawan, 2020: 10). Bashir menjelaskan bahwa media sosial adalah sekumpulan media online yang mendukung interaksi sosial dan penyebaran informasi melalui konten yang dibuat oleh penggunanya (Iqra Bashir, Amara Malik, dan Khalid Mahmood, 2021: 481). Media sosial mencakup berbagai ide, pendapat, gagasan, dan konten (Syiddatul Budury, Andikawati Fitriyani, dan Khamida, 2019: 205). Ini memberi kesempatan kepada pengguna untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten serta melihat perkembangan hubungan seseorang dengan media tersebut (Risma Refiani Suryana, 2020: 283).

Sejalan dengan pendapat Nabila dkk. (2020), media sosial adalah platform online yang memfasilitasi interaksi antarindividu melalui teknologi berbasis web, yang mengubah komunikasi dari satu arah menjadi dialog interaktif. Menurut Kotler dan Keller, media sosial adalah saluran yang digunakan konsumen untuk berbagi informasi berupa teks, gambar, suara, dan video dengan pengguna lain (Erwin Thaib, 2021: 8).

Intensitas penggunaan media sosial menggambarkan seberapa sering dan berapa lama seseorang mengakses media sosial untuk berinteraksi, berkolaborasi, dan berbagi dengan pengguna lain (Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, 2020: 10). Menurut pendapat Sandya yang dikutip dalam artikel oleh Pratama & Sari, intensitas penggunaan media sosial mencakup partisipasi individu dalam mengakses media sosial, seperti

frekuensi, durasi akses, dan jumlah pertemanan yang dibuat (Bangkit Ary Pratama dan Defie Septiana Sari, 2020: 67). Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial mencerminkan perhatian dan minat individu dalam menggunakan platform tersebut, dilihat dari kedalaman dan kekuatan interaksi yang dilakukan (Asma Abidah Al Aziz).

Berdasarkan beberapa definisi intensitas penggunaan media sosial yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah ukuran dari perhatian dan keinginan seseorang dalam mengakses media sosial untuk berinteraksi dengan pengguna lain.

Menurut Anggi dalam skripsi yang ditulis oleh Mafazatul Umami (2021: 19), terdapat beberapa aspek yang membentuk intensitas penggunaan media sosial, yaitu:

- a. **Perhatian.** Perhatian adalah aktivitas yang disukai oleh individu, yang membuat mereka merasa nyaman dan mampu mempertahankan fokusnya dalam waktu yang lama, terutama terkait dengan media sosial.
- b. **Penghayatan.** Penghayatan merujuk pada pemahaman dan penyerapan individu terhadap informasi, yang mencakup kemampuan untuk memahami, menikmati, dan menyimpan informasi dari media sosial sehingga menjadi pengalaman pribadi.
- c. **Durasi.** Durasi mengacu pada lama waktu yang dihabiskan dalam suatu aktivitas. Seringkali, individu yang mengakses media sosial tidak menyadari berapa lama mereka telah melakukannya karena terlalu terlibat dalam konten tersebut.
- d. **Frekuensi.** Frekuensi adalah jumlah pengulangan aktivitas yang dilakukan individu, baik secara disengaja maupun tidak disengaja.

Kemunculan media sosial dimulai dari inisiatif untuk menghubungkan orang-orang di seluruh dunia (Mafazatul Umami, 2018: 20). Media jejaring sosial pertama kali muncul dengan kehadiran Friendster pada tahun 2002, yang berfungsi sebagai aplikasi untuk membangun hubungan persahabatan virtual di tingkat global. Setelah itu, muncul LinkedIn, yang merupakan situs jejaring sosial yang juga berfungsi sebagai platform untuk membangun informasi bisnis atau yang biasa dikenal sebagai curriculum vitae online (Feri Sulianta, 2015).

Berikut adalah beberapa dampak positif dan negatif dari media sosial yang banyak dirasakan oleh mahasiswa:

a. **Dampak Positif Media Sosial**

Media sosial mempermudah pengguna dalam berinteraksi dan berbagi informasi secara cepat dan mudah dengan pengguna lain di berbagai belahan dunia (Nabila dkk.). Hamid menekankan bahwa media sosial adalah pintu untuk mengakses dunia

global (Nuril Hamid, 2020). Setiap individu memiliki hak untuk mengungkapkan pendapat dan mendapatkan informasi, yang merupakan hak dasar setiap warga negara (Adelia Tania, Fitria Aulia, dan Damayanti Liliannisa, 2020: 34). Selain itu, media sosial menjadi forum efektif untuk menyampaikan pendapat dan aspirasi, mengekspresikan diri, serta menuangkan kreativitas.

b. Dampak Negatif Media Sosial

Menurut teori Uses and Gratifications, masalah utama dalam penggunaan media adalah bukan hanya bagaimana media berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga bagaimana media memenuhi kebutuhan pribadi dan sosial pengguna (Nurwahida Alimuddin dan Ibrahim Latepo, 2021: 122). Teori ini, yang diperkenalkan oleh Elihu Katz, berfokus pada dampak media terhadap pengguna dan sebaliknya dalam memenuhi kebutuhan psikologis. Meskipun manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain, media sosial tidak dapat menggantikan hubungan interpersonal di dunia nyata (Bashir dan Bhat). Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan pelajar sering kali menyebabkan mereka kehilangan kemampuan berkomunikasi secara langsung dan dapat mengarah pada kecanduan yang mengurangi produktivitas serta rasa sosial (Shabnoor Siddiqui dan Tajinder Singh, 2016: 71-75).

Menurut Tania dkk. (2020: 14), kekuatan media sosial dapat mengubah kondisi masyarakat, termasuk mental, psikologis, moral, dan sikap penggunanya. Penelitian Budury menunjukkan adanya pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan, stres, dan depresi di kalangan mahasiswa. Tania dkk. juga menyoroti bahwa media sosial dapat menciptakan "dunia lain" bagi penggunanya, di mana kondisi nyata seseorang sering kali berbeda dengan citra yang ditampilkan di media sosial. Dengan maraknya informasi di media sosial, banyak pengguna yang menyebarkan berita palsu, ujaran kebencian (hate speech), serta terlibat dalam perundungan siber (cyberbullying).

Mahasiswa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Sarwono, yang dikutip oleh Harun, menyatakan bahwa "mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi, umumnya berusia antara 18 hingga 30 tahun" (Gofur Harun, 2015). Secara filosofis, mahasiswa memiliki ciri-ciri seperti rasional, cerdas, kreatif, intelek, radikal, idealis-kritik, revolusioner, dan militan.

Memahami kesehatan mental adalah penting bagi semua kalangan, terutama dalam dunia pendidikan, karena menjaga kesehatan mental merupakan salah satu faktor kunci untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan Islam. Terlebih lagi, mahasiswa Pendidikan Agama Islam, yang diharapkan akan menjadi pendidik di masa depan, perlu memiliki kesehatan mental yang baik. Dalam konteks pendidikan, seorang pendidik harus mampu berinteraksi dengan peserta didik dan memiliki mental yang sehat. Pendidik yang sehat secara mental dapat membimbing peserta didik menjadi individu yang baik. Oleh karena itu, pendidik memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan pendidikan. Hal ini menjelaskan mengapa setiap pendidik diharuskan memiliki kesehatan mental yang baik (Maemunah Sa'diyah dan Alwie, 2019).

3. METODE PENELITIAN

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

Populasi penelitian terdiri dari 646 mahasiswa PAI. Untuk pengambilan sampel, diterapkan teknik Random Sederhana (Simple Random Sampling) dengan memberikan nomor unik kepada setiap anggota populasi, diikuti oleh pengundian. Jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah 87 mahasiswa PAI.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang mencakup instrumen intensitas penggunaan media sosial dengan 11 item serta instrumen kesehatan mental MHI (Mental Health Inventory-18). Instrumen kesehatan mental tersebut diadopsi dari skripsi Yuda Syahputra berjudul "Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19," yang telah dimodifikasi menjadi 16 item.

Analisis data dalam penelitian ini bersifat korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, analisis deskriptif dilakukan untuk memahami karakteristik data dalam penelitian. Data yang diukur meliputi intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental responden, yang akan dikelompokkan ke dalam dua kategori: tinggi dan rendah. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan dengan uji korelasi product moment menggunakan program SPSS 26.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Ibn Khaldun Bogor. Peneliti melakukan uji coba instrumen yang dibagikan kepada 47 mahasiswa, di mana instrumen penelitian ini terdiri dari 16 item untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan 17 item untuk menilai kesehatan mental.

Pengujian dilakukan dengan menggunakan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26, yang menghasilkan informasi validitas. Dari 16 item instrumen intensitas penggunaan media sosial, 11 item dinyatakan valid sementara 5 item tidak valid. Untuk instrumen kesehatan mental, dari 17 item, 16 item valid dan 1 item tidak valid. Dalam pengujian reliabilitas, instrumen intensitas penggunaan media sosial menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,641, sedangkan instrumen kesehatan mental memperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar 0,793. Skala ini dianggap reliabel karena skor Cronbach's alpha lebih dari 0,60.

Setelah pelaksanaan penelitian, sejumlah hasil diperoleh dan akan disajikan dalam tabel-tabel berikut.

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	32.2%
Perempuan	59	67.8%
Total	87	100%
Semester		
Semester 2	27	31%
Semester 4	9	10.3%
Semester 6	17	19.5%
Semester 8	34	39.1%
Total	87	100%
Umur		
17-20 Tahun	33	37.9%
21-23 Tahun	46	52.9%
< 24 Tahun	8	9.2%
Total	87	100%
Jumlah Media Sosial		
1 medsos	2	2.3%
2-3 medsos	30	34.5%

lebih dari 3 medsos	55	63.2%
Total	87	100%
Media Sosial yang Digunakan		
WhatsApp	83	30%
Instagram	63	23%
Youtube	47	17%
Telegram	21	8%
Line	4	1%
TikTok	29	10%
Twitter	15	5%
Facebook	15	5%

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden terdiri dari 59 perempuan, yang mencakup 67,8% dari total responden. Usia responden yang paling banyak adalah 21-23 tahun, dengan jumlah 46 orang atau 52,9%. Mayoritas responden berada di semester 8, yaitu sebanyak 34 orang atau 39,1%. Selain itu, data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki lebih dari tiga akun media sosial, dengan persentase mencapai 63% atau sebanyak 55 orang. Penggunaan media sosial yang paling banyak di kalangan responden adalah WhatsApp, dengan 83 pengguna atau 30%. Diikuti oleh Instagram, yang digunakan oleh 63 orang atau 23%, dan YouTube, yang diakses oleh 47 orang atau 17%.

Tabel 2 Deskriptif Statistik

	N	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Std. Deviasi
Intensitas penggunaan media sosial	87	27	51	36	5,4
Kesehatan mental	87	39	77	56	8,6

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

Tabel 3 Kategorisasi Kesehatan Mental Responden

	Kriteria	Kategori	n	%
Intensitas penggunaan	$X < 31,5$	Rendah	10	11.5
Total				100 %
media sosial	$31,5 \leq X < 40,5$	Sedang	15	17.2
	$40,5 \leq X$	Tinggi	59	67.8
			18	20.7
Kesehatan mental	$X < 47,5$	Rendah	5	5.8
	$47,5 \leq X < 64,5$	Sedang	57	65.5
			15	17.2
Total			87	100 %
	$64,5 \leq X$	Tinggi		

Hasil kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sedang. Dari distribusi data, ditemukan bahwa 10 responden atau 11,5% memiliki intensitas rendah, sementara 59 responden atau 67,8% berada pada kategori sedang, dan 18 responden atau 20,7% memiliki intensitas tinggi. Dalam penelitian ini, media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah WhatsApp dengan 30% pengguna, diikuti oleh Instagram sebanyak 23%, YouTube 17%, dan TikTok 10%.

Intensitas penggunaan media sosial mencerminkan perhatian dan keinginan individu dalam mengakses platform ini dan berinteraksi dengan pengguna lain. Aditiawan juga menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial menggambarkan durasi dan frekuensi akses individu untuk merepresentasikan diri mereka dalam berinteraksi, berkolaborasi, dan berbagi dengan pengguna lainnya. Konten yang dibagikan di media sosial beragam, dan sering kali dibuat oleh pengguna itu sendiri. Media sosial memungkinkan pengguna untuk membagikan konten dalam bentuk video, foto, maupun tulisan. Fenomena seperti video call, chatting, komentar, like, dan pembaruan status kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, bahkan sering kali individu meminta teman untuk memberikan like dan komentar pada postingan mereka.

Di sisi lain, variabel kesehatan mental menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Dari hasil distribusi, terdapat 15 responden atau 17,2% yang memiliki kesehatan mental rendah, 57 responden atau 65,5% dalam kategori sedang, dan 15 responden atau 17,2% memiliki kesehatan mental tinggi. Kesehatan mental diartikan sebagai keadaan bebas dari gangguan jiwa, ditandai dengan kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara dinamis, serta pengelolaan fungsi kejiwaan, emosi, dan pikiran, untuk mengembangkan potensi diri dan menyelesaikan permasalahan hidup sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Sunnah sebagai pedoman menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Zakiah Darajat, dalam artikel yang ditulis oleh Habibah dan Sa'diyah, berpendapat bahwa keterlibatan agama dalam hidup seseorang dapat melindungi individu dari gangguan mental dan menghindarkan mereka dari kegelisahan. Seorang individu yang normal dan bermental sehat akan menunjukkan perilaku yang baik, dapat diterima oleh masyarakat, dan bersikap sesuai norma, sehingga menciptakan hubungan interpersonal dan intersosial yang baik.

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

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

Dari hasil uji korelasi di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0,041, yang lebih kecil dari 0,05, dan nilai korelasi Pearson adalah -0,220. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah kesehatan mental individu tersebut; sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, semakin baik kesehatan mentalnya.

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa telah menjadi hal yang umum, di mana mereka saling berinteraksi dengan sesama pengguna. Namun, hal ini dapat memicu masalah kesehatan, terutama dalam aspek kesehatan mental (Budury dkk., 2019: 205). Hasil analisis data dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taqwa, yang menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram Stories, dan kesehatan mental. Mahasiswa berusia 18-24 tahun berada pada masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, dan pada periode ini mereka sering mencari identitas diri, salah satunya melalui penggunaan media sosial (Taqwa).

Penelitian sebelumnya oleh Triandini & Kurniasari menyebutkan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memiliki tingkat kecemasan sebesar 65,4%, atau 70 dari total 107 mahasiswa. Di antara mereka, 34 orang atau 31,8% mengalami kecemasan ringan, 27 orang atau 25,5% memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 9 orang atau 8,4% mengalami kecemasan berat.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan ini, ketika ditambah dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja, dapat mempengaruhi interaksi sosial dan meningkatkan risiko kecemasan sosial akibat kurangnya komunikasi langsung dengan lingkungan sekitar (Silmi dkk.). Penelitian ini juga didukung oleh temuan Budury dkk., yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu 2-4 jam per hari di media sosial berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Gejala-gejala ini dapat muncul ketika pengguna membandingkan diri mereka dengan orang lain berdasarkan postingan yang mereka lihat di media sosial (Budury, Fitriyani).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = -0,220$ dengan nilai signifikansi $p = 0,041$ ($< 0,05$). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial, semakin rendah tingkat kesehatan mental mereka. Sebaliknya, jika intensitas penggunaan media sosial menurun, maka kesehatan mental cenderung meningkat. Secara keseluruhan, baik intensitas penggunaan media sosial maupun kesehatan mental mahasiswa dalam program studi Pendidikan Agama Islam berada dalam kategori sedang.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini ditujukan bagi penulis untuk menyampaikan rasa terima kasih, baik kepada pihak penyandang dana penelitian, pendukung fasilitas, atau bantuan dalam memperoleh ulasan artikel, terkhusus terimakasih banyak kepada dosen kami Dr. GT. M. Irhamna Husin, M. Pd dan dr. Ahmad Husairi, M.Ag., M.Imun yang telah membimbing kami.

7. DAFTAR REFERENSI

- Aditiawan, A. R. (2020). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan akhlak peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Sidrap.
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Alimuddin, N., Latepo, I. (2021). A study of university students' communication behavior in social media from theory of uses and gratification. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies (JHSSS)*, 4, 122–132. <https://doi.org/10.32996/jhsss>
- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). *Psikologi positif perspektif kesehatan mental Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3). <https://doi.org/10.25215/0403.134>
- Bashir, I., Malik, A., & Mahmood, K. (2021). Social media use and information-sharing behaviour of university students. *IFLA Journal*, 47(4), 481–492. <https://doi.org/10.1177/0340035221991564>
- Budury, S., Fitriasari, A., & Eka Sari, D. J. (2020). Media sosial dan kesehatan jiwa mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 551–556.

- Budury, S., Fitriyani, A., & Khamida. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Cain, J. (2018). It's time to confront student mental health issues associated with smartphones and social media. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(7), 6862. <https://doi.org/10.5688/ajpe6862>
- Carboni Jiménez, A., Vaillancourt, M., & Seon, Q. (2021). Social media and mental health. *Psychology McGill Journal of Medicine*, 1–11.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Dalam *Early Childhood Education Journal* (pp. 1–9).
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Habibah, S., & Sa'diyah, M. (2020). Urgensi ilmu psikologi dalam pengembangan pembelajaran pendidikan agama Islam (PAI) terhadap motivasi ibadah siswa. *Inspiratif Pendidikan*, 9(2), 289. <https://doi.org/10.24252/ip.v9i2.16508>
- Hadi, A. (2020). Konsep dan praktek kesehatan berbasis ajaran Islam. *Al-Risalah*, 11(2), 53–70. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v11i2.822>
- Hamid, N. (2020). *Deradikalisasi melalui internet dan media sosial*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Harun, G. (2015). *Mahasiswa & dinamika dunia kampus*. Bandung: CV. Rasi Terbit.
- Iskandar. (2018). *Sosiologi kesehatan (Suatu telaah teori dan empiris)*. PT Penerbit IPB Press.
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran media sosial terhadap gaya hidup siswa. *Sosietas*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1513>
- Kemdikbud. (2016). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/intensitas>
- Lubis, R. (2019). *Psikologi agama dalam bingkai ke-Islaman sebagai pembentukan kepribadian seorang Islam*.
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51.
- Mustafa, S. M. (2018). Konsep jiwa dalam Al-Qur'an. *Tasfiah*, 2(1), 123. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v2i1.2485>
- Nabila, D., Elvaretta, O., Zahira, G., & Syarief, M. (2020). *Peradaban media sosial di era industri 4.0*. Malang: PT. Cita Intrans Selaras.

- Pratama, B. A., & Septiana Sari, D. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Sa'diyah, M., Alwie, & Maemunah. (2019). Pengaruh penggunaan media pembelajaran berbasis website terhadap motivasi belajar siswa di MAN 1 Kota Bogor. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 4.
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social media: Its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71–75. <https://doi.org/10.7753/ijcatr0502.1006>
- Silmi, Z. K., Rachmawati, W. R., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2020). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 60–64. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5880>
- Soni, S., Hafid, A., & Sudyana, D. (2019). Analisis kesadaran mahasiswa UMRI terkait penggunaan teknologi & media sosial terhadap bahaya cybercrime. *Jurnal Fasilkom*, 9(3), 28–34.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sujarwoto, R. A. M. S., & Yumarni, T. (2021). Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Sulianta, F. (2015). *Keajaiban media sosial*. Jakarta: PT Alex Media Komputundo.
- Suryana, R. R. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan akhlak siswa kelas IX di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Kota Bogor. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 9, 18.
- Syahputra, Y. (2021). Hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Universitas Islam Negeri Suska Riau.
- Tania, A., Aulia, F., & Liliannisa, D. (2020). *Media sosial, identitas, transformasi, dan tantangannya*. Malang: Inteligencia Media.
- Taqwa, M. I. (2018). Intensitas penggunaan media sosial Instagram stories dengan kesehatan mental.
- Thaib, E. (2021). *Problematika dakwah di media sosial*. Solok: ICM Publisher.
- Umami, M. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan self awareness pada remaja Lombok Timur. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

United Nations Children's Fund. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind - Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: UNICEF.

Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38.
<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>