HUBUNGAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN PERUBAHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SMP N 3 KOTA PADANGSIDIMPUAN

SKRIPSI

OLEH:

KARISA ANGGINA HARAHAP

NPM: 22010047

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN

DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

2026

HUBUNGAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN PERUBAHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SMP N 3 KOTA PADANGSIDIMPUAN

Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

KARISA ANGGINA HARAHAP

NPM: 22010047

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2026

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN PERUBAHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SMP N 3 KOTA PADANGSIDIMPUAN

Skripsi ini telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan
Tim penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
Di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, April 2026

Pembimbing Utama

Ns. Asnil Adli Simamora, M.Kep
NUPTK. 8453767668130273

Pembimbing Pendamping

Dr. Ns. Sukhri Herianto Ritonga, M.Kep
NUPTK.8961766667130232

Ketua Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Nelpa Putri Napitupulu, M.Kep
NUPTK. 8743762663230272

Dekan Fakultas Kesehatan

Arinil Hidayah SKM. M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Karisa Anggina Harahap
NPM : 22010047
Program Studi : Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja SMP N 3 Kota Padangsidimpuan "** benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerimasanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidimpuan, Maret 2026

Penulis



Karisa Anggina Harahap

IDENTITAS PENULIS

Nama : Karisa Anggina Harahap

Npm : 22010047

Tempat / Tanggal Lahir : Padangsidimpuan, 26 Januari 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jln SM Raja Keluhan Sitamiang Baru,
Kota Padangsidimpuan

Riwayat pendidikan :

1. SD N 200203/ 8 Kota Padangsidimpuan : Lulus Tahun 2016
2. SMP N 11 Kota Padangsidimpuan : Lulus Tahun 2019
3. SMA N 3 Kota Padangsidimpuan : Lulus Tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkatnya dan rahmatnya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **"Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja SMP N 3 Kota Padangsidimpuan"** sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan Program studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi – tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Ns. Natar Napitupulu, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan.
3. Ns. Asnil Adli Simamora, M.Kep **se**laku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Ns. Sukhri Herianto Ritonga, M.Kep **se**laku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kep Selaku ketua penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
6. Ns. Ganti Tua, S.Kep, MPH selaku anggota penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
7. Kepada Kepala sekolah SMP N 3 Kota Padangsidimpuan Bapak PARADA

SAKTI, S.pd yang telah memberikan izin melakukan penelitian di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan.

8. Kepada kedua Orang tua tercinta saya, Papa Mahrudin Harahap dan Mama Lusiana Pasaribu yang selalu memberikan semangat, doa serta dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini. Kepada Kakak dan Abang saya, Melati Sari Harahap dan Roy Sandi Harahap yang tak henti henti memberikan motivasi, dukungan, serta kepedulian kepada penulis.
9. Kepada Sahabat Saya Stiephani Nainggolan yang selalu memberikan semangat, dukungan dan selalu bersedia menjadi tempat cerita keluh kesah penulis, yang selalu meyakinkan penulis bisa menyelesaikan Skripsi ini, Tak lupa kepada teman seperjuangan saya Pahma, Ririn, Mita, Miftha, Mutiara, Nadya, Pandapotan, Gilang, Fauzi, yang sama sama memberi semangat serta dukungan kepada penulis.
10. Tak lupa Kepada diri sendiri, yang mungkin tidak pandai menunjukkan perasaan, tapi tetap memilih untuk bertahan, berjalan, dan menyelesaikan apa yang sudah di mulai. Terimakasih sudah kuat, bertahan dan tidak menyerah.

Dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga membutuhkan kritikan dan saran yang bersifat membangun yang saya harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan proses bimbingan penyusunan Skripsi di Universitas Aufa Royhan di Kota PadangSidimpuan.

Padangsidimpuan, April 2026

Karisa Anggina Harahap

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, Januari 2026

Karisa Anggina Harahap

Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja SMP N 3 Kota Padangsidimpuan

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial Instagram, telah membawa perubahan besar dalam perilaku remaja dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti stres emosional, kecemasan, dan gangguan pengendalian emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan perubahan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 3 Kota Padangsidimpuan.. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Random sampling*, jumlah populasi sebanyak 623 siswa dan jumlah responden sebanyak 243 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner penggunaan media sosial Instagram sebanyak 17 pernyataan dan kuesioner kesehatan mental *Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20).* Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Rank Spearman* Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental remaja, dengan nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,194$ menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sangat lemah, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Instagram, maka cenderung diikuti dengan menurunnya kesehatan mental remaja.

Kata kunci: Media Sosial Instagram, Kesehatan Mental

Daftar pustaka: 2015- 2025 (52)

NURSING PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFAAUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN

Report Of Research, January 2026
Karisa Anggina Harahap

The Relationship Between Instagram Social Media Use and Changes in Mental Health Among Adolescents at SMP Negeri 3 Kota Padangsidimpuan

ABSTRACT

The development of information technology, particularly social media platforms such as Instagram, has brought significant changes to adolescents' behavior and has the potential to affect mental health. High intensity of social media use may lead to various psychological problems, including emotional stress, anxiety, and difficulties in emotional regulation. This study aimed to determine the relationship between Instagram social media use and changes in mental health among adolescents at SMP Negeri 3 Kota Padangsidimpuan. This study employed a quantitative analytic correlational design with a cross-sectional approach. The sampling technique used was random sampling, involving a population of 623 students and a sample of 243 respondents. The research instruments consisted of a 17-item Instagram social media use questionnaire and the Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) to assess mental health. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses, with the Spearman Rank correlation test applied for statistical testing. The results showed a significant relationship between Instagram social media use and adolescents' mental health, with a p-value of 0.002 ($p < 0.05$). The correlation coefficient value of $r = -0.194$ indicates a negative relationship with a very weak strength, meaning that higher intensity of Instagram social media use tends to be associated with a decline in adolescents' mental health.

Keywords: *Instagram social media, mental health*

References: *2015-2025 (52)*

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT ..... Error! Bookmark not defined.
IDENTITAS PENULIS ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 7
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Manfaat Penelitian 8

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **9**
2.1 Konsep Remaja 9
2.2 Konsep Kesehatan Mental 15
2.3 Konsep Media Sosial 20
2.4 Instagram 29
2.5 Kerangka Konsep 33
2.6 Hipotesis Penelitian 34

BAB 3 METODE PENELITIAN **35**
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 35
3.3 Populasi dan Sampel 36
3.4 Alat Pengumpulan Data 38
3.5 Prosedur Pengumpulan Data 40
3.6 Defenisi Operasional 42
3.*7 Pengolahan dan* Analisa Data 43
3.8 Etika Penelitian 45
BAB 4 HASIL PENELITIAN **47**

4.1 Analisa Univariat 47
4.2 Analisa Bivariat 48

BAB 5 PEMBAHASAN 51
5.1 Karakteristik Responden 51
5.2 Analisa Univariat 53
5.3 Analisa Bivariat 56

BAB 6 PENUTUP 58
6.1 Kesimpulan 58
6.2 Saran 59

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Waktu Pelaksanaan Penelitian……..... 36

Tabel 3.6 Definisi Operasional……42

Tabel 3.7.2 Nilai koefisien korelasi Rank sprearmen…… 45

Tabel 3.7.3 Interpretasi uji hipotesis korelasi…… 45

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan jenis kelamin……... 47

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan Usia…… 47

Tabel 4.1.1 Distribusi frekuensi berdasarkan penggunaan media sosial Instagram pada remaja……..... 48

Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Media sosial dan Kesehatan Mental……. 48

Tabel 4.2.1 Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja……..... 49

DAFTAR SKEMA

Gambar 2.4 Kerangka konsep 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Pendahuluan dari Universitas Aufa Royhan

Lampiran 2. Surat Balasan Survey pendahuluan dari SMP N 3 Kota Padangsidimpuan

Lampiran 3. Surat Izin penelitian dari Universitas Aufa royhan

Lampiran 4. Surat Balasan Dari SMP N 3 Kota Padangsidimpuan

Lampiran 5. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 6. Kuesioner

Lampiran 7. Master tabel

Lampiran 8. Output Spss

Lampran 9. Uji Validitas

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11. Lembar Konsultasi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi terutama media sosial membawa sebuah perubahan pola perilaku remaja dikarenankan penggunaan media sosial yang Dimana banyak memberikan dampak buruk terutama pada Kesehatan mental, hal ini sesuai dengan angka pengguna media sosial didapatkan sebanyak 4,7 % di dunia (*We Are Sosial*, 2022). Di Amerika sendiri melaporkan sebanyak 68 % pengguna platform media social (*Gottfried*, 2024). Kemudian pengguna media sosial di Afrika terus meningkat, mencapai 56% menggunakan media social (Bhanye & Shayamunda, 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, Asia memiliki jumlah terbesar pengguna media social dengan 1.246,98 juta pengguna, (AlAfnan, 2024). Dan data terbaru dari India yang disbutkan bahwa rata- rata 400 juta pengguna besrasal dari perkotaan india. yang melaporkan 46% pengguna perempuan dan 54% pengguna laki-laki yang menyatakan bahwa kesenjangan gender telah menyempit selama bertahun-tahun(Tiwari & Singh, 2025). Di jepang saat ini survey menunjukkan bahwa 46,80% orang Jepang menggunakan media sosial setiap hari (*Standard Insights* ,2024).

Di Indonesia sendiri angka pengguna media sosial sebaanyak 76% remaja dilaporkan sebagai pengguna media social(Budiman, 2025). Data media social di Sumatera Utara menunjukkan bahwa Sebagian besar penduduknya menggunakan internet dan media social aktif mencapai 60,4% (Diskominfo Sumut,

2024), Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata untuk penggunaan media sosial pada remaja di Kota Padang Sidempuan diperoleh sebesar 71,5 jika dibandingkan dengan nilai ideal yang mungkin dicapai yaitu sebesar 80 maka nilai tersebut berada pada kategori tinggi (Lubis & Monang, 2023) . Artinya tingkat penggunaan media sosial pada remaja di Kota Padang Sidempuan khususnya pada media sosial instagram, line, whats app dan facebook, tinggi.Media sosial dapat berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi self image serta hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk pada *cyberbulling*. media sosial juga melibatkan normalisasi serta menjadi potensi menyakiti diri individu dan bunuh diri di kalangan para remaja.

Laporan *The World Bank*, 2020, kesehatan mental, neurologis dan penggunaan zat di prediksi menjadi penyebab ekonomi global di angka $ 2,5 – 8,5 triliun. Sebagian besar gangguan mental dipahami memiliki onset ketika masa remaja hingga transisi dewasa. Remaja merupakan target penting dalam pencegahannya Media sosial perlu dipergunakan secara bijaksana (Thursina Fazrian, 2023)

Salah satu dampak utama dari penggunaan media sosial adalah perbandingan sosial yang meningkat. Remaja sering kali terpapar dengan gambar-gambar yang memperlihatkan kehidupan yang sempurna dan prestasi yang luar biasa dari teman-teman mereka atau selebriti di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan tekanan untuk mencapai standar yang tidak realistis. Remaja mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain dan merasa tertekan untuk memperlihatkan citra yang sempurna di media sosial (Ilat et al., 2023)

Sebenarnya, penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagi sudut pandang dan pemikiran hingga hiburan. Secara negatif ini memicu kecanduan terhadap media sosial hingga menyebabkan psikologis beresiko terkena kesehatan mental. Misalnya, jumlah individu berusia 18-23 tahun yang melaporkan mengalami episode depresi mayor. Kesehatan mental merupakan fenomena serius yang perlu diperhatikan, WHO memprediksi bahwa kesehatan mental, neurologis serta penggunaan zat masuk dalam 10% dari beban penyakit global. Umumnya terjadi pada individu usia produktif yakni 15-29 tahun. Sepertisub utama depresi remaja adalah kesehatan mental. Meskipun, penyebab utama dari tren ini sebagian besar masih belum diketahui, para ahli telah melakukan hipotesis bahwa difusi media sosial mungkin menjadi kontribusi faktornya.

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang relistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Pratama A.H.E, 2022).

Kesehatan mental remaja merupakan masalah yang semakin penting dalam masyarakat saat ini. Berbagai penelitian telah menunjukkan peningkatan angka depresi, kecemasan, gangguan makan, dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan remaja. Para ahli telah mulai mempertimbangkan pengaruh penggunaan

media sosial terhadap kesehatan mental remaja sebagai salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan ini.

Masa remaja merupakan masa peralihan, dimana terjadinya suatu perbedaan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan selanjutnya. Remaja sering mengalami perubahan pola berpikir, emosional, serta mengungkapkan penerimaan lingkungan melalui perilakunya, Masa remaja merupakan masa dimana emosi tidak stabil serta perilaku dipengaruhi oleh emosi. Perubahan fisik dan hormonal pada masa remaja menyebabkan terjadinya suatu ketegangan atau menyebabkan munculnya stressor akibat adanya proses adaptasi terhadap kondisi yang baru . Banyak perubahan psikologis yang terjadi pada remaja sala satunya adalah perkembangan identitas diri.

Perkembangan identitas diri pada remaja berkembang dengan pesat, dimana identitas diri didapatkan remaja dari interaksi dengan lingkungan sosialnya. Perkembangan identitas diri pada remaja ini dapat menjadikan remaja sadar akan kemampuan yang dimiliki, serta memiliki kemampuan untuk dewasa dalam berfikir, berperilaku maupun bertindak,Kategori usia remaja sendiri dibgai menjadi 3 tahapan, yaitu remaja awal (usia 12 – 15 tahun), remaja pertengahan (15 – 21 tahun), dan remaja akhir (18 – 21 tahun) (Happy Fathimatur Rosyidah, 2024)

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. Studi yang dilakukan oleh Twenge mengungkapkan bahwa meningkatnya penggunaan media sosial selama dekade terakhir berbanding lurus dengan lonjakan angka kecemasan dan depresi pada remaja. Mekanisme yang mendasari hubungan ini dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, seperti tekanan

sosial yang timbul akibat ekspektasi yang tidak realistis, cyberbullying, serta paparan terhadap konten yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional. Selain itu, keterlibatan yang tinggi dengan media sosial juga dapat mengganggu pola tidur dan aktivitas fisik, yang keduanya memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Deviana, 2024).

Berdasarkan Penelitian (Arsini et al., 2023), ditemukan bahwa Penggunaan Media Sosial (X) berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental Remaja (Y) dengan nilai T Statistics yang sangat tinggi (24,749) dan P Values yang sangat rendah (0,000). Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas dan pola interaksi remaja dengan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan, baik secara positif maupun negatif. Penggunaan media sosial yang tinggi, terutama yang melibatkan aktivitas seperti berinteraksi dengan teman sebaya atau mengakses informasi, dapat berkontribusi pada peningkatan atau penurunan kualitas kesehatan mental remaja.

Berdasarkan penelitian(Pratama & Sari, 2020) dengan judul Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis Di Smp Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak sosial pada remaja yaitu timbulnya gangguan kesehatan mental berupa sikap apatis. Nilai korelasi 0.528 dan nilai signifikansi p(< 0.05 dengan arah hubungan positif sehingga semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial maka sikap remaja semakin apatis.

Berdasarkan Penelitian (Di et al., 2021) dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK N 1 Sintoga" dilakukan pengambilan sampel sebesar 89 siswa dimana perempuan 27.0% dan

laki-laki 73,0%. Durasi penggunaan media sosial remaja paling banyak berada pada kategori lama (5-6 jam) sebanyak 33,7% dan mayoritas remaja memiliki kesehatan mental yang buruk (bermasalah) sebanyak 46,1%. Ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental didapatkan nilai p value = 0,000 (p value < a 0,05) berhubungan secara positif dan kekuatan sedang,artinya semakin tinggi penggunaan media sosial semakin bermasalah kesehatan mental yang dialami remaja.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan dengan cara melakukan wawancara pada Guru, jumlah seluruh siswa sebanyak 623 Siswa. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 siswa, 7 diantaranya mengatakan durasi penggunaan media sosial mencapai lebih dari 6 jam selama satu hari, dimana 2 orang siswa mengatakan menggunakan media sosial selama 3-5 jam, dan 1 orang siswa mengatakan menggunakan media sosial selama 2 jam. 10 orang siswa mengatakan aktif diberbagai platform media sosial seperti, Instagram, facebook, tiktok,,whatsapp, dan telegram. Dari penggunaan media sosial tersebut, 5 orang siswa mengatakan sering kehilangan jam tidur, 3 orang siswa mengatakan merasa kesal jika ada yang mengganggunya saat sedang menggunakan media sosial dan 2 orang siswa mengatakan merasa biasa aja jika ada yang mengganggunya. Kemudian 8 orang siswa mengatakan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial.

Dengan latar belakang tersebut, penting untuk dilakukan penelitian yang mendalam guna memahami bagaimana media sosial memengaruhi perubahan kesehatan mental pada remaja SMP N 3 Kota Padangsidimpuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literasi digital yang sehat, serta

menjadi dasar bagi intervensi pendidikan dan kebijakan dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

1.2 Rumusan Masalah

Meningkatnya masalah kesehatan mental pada remaja menjadi pemicu dari media social yang menyebabkan perubahan kesehatan mental pada remaja, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian "Apakah terdapat Hubungan antara pengguna media sosial dengan perubahan kesehatan mental pada remaja pada Siswa/ i SMP N 3 Kota Padangsidimpuan?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan media sosial terhadap perubahan kesehatan mental pada remaja di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengidentifikasi karakteristik remaja di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan
2. Untuk Mengidentifikasi pemakaian media sosial pada siswa di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan
3. Untuk Mengidentifikasi kesehatan mental siswa di SMP N 3 Kota padangsidimpuan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Memberikan dasar teoritis bagi penelitian selanjutnya mengenai dampak teknologi digital terhadap perkembangan psikologis remaja di era modern.

1.4.2 Praktis

1. Bagi responden

   Dapat mengekspresikan pendapat tentang media sosial dan kondisi jiwa yang sedang dialami oleh mereka.

2. Bagi Penulis

   Dapat mengetahui bagaimana perkembangan media sosial dan lebih bijak Dalam menggunakan media sosial, serta dapat mengatur dan mengawasi Kondisi jiwa serta kesehatan mental yang dialami oleh penulis sendiri.

3. Bagi Sekolah

   Sebagai bahan masukan untuk SMPN 3 Kota Padangsidimpuan dalam meningkatkan Mutu dan kualitas guru serta kreatifitas guru dengan bijak dalam Menggunakan media sosial sehingga tidak terjadi gangguan mental Peserta didik.

4. Bagi Peneliti Lain

   Sebagai bahan reverensi penelitian selanjutnya dengan judul Hubungan Media Sosial Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Defenisi Remaja

Remaja atau adolescence diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan- perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-24 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10 sampai 18 tahun.

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan interprestasi perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Alhababy, 2019)

2.1.2 Klasifikasi Remaja

1) Remajaawal *(Early adolescence)*

   Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

2) Remaja tengah *(Middle adolescence)*

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

3) Remaja Akhir *(Late adolecence)*

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja(Nabila, 2022).

2.1.3 Ciri- ciri remaja

Ciri-cri remaja menurut Gunarsa dan menurut Mappiare (Saputro, 2018)dikategorikan menjadi 3 kelompok sebagai berikut:

a) Masa Remaja Awal

Masa remaja awal ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Masa remaja awal lebih bergejolak dan emosional
2) Mempunyai masalah yang rumit
3) Berada dimomen penting dalam hidup
4) Mulai menunjukan minat pada lawan jenis
5) Kurang percaya diri

6) Mulai mengembangkan pikiran baru, menikmati kegelisahan, melamun dan menyendiri.

b) Masa Remaja Pertengahan

Pada masa pertengahan ini remaja duduk di bangku sekolah menengah atas. Memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Pada tahap ini sangat beruntung dengan teman, sehingga peran teman sangat diperlukan

2) Mengasihani diri sendiri. Pada tahap ini remaja memiliki rasa cinta diri yang lebih besar

3) Remaja pada tahap ini mengalami konflik dalam dirinya

4) Rasa ingin tahu yang besar pada remaja memiliki keinginan yang kuat untuk mencoba hal-hal yang belum diketahuinya

5) Memiliki keinginan untuk mengksplorasi lingkungan alam yang lebih luas.

c) Masa Remaja Akhir

Pada masa akhir ini remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Dari sudut pandang fisik dan psikologis mulai stabil

2) Meningkatkan pemikiran praktis dan perspektif yang baik

3) Ketika menghadapi masalah atau tekanan menjadi lebih dewasa dan siap

4) Memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan menenangkan emosi mulai meningkat

5) Identitas gender sudah terbentuk dan tidak akan berubah

6) Memiliki perhartian terhadap tanda- tanda kedewasaan.

2.1.4 Tugas- tugas perkembangan Remaja

Tugas dan perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa (Ismatuddiyanah et al., 2023). Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah:

a. Mampu menerima keadaan fisiknya

b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa

c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis

d. Mencapai kemandirian emosional

e. Mencapai kemandirian ekonomi

f. Mengembangkan konsep dan keterampilan inteltual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat

g. Memahami dan meninternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua

h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa

i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan

j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan remaja

Tugas-tugas perkembangan remaja fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik. Agar dapat memenuhi, melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya (Susanti & Putra, 2017).

2.1.5 Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan perubahan yang berkaitan dengan aspek kualitatif dan kuantitatif, dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. Perkembangan yang dialami remaja yaitu terdiri dari beberapa aspek perkembangan. Dalam aspek perkembangan sosial, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran anak-anak (Rosyida, 2020).

Selanjutnya, remaja juga akan menyesuaikan emosi nya. Perkembangan emosi pada masa remaja seperti emosi lebih mudah bergejolak, jenis emosi lebih bervariasi dan kondisi emosional berlangsung lama, muncul ketertarikan lawan jenis, peka terhadap cara orang lain melihat diri mereka. Emosi yang sering dihadapi oleh remaja seperti perasaan bahagia, senang, sayang, cinta, ingin tahu, frustasi, cemburu, iri, dan duka cita (Rosyida, 2020).

Menurut Piaget, remaja harus bisa mempertimbangan kemungkinan dalam menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya. Dalam perkembangan kognitif, remaja mempunyai tingkah laku kritis, rasa ingin tahu kuat, egosentris,

imagery audience, dan personal fable. Remaja juga akan mengalami perubahan dalam perkembangan moralitas seperti memberontak dengan nilai-nilai yang ada, pandangan moral kurang abstrak dan nyata, keyakinan moral lebih berfokus pada apa yang benar bukan yang salah, remaja semakin kritis dalam menganalisis norma dan berani mengambil keputusan sendiri, serta cenderung melibatkan beban emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis (Rosyida, 2020).

Dalam perkembangannya, konsep diri remaja akan turut berubah. Ciri yang menunjukkan adanya perkembangan konsep diri yaitu perubahan perkembangan fisik yang cukup drastis, terpengaruh oleh pandangan orang lain, aspirasi sangat tinggi mengenai segala hal, memandang diri lebih rendah atau tinggi daripada kondisi objektifnya, dan selalu merasa menjadi pusat perhatian. Remaja juga akan mencoba belajar memerankan peran sesuai jenis kelamin (Rosyida, 2020).

2.1.6 Penyimpangan Perkembangan remaja

Perilaku menyimpang menurut(Hardiyanto & Romadhona, 2018) merupakan bentuk penyimpangan sosial dalam masyarakat. Bentuk-bentuk perilaku yang meyimpang dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Seks bebas atau free sex

Seks bebas atau free sex yang dilakukan oleh remaja pada akhir-akhir ini telah mengk hawatirkan semua pihak.

b. Tawuran pelajar

Kondisi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, anatara lain kurangnya perhatian orang tua kepada anak, karena orang tua sibuk bekerja, dan pergaulan remaja yang kurang sehat.

c. Tindakan criminal

Tindakan kriminal baik itu kriminal berat maupun criminal ringan yang antara lain: pembunuhan, pemerkosaan, pencurian, penipuan, narkotika dan lain-lain.

d. Ketergantungan teknologi

Pengaruh perkembangan teknologi terhadap kehidupan remaja dalam hal yang positif ialah membantu dalam pendidikan. Teknologi juga memberikan banyak dampak negatif. Tidak sedikit remaja yang suka mengurung diri dikamar atau menyendiri hanya untuk menikmati satu teknologi seperti televisi, ponsel, game online, play station, atau media sosial. Hal tersebut dapat membuat remaja depresi bahkan lupa waktu untuk mengerjakan hal-hal yang bermanfaat.

2.2 Konsep Kesehatan Mental

2.2.1Defenisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup Menurut WHO *(world health organization)* kesehatan mental adalah kondisi diri kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekrja secara produktif dan meghasilkan , serta berperan di komunitasnya (Anwar & Julia, 2021).

Masalah kesehatan mental telah menjadi fenomena yang nyata, sehingga menjadi beban kesehatan global karena menjadi salah satu penyebab bunuh diri di kalangan individu yang berbeda di usia produktif, baik di negara berkembang maupun negara maju, lalu kesehatan mental juga menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan dan mendapatkan perhatian yang lebih, karena memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan sosial dan akademik siswa. Banyak siswa yang mengalami gangguan mental cenderung menunjukan perilaku negatif dan kurang menyadari pentingnya mencari bantuan (Suci Salsabila Oktaviani et al., 2025).

2.2.2 Faktor – factor yang mempengaruhi Kesehatan Mental

Banyak faktor yang dapat memicu timbulnya masalah kesehatan mental pada remaja (Supini et al., 2024a), adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja diantaranya adalah:

a. Faktor lingkungan keluarga

   Faktor lingkungan keluarga yang dimaksud adalah pola asuh orang tua terhadap anaknya, kemudian keharmonisan dalam keluarga, kedekatan dngan saudara kandung, sosial ekonomi dan pendidikan moral keluarga yang di terapkan dalam keluarga.

b. Faktor lingkungan teman sebaya

   Lingkungan teman sebaya merupakan faktor penting yang memungkinkan remaja untuk saling berinteraksi, bersosialisasi dan mendorong Dukungan teman sebaya mempengaruhi masalah kesehatan mental remaja, jika remaja berkinerja buruk dari lingkungan teman sebaya, remaja tidak mendapatkan dukungan emosional, penghargaan dan informasi

Sebaliknya, jika remaja mendapatkan hasil yang baik dari teman sebayanya, mereka akan diperhatikan jika memiliki masalah.

c. Faktor lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi masalah kesehatan mental remaja ketika sekolah merupakan bagian penting dari kehidupan siswa Karena sekolah merupakan tempat kedua setelah keluarga, maka membantu membentukan kepribadian remaja serta membantu siswa mencapai tujuan pendidikannya dan mengembangkan potensinya dari segi moral, spiriualitas, intelektual dan emosinal.

d. Lingkungan masyarakat dan media sosial

Lingkungan masyarakat merupakan lingkungan remaja yang paling luas. Tuntutan remaja untuk menyesuaikan diri dengan aturan, nilai dan norma budaya yang berlaku di masyarakat menimbulkan perasaan cemas dan intimidasi. Kemudian, hubungan sosial yang tidak sehat seperti kata kata kotor di media sosial dan bullying dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang remaja (Supini et al., 2024b).

2.2.3 Tolak Ukur dan Indikator- Indikator Kesehatan Mental

a. Indikator Indikator Kesehatan Mental

Kondisi kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang terbebas dari sakit gangguan jiwa. Adapun indikator dari kesehatan mental diantaranya:

a) Sehat secara emosi

Seseorang dikatakan sehat secara emosi akan sangat cepat merasakan kepuasan yang terdapat dalam dirinya, mudah merasakan kebahagiaan, menyenangkan, tenang, dan mudah mengontrol diri serta akan pandai dalam

mengandalikan dirinya, pikiran, perasaan perilaku dan akan siap berhubungan dengan orang lain.

b) Sehat secara psikologis

Individu yang dikatakan sehat secara psikologis akan mudah menerima kekurangan yang ada dalam dirinya, dan akan sangat mudah untuk menyadari kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya dan mampu mengatasi tekanan yang dialami.

c) Sehat secara sosial

Individu yang dikatakan sehat secara sosial adalah individu yang mudah diterima, mudah bergaul dan mudah diterima di lingkungan sosialnya mudah menjalin hubungan dengan orang lain secara baik serta dengan cepat berinteraksi baik dengan orang lain.

d) Bebas dari mental illness

Jadi bebas dari mental illness berarti seorang individu bebas dari suatu penyakit yang menyebabkan perubahan terhadap cara berfikir, mood dan perilaku.

2.2.4 Jenis-Jenis Gangguan Kesehatan Mental

Jenis- jenis Gangguan Kesehatan mental menurut (Gunawan Lisa, 2021) adalah :

a. Gangguan Kecemasan

Gangguan dari kecemasan dapat ditandai dengan adanya. perasaan rasa takut khawatir cemas secara berlebihan yang cukup parah sehinga menganggu fungsi-fungsi yang ada pada individu yang berbeda-beda. Gangguan kecemasan dapat berupa gejala ketakutan seperti (rangsangan fisiologis, dan pikiran terhadap ancaman dalam waktu dekat) dan gejala kecemasan terdiri dari (perilaku

menghindar, ketegangan, pikiran ancaman terhadap masa depan). Gangguan kecemasan sendiri dapat diartikan sebagai gangguan dimana terdapat gambaran atau kondisi yang sangat penting tentang kecemasan yang berlebihan yang dapat disertai dengan respons perilaku, emosional dan fisiologis.

b. Stress

Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Stress adalah reaksi yang tidak diinginkan orang terhadap tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya. Banyak literatur yang menunjukkan penyebab stress, seperti lingkungan kerja, dukungan manajemen, beban kerja, dll. Stres adalah perubahan-perubahan dalam kehidupan seseorang atau situasi yang mengancam.

c. Depresi

Depresi adalah bagian dari penyakit mental yang sangat serius di dunia. Dampak negatif yang muncul akibat depresi seperti sulit berkonsentrasi, terbatasanya interaksi sosial, tergangunya penyesuaian diri bahkan munculnya resiko bunuh diri, membuat masalah ini perlu penanganan serius. Gejala depresi yang muncul pada remaja meliputi perasaan sedih yang berkepanjangan, mengisolasi diri, lebih banyak melamun saat sedang dalam kelas.

d. Bipolar

Bipolar adalah suatu penyakit yang menyebabkan terjadinya suatu perubahan pada perasaan (mood), energi, derajat aktivitas, dan kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari. Gangguan bipolar merupakan suatu kondisi dimana berhubungan dengan perubahan suasana hati mulai dari posisi depresi terendah yang kemudian tiba-tiba menjadi sangat bahagia.

e. Skizofrenia

Skizofrenia adalah suatu gangguan yang berhubungan dengan perilaku sosial yang abnormal dan suatu gangguan yang yang tidak bisa membedakan mana yang nyata. Gangguan jiwa skizofrenia merupakan suatu penyakit jiwa yang berat dan gawat yang bisa terjadi oleh setiap individu dari masa muda hingga masa tua dan bisa berlanjut menjadi kronis yang berhubungan pada segi fisik, psikologis dan sosial budaya. Gejalanya dapat berupa dengan pola pikir yang mulai tidak jelas, muncul rasa halusinasi yang berlebihan, pendengaran yang tidak jelas, ekspresi emosional, kurangnya motivasi hingga hubungan sosial terhadap sesama berkurang. Berdasarkan dari pengamatan dan pengalaman pada perilaku dan pengalaman seseorang, skizofrenia bukan merupakan suatu penyakit jiwa yang dapat di sembuhkan namun membutuhkan. semangat dukungan dari pihak keluarga serta.

2.3 Konsep Media Sosial

2.3.1 Defenisi Media sosial

Media sosial adalah sebuah media online dimana para penggunanya bisa dengan mudah untuk berinteraksi. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas. Istilah media sosial tersusun dari dua kata, yaitu media dan sosial. Media berarti anak komunikasi, sedangkan kata sosial diartikan sebagai kenyataan sosial bahwa setiap individu melakukan aksi yang memberikan kontribusi kepada masyarakat. Jadi media sosial merupakan alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses sosial (Melinda et al., 2022).

Media sosial sebagai "aplikasi berbasis internet, diciptakan atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten buatan pengguna atau *User Generated Content* (UGC) dengan berkontribusi pada keunggulan yang dimilikinya,karena konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun. Saat ini Web 2.0 adalah istilah yang pertama kali digunakan pada tahun 2004 untuk menggambarkan cara baru di mana pengembang perangkat lunak dan pengguna akhir mulai memanfaatkan World Wide Web; yaitu, sebagai platform di mana konten dan aplikasi tidak lagi dibuat dan diterbitkan oleh individu, tetapi sebaliknya terus dimodifikasi oleh semua pengguna secara partisipatif dan kolaboratif. Ketika Web 2.0 mewakili fondasi ideologis dan teknologi, *User Generated Content* (UGC) dapat dilihat sebagai jumlah dari semua cara orang menggunakan Media Sosial. biasanya digunakan untuk menggambarkan berbagai bentuk konten media yang tersedia untuk umum dan dibuat oleh pengguna akhir (Kaplan, 2015)

2.3.2 Fungsi Media Sosial

Media sosial mempunyai peran membangun sebuah kekuatan besar dalam membentuk pola perilaku dan berbagai bidang dalam kehidupan masyarakat. Hal ini yang membuat fungsi media sosial sangat besar. Adapun fungsi media sosial diantaranya sebagai berikut:

a. Media sosial mendukung demokratisasi pengetahuan dan informasi mentransformasi manusia dari pengguna isi pesan menjadi pembuat pesan itu sendiri.

b. Media sosial adalah media yang didesain untuk memperluas interkasi sosial manusia dengan menggunakan internet dan teknologi web.

c. Media sosial berhasil mentransformasi praktik komunikasi searah media siaran dari satu institusi media ke banyak audience ke dalam praktik komunikasi dialogis antara banyak audience.

2.3.3 Tujuan Media Sosial

Tujuan penggunaan media social sebagai berikut:

a. Aktualisasi Diri

Media sosial merupakan tempat untuk aktualisasi diri. Remaja menjunjukan bakat dan keunikan di media sosial sehingga bisa dilihat banyak orang

b. Membentuk Komunitas

Media sosial menjadi tempat berkumpulnya remaja yang memiliki hobi dan minat yang sama untuk saling berkomunikasi dan bertukar informasi maupun pendapat.

c. Menjalin Hubungan Pribadi

Media sosial berperan penting dalam menjalin hubungan. personal dengan orang lain. Remaja bisa tetap terhubung dengan teman, keluarga, dan juga pasangan.

d. Media Pemasaran

Media social juga menjadi tempat potensial untuk memasarkan sesuatu. Remaja yang memiliki bisnis online bias menjadikan media spsial sebagai tempat untuk promosi

2.3.4 Jenis-jenis Media Sosial

Menurut (Nasrullah Ruli, 2018) ada enam kategori besar untuk melihat pembagian media sosial, yakni:

a. Media Jejaring Sosial (*Social networking*)

Media jejaring sosial merupakan medium yang paling popular. Media ini merupakan sarana yang bias digunakan pengguna unutk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut di dunia virtual. Karakter utama dari situs jejaring sosial adalah setiap pengguna membentuk jaringan pertemanan, baik terhadap pengguna yang sudah diketahuinya dan kemungkinan saling bertemu di dunia nyata *(offline)* maupu membentuk jaringan pertemanan baru. Contoh jejaring sosial yang banyak digunakan adalah facebook.

b. Jurnal online *(blog)* Blog

Merupakan media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengunggah aktifitas keseharian, saling mengomentari dan berbagi, baik tautan web lain, informasi dan sebagainya. Pada awalnya blog merupakan suatu bentuk situs pribadi yang berisi kumpulan tautan ke situs lain yang dianggap menarik dan diperbarui setiap harinya. Pada perkembangan selanjutnya, blog banyak jurnal (tulisan keseharian pribadi) pemilik media dan terdapat kolom komentar yang bisa diisi oleh pengguna. Secara mekanis, jenis media sosial ini bias dibagi menjadi dua, yaitu kategori personal homepage, yaitu pemilik menggunakan nama domain sendiri seperti .com atau.net dan yang kedua dengan menggunakan failitas penyedia halaman weblog gratis, seperti wordpress atau blogspot.

c. Jurnal online sederhana atau microblog *(micro-blogging)*

Tidak berbeda dengan jurnal online (blog), microblogging merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan memublikasikan aktifitas serta atau pendapatnya. Contoh microblogging yang paling banyak digunakan adalah Twitter.

d. Media berbagi *(media sharing)*

Situs berbagi media merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi penggunanya untuk berbagi media, mulai dari dokumen (file), video, audio, gambar, dan sebagainya. Contoh media ini adalah: Youtube, Flickr, Photo-bucket, atau snapfish.

e. Penanda sosial *(social bookmarking)*

Penanda sosial merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara online. Beberapa situs sosial bookmarking yang popular adalah delicious.com, stumbleUpon.com, Digg.com, Reddit.com, dan untuk di Indonesia ada LintasMe.

f. Media konten bersama atau wiki.

Media sosial ini merupakan situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunanya. Mirip dengan kamus atau ensiklopedi, wiki menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah 6 hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Dalam prakteknya, penjelasan-penjelasan tersebut dikerjakan oleh pengunjung, artinya ada kolaborasi atau kerja sama dari semua pengunjung untuk mengisi konten dalam situs ini.

Berikut adalah beberapa situs media sosial terpopuler di Indonesia yang sangat banyak digunakan (Sukrillah et al., 2018) :

a. Media sosial instagram

Situs media sosial berbasis gambar dan video singkat ini juga tempat beriklan yang sangat efektif bagi para pedagang online. Selain itu, content creator, artis dan pekerja seni lain.

b. Media sosial facebook

Facebook adalah website jaringan sosial dimana para pengguna dapat bergabung dalam komunitas seperti kota, kerja,sekolah dan daerah untuk melakukan koneksi dan berinteraksi dengan orang lain. Situs media sosial yang satu ini memiliki pengguna setia diseluruh dunia. Dengan berbagai inovasi yang selalu memanjakan penggunanya, tidak heran Facebook menjadi salah satu media sosial terpopuler di Indonesia.

c. Media sosial whatsapp

WhatsApp adalah aplikasi berbasis internet yang merupakan salah satu dampak perkembangan teknologi informasi yang paling popular. Aplikasi berbasis internet ini sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai media komunikasi, karena memudahkan penggunanya untuk saling berkomunikasi dan berinteraksi tanpa menghabiskan biaya banyak dalam pemakaiannya, karena whatsapp tidak menggunakan pulsa, melainkan menggunakan data internet.

d. Media sosial youtube

Youtube merupakan salah satu situs jejaring sosial yang memberikan fasilitas visual dan suara kepada pengguna. Youtube saat ini banyak sekali digemari oleh anak muda. Hal ini dikarenakan dapat melihat secara langsung visualisasi bergerak.Beberapa orang youtube bukanlah situs media sosial, tapi lebih kepada hiburan.Pada kenyataannya, Youtube sering digunakan untuk saling berbagi konten

dan komentar. Faktanya, youtube adalah sebuah media sosial berbasis video dimana para penggunanya bisa berbagi video mereka dan saling memberi komentar.

e. Media sosial twitter

Twitter ialah Jejaring Sosial yang membatasi penggunanya untuk mengirim sebuah tweet dengan batas 140 Kata, Tidak lebih. witter disebut sebagai situs mocroblogging paling sukses. Penggunaan yang sangat mudah dan sederhana membuat media sosial ini menjadi pilihan terbaik pada masa kejayaannya.

f. Media sosial telegram

Telegram adalah aplikasi pesan instan berbasis cloud yang fokus pada kecepatan dan keamanan. Telegram dirancang untuk memudahkan pengguna saling berkirim pesan teks, audio, video, gambar dan sticker dengan aman.

g. Media sosial Tiktok

Tiktok merupakan aplikasi yang memberikan efek spesial, unik dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini dengan mudah untuk membuat vidio pendek yang keren dan bisa menarik perhatian banyak orang yang menontonnya. Aplikasi Tiktok adalah sebuahjejaring sosial dan platform video musik. Aplikasi ini adalah aplikasi pembuatan video pendek dengan didukung musik, yang sangat digemari oleh orang banyak termasuk orang dewasa dan anak-anak dibawah umur. Aplikasi tiktok ini merupakan aplikasi yang juga bisa melihat video video pendek dengan berbagai ekspresi masing-masing pembuatnya. Dan pengguna aplikasi ini bisa juga meniru dari video pengguna lainnya, seperti pembuatan video dengan musik goyang dua jari yang banyak juga dibuat oleh setiap orang.

2.3.5 Dampak Media Sosial

Dewasa ini di tengah-tengah era globalisasi tidak bisa dipungkiri hadirnya sosial media semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi sosial media menghapuskan batasan-batasan dalam bersosialisasi, dalam sosial media tidak ada batasan ruang dan waktu dan dengan siapa mereka berkomunikasi, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dimana pun mereka berada dan dengan siapa pun. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa sosial media memiliki pengaruh besar dan berdampak dalam kehidupan seseorang (Muhamad Ayub & Sulaeman, 2022).

Media Sosial merupakan alat komunikasi atau informasi yang memungkinkan penggunanya dapat melakukan percakapan, bertukar informasi atau menuangkan ide dalam sebuah web. Namun media sosial masuk dalam kategori media siber yang apabila tidak menggunakan koneksi internet tidak dapat terhubung. Setiap tahun pengguna internet selalu mengalami kenaikan baik itu nasional maupun internasional. Dari kalangan pelajar pengguna media sosial juga banyak apalagi sekarang ini banyak anak muda yang tidak ingin ketinggalan jaman.

a. Adapun dampak positif sosial media menurut (Siddiqui & Singh, 2016) adalah sebagai berikut :

    a) Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi)

    b) Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik itu teman di sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain.

c) Menghilangkan kepenatan pelajar, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya: mengomentari status orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya. Selain dampak positif sosial media juga memiliki dampak negatif terhadap pendidikan anak.

b. Adapun dampak-dapak negatif yang ditimbulkan sosial media menurut (Siddiqui & Singh, 2016) adalah:

a) Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan sosial media seperti terlalu lama ketika facebookkan dan ini akan mengurangi jatah waktu belajar.

b) Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah, ketika siswa sudah mulai bosan dengan cara pembelajaran guru, mereka akan mengakses sosial media semaunya.

c) Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah.

d) Menghabiskan uang jajan, untuk mengakses internet dan untuk membuka facebook jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan (terlebih kalau akses dari warnet) sama halnya mengakses facebook dari handphone.

e) mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan mata.

Maka berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sosial media ini akan berdampak positif jika penggunanya sosial media ini menggunakannya untuk hal-hal yang baik, akan tetapi jika si pengguna sosial media menggunakannya untuk hal-hal yang cenderung tidak baik, maka sosial media ini akan berdampak negatif, media sosial juga berdampak dalam pembentukan prilaku atau akhlak seseorang, dalam penggunaan media sosial orang bisa jadi hanya menikmati kesenangan saja, dan meyebabkan mereka lalai terhadap tugas-tugasnya.

Dampak baik atau buruk dari jejaring sosial itu tergantung dari kemampuan seseorang mengatur dirinya. Jika tidak digunakan secara berlebihan tentu tidak akan merugikan penggunanya sendiri dan tentu saja para pengguna harus lebih berhati-hati dalam menggunakannya agar tidak menjadi korban kriminalitas. Oleh karena itu sebaiknya mulai saat ini kita lebih memahami dan menggunakan jejaring sosial dengan baik dan tidak menyalahgunakannya. Akan lebih baik lagi kalau kita bisa memberi penyuluhan tentang jejaring sosial kepada orang tua agar mereka dapat mengawasi anak-anak mereka yang berusia dibawah umur untuk tidak terjerumus oleh jejaring sosial.

2.4 Instagram

2.4.1 Defenisi Media Sosial Instagram

Instagram adalah sebuah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengambil foto dan video, menerapkan filter digital (pemberian efek pada foto) dan membagikannya ke berbagai media sosial termasuk instagram itu sendiri. Instagram memiliki keunikan sendiri dalam mengembangkan aplikasinya, khususnya fitur-fitur yang diciptakan berbeda untuk menarik perhatian penggunanya. Fitur-fitur tersebut telah digunakan dan dikenal dengan sebutan

instagram stories, live instagram TV, profil business, dan sebagainya oleh pengguna media sosial. Pengguna media sosial instagram biasanya membagikan foto dan video yang akan terlihat di feed pengguna lain diiringi fitur like, comment, dan share.(Wahyuni et al., 2018)

Instagram berasal dari pengertian dan keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata "insta" berasal dari kata "instan", seperti kamera Polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". Instagram juga dapat menampilkan foto-foto secara instan, seperti Polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan untuk "gram" berasal dari kata "telegram" yakni suatu alat yang cara kerjanya mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Begitu juga dengan instagram yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan Internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itu, instagram merupakan gabungan dari kata instan dan telegram.

Instagram resmi lahir dan dirilis pada tanggal 06 Oktober 2010. Instagram pertama kali dicipatakan hanya pada platform iOS. Sebanyak 25 ribu pengguna berhasil terjaring untuk mendaftar di hari pertama. Kemudian pada tanggal 13 Oktober 2010 penggunanya mencapai 100 ribu. Dan pada 21 Desember 2010 instagram mencetak rekor jumlah pengguna 1 juta. Perbandingan untuk mencapai angka ini, FourSquare butuh waktu 1 tahun dan Twitter 2 tahun, sedangkan instagram hanya 3 bulan. Pada 27 Januari 2011 instagram merilis fitur hashtag atau tagar agar memudahkan bagi user untuk menemukan foto dan pengguna lainnya.

Pada tanggal 20 September pengguna instagram semakin banyak, instagram juga mengembangkan aplikasi tersebut dan merilis versi 2.0 dengan fitur baru yaitu live filter, instant tilt-shift, dan resolusi tinggi. Instagram yang pada awalnya hanya

terdapat pada platform iOS, pada tanggal 3 April 2012 resmi merilis di platform android sekaligus membukukan jumlah pengguna sebanyak 30 juta. Namun pada tanggal 12 April 2012, instagram diakuisisi facebook dengan nilai mencapai USD 1 miliar dalam bentuk uang tunai dan saham yang berarti dua kali dari nilai valuasi sebelumnya. Dan pada tanggal 01 Mei 2012 jumlah pengguna instagram mencapai lebih dari 50 juta dan terus bertambah rata-rata 5 juta user setiap minggunya.

2.4.2 Fitur- fitur Instagram

Beberapa fitur-fitur yang ada di Instagram adalah:

a. Kamera

Fitur kamera memungkinkan pengguna instagram tidak hanya bisa mengunggah foto dari galeri, tetapi juga dapat langsung membidik atau merekam momen dari dalam aplikasi kemudian megedit dengan filter yang tersedia, dan memberi caption, kemudian baru untuk membagikannya.

b. Editor

Editor adalah fitur yang memungkinkan pengguna untuk memoles foto yang di ambil lewat kamera perangkatnya. Di sini akan dijumpai 10 tools editor tingkat lanjut untuk mengatur kembali pencahayaan, kontras, dan saturasi semudah menggerakan jemari tangan. Di update terbaru instagram tidak lagi mengharuskan foto berwujud kotak, tapi sudah mendukung pilihan portrait dan juga landscape. Memberikan keleluasaan kepada pengguna saat ingin membagikan foto dengan sudut tangkapan lensa yang lebih lebar.

c. Tag dan Hashtag

Fitur ini sebagaimana jejaring sosial pada umumnya memiliki fungsi untuk menandai teman atau mengelompokkan foto dalam satu label.

d. Caption

Caption berfungsi layaknya deskripsi, di sinilah pengguna bisa menuliskan kata-kata yang dapat mendeskripsikan foto yang diunggah.

e. Integrasi ke media sosial

Instagram juga memungkinkan penggunanya untuk berbagi foto atau video ke jejaring sosial lain seperti Facebook, Twitter, Tumblr, dan Flicrk. Bila tool ini diaktifkan maka setiap kali foto dibagikan, secara otomatis instagram juga akan membagikannya ke jejaring sosial yang sudah terhubung.

f. Instastory / instagram stories

Instastory merupakan fitur yang menarik perhatian pengguna, yang baru dikembangkan oleh instagram yang mengambil format snapchat. Dimana unggahan di fitur ini hanya akan bertahan selama 1 hari dengan durasi maksimal 15 detik.

g. *Explore*

Fitur yang menampilkan konten yang dilihat following atau follower pengguna, dan mencakup konten bebas tanpa batasan.

2.4.3 Kelebihan Dan Kekurangan Instagram

a. Kelebihan Instagram

1) Mudah untuk digunakan

Kemudahan yang ditawarkan instagram menjadikannya media yang cepat menarik minat masyarakat untuk menggunakannya. Memposting foto atau video, memfollow, mengomentari, memberi like, hingga searching sesuai hashtag juga bisa dilakukan dengan sangat praktis.

2) Media utama berupa foto

Menjadi media sosial yang unggul pada hal posting melalui foto, membentuk media ini menyampaikan tampilan serta kualitas foto yang baik. Visual yang menjadi daya tarik utama instagram untuk digunakan.

3) Koneksi dengan media sosial yang lain

Memberikan koneksi dengan beberapa media sosial membentuk kemudahan tersendiri untuk para penggunanya. Jadi dapat menghemat dengan memposting sekali melalui instagram, namun juga dapat dilihat melalui twitter, facebook, dan lain sebagainya.

b. Kelemahan Instagram

a) Spamming

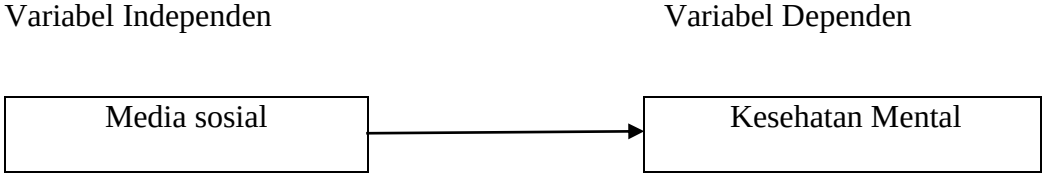
Kemudahan yang diberikan instagram dalam hal berinteraksi, membentuk media sosial ini sangat rawan dengan spamming. Umumnya dapat terlihat pada bagian komentar. Namun bisa diatasi menggunakan private akun agar tidak sembarang orang dapat berkomentar di postingan pengguna.

b) Tidak adanya penyaringan konten

Dengan kemudahan yang diberikan instagram membuat siapa saja bisa memiliki akun instagram. Hal tersebut tentunya menjadikan instagram sangat mudah diakses orang-orang yang ingin menyebarkan konten-konten yang negatif.

2.5 Kerangka Konsep

Gambar 2.4 Kerangka Konsep



2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2020)

Hipotesis terbagi menjadi 2 yaitu:

a. Hipotesis Nol (H0) adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan media sosial dengan perubahan kesehatan mental pada remaja di SMP N 3 Kota PadangSidimpuan.

b. Hipotesis alternatif (Ha) adalah hipotesis yang menyatakan ada hubungan media sosial dengan perubahan kesehatan mental pada remaja di SMP N 3 Kota PadangSidimpuan.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif analitik korelatif yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara variabel independent dan variabel dependent. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti mempelajari hubungan antara variabel independent dengan varibael dependent dengan melakukan pengukuran sekali dan sekaligus pada waktu yang sama. Penelitian mengukur variabel penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja dalam waktu yang sama. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang fokus pada observasi pada satu waktu tertentu untuk mengukur data dari variabel bebas dan variabel terikat (Nursalam, 2020).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian akan di laksanakan di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan. Alasan penelian ini dilakukan di lokasi tersebut karena setelah dilakukan survey awal terdapat banyak siswa remaja yang sudah menggunakan media sosial. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 siswa, mereka mengalami kehilangan jam tidur, merasa kesal jika ada yang mengganggu saat menggunkakan media sosial, biasa saja jika ada menganggunya menggunakan media sosial, dan sering membandingkan diri dengan orang yang mereka lihat di media sosial, sehingga menimbulkan perubahan kesehatan mental pada remaja.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan September- Desember 2025 dan pelaksanaan seminar hasil januari 2026. Adapun kegiatan yang telah dilakukan yaitu mulai dengan pengajuan judul, permohonan izin, penyusunan proposal penelitian, seminar proposal penelitian, penelitian lapangan, pengumpulan data, pengolahan hasil penelitian dan seminar hasil.

Tabel 3.2 Waktu pelaksanaan Penelitian

	Waktu Pelaksanaan							
Kegiatan	**Jun**	**Jul**	**Ags**	**Sep**	**Okt**	**Nov**	**Des**	**Jan**
Pengajuan judul								
Penyusunan Proposal								
Seminar Proposal								
Pelaksanaan Penelitian								
Pengelolaan Data								
Seminar Akhir								

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Popuasi

Populasi merupakan holistik element yang akan dijadikan daerah generalisasi. Element populasi merupakan keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang akan diteliti. Maka pada hal ini populasi merupakan daerah/area generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek menggunakan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Populasi pada penelitian adalah seluruh siswa SMP N 3 Kota PadangSidimpuan yang berjumlah 623 siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang akan diteliti. Teknik sampel yang digunakan *Random Sampling. Random Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2020). *Random sampling* di gunakan peneliti karena populasi penelitian di anggap Homogen (menggunakan satu ciri), yaitu seluruh siswa SMP N 3 Kota Padangsidimpuan berada pada rentang usia remaja, berada pada lingkungan sekolah yang sama, serta memiliki karakteristik yang relative serupa.

3.3.3 Besar Sampel

Besar sampel pada penelitian ini di tentukan dengan rumus slovin.

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar Sampel

e :Tingkat signifikan 5% ketidak telitian karena kesalahan pengambilan yang ditolelir.

$$n = \frac{623}{1 + 623 \times (0{,}05^2)}$$

$$n = \frac{623}{1 + 623 \times (0{,}0025)}$$

$$n = \frac{623}{1 + 1{,}5575}$$

$$n = \frac{623}{2{,}5575} = 243$$

Jumlah sampel yang di butuhkan : 243 Siswa

3.4 Alat Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, usia dan untuk variabel perubahan kesehatan mental pada remaja menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner ialah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2021)

Kuesioner yang pertama yaitu penggunaan media sosial dengan jumlah pernyataan yang di modifikasi dari kuesioner skripsi (Sri Yuhana, 2022) sebanyak 17 nomor dengan pilihan jawaban (tidak pernah) dengan poin 1, (kadang-kadang) dengan poin 2, (sering) dengan poin 3, dan (selalu) dengan poin 4 untuk pernyataan favorable, untuk pernyataan unfavorable (tidak pernah) dengan poin 4, (kadang-kadang) dengan poin 3, (sering) dengan poin 2, dan (selalu) dengan poin 1. Kemudian untuk pernyataan favorable (positif) terdiri dari nomor (3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17) dan pernyataan unfavorable (negatif) terdiri dari nomor (1, 2, 6, 7, 9, 14, 15,)

Kemudian kuesioner yang kedua yaitu kesehatan mental dengan menggunakan Kuesioner *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) jumlah pernyataan sebanyak 20 nomor dengan pilihan (Ya) dengan poin 1 dan (tidak) dengan poin 0. Kuesioner *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Kemudian dari semua pertanyaan kuesioner tersebut adalah *favorable.*

3.4.2 Uji Validitas Dan Realibilitas

Uji Validitas adalah suatu indeks yang menunjukan alat ukur (kuesioner) yang dibuat benar-benar mengukur apa yang ingin peneliti ukur (Sugiyono, 2019). Kuesioner Penggunaan Media Sosial Telah dilakukan Uji Validitas Oleh (Sri Yuhana, 2022). Hasil uji validitas dari 17 pernyataan berada pada rentang 0,131-0,755. Kemudian ada 1 pernyataan yang tidak valid maka pernyataan tersebut dibuang yaitu pernyataan nomor 5, sehingga rentang uji validitas kuesioner pengguna media sosial instagram 0,375-0,755.

Kuesioner Penggunaan media sosial instagram telah dilakukan Uji Validitas Dengan hasil Uji Validitas dari 17 Pertanyaan Dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dan taraf signifikansi 0,05, nilai r tabel yang digunakan sebesar 0,361. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai r hitung setiap butir pertanyaan berada pada rentang $\geq 0{,}361$.

Untuk kuesioner kesehatan mental peneliti tidak melakukan uji validitas karena menggunakan kuesioner yang sudah baku, telah dilakukan uji validitas oleh Hartono dari Badan Litbang Depkes (1995). Dengan nilai sensitivitas SRQ - 20 adalah 88% dan spesivisitasnya adalah 81%.

Uji validitas terhadap kuesioner dilakukan dengan cara mengkorelasikan masing-masing faktor item dengan total skor dari instrumen yang ada. Untuk menguji akan dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus product moment dengan menggunakan program aplikasi computer SPSS (Status Product Servis Solution).

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah awal dalam mendapatkan data penelitian. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan tahap sebagai berikut (Soedirman, 2016).

3.5.1 Tahap Persiapan

1. Memperoleh persetujuan pembimbing untuk melaksanakan tindak lanjut dalam penenelitian

2. Meminta surat pengantar untuk pengambilan data dari Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan.

3. Peneliti mengajukan izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMP N 3 Kota Padangsidimpuan.

4. Peneliti membuat kuesioner media sosia instagram dan kesehatan mental pada remaja

5. Peneliti mempersiapkan seluruh siswa kelas VII, VIII, IX dimana seluruh ruang kelas sebanyak 20 kelas, jumlah responden pada 17 kelas sebanyak 12 responden dan jumlah responden pada 3 kelas sebanyak 13 responden. Penelitian di lakukan dengan cara mencabut nomor secara acak, dimana peneliti membuat nomor undian sebanyak 40 nomor untuk populasi dan 40 nomor untuk peneliti sendiri, dan setiap kelas mengambil 1 kertas 1 orang. Peneliti akan memilih responden secara acak dengan mencabut nomor undian.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

1. Peneliti mengajukan Permohonan izin penelitian kepada kepala sekolah SMP N 3 Kota Padangsidimpuan setelah laporan proposal skripsi disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji.
2. Penelitian mengajukan permohonan izin penelitian kepada kepala sekolah SMP N 3 Kota Padangsidimpuan. Setelah mendapakan surat balasan izin penelitian dari sekolah SMP N 3 Kota Padangsidimpuan
3. Peneliti meminta izin ke bagian TU SMP N 3 Kota Padangsidimpuan untuk penyeleksian siswa/ siswi SMP N 3 yang sesuai dengan ciri yang sudah ditetapkan sebelumnya dan menuliskannya di lembar kuesioner.
4. Peneliti menetapkan responden dan mendatanginya kesetiap ruangan kelas.
5. Peneliti menjelaskan kepada responden atas maksud dan tujuan kedatangannya.
6. Peneliti meminta persetujuan responden atas ketersediaannya menjadi responden.
7. Menjelaskan pada responden tentang tujuan, manfaat, akibat menjadi responden
8. Responden yang setuju diminta untuk tanda tangan pada lembar surat pernyataan kesanggupan menjadi responden.
9. Peneliti menjelaskan mengenai kuesioner dan membagikan kepada responden lalu di berikan kembali kepada peneliti setelah responden menjawab kuesioner yang telah di berikan.
10. Setelah melakukan penelitian, peneliti memindahkan data dari kuesioner ke data tabel.
11. Peneliti menganalisa data yang didapatkan.

3.6 Defenisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variable bebas media sosial. Sedangkan variable terikat adalah Perubahan kesehatan mental.

Tabel 3.6 defenisi operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
Media Sosial	Seseorang mengakses media social dilihat dari durasi penggunaan. Jenis media social, dan tujuan penggunaan media social Selalu: 4 Sering: 3 Kadang – kadang: 2 tidak pernah:1	Kuesioner Media sosial	Positif : 35-68 Negatif: 17-34	Ordinal
Kesehatan mental	Seorang yang terbebas dari ancaman fisik dan psikologis sehingga mampu produktif dalam melakukan aktivitas sehari- hari Ya : 1 Tidak: 0	Kuesioner *Self rating questionnaire*	Normal: 11-20 Abnormal: 0-10	Ordinal

3.*7 Pengolahan dan* Analisa Data

3.7.1 Pengolahan data

Dalam sebuah penelitian pengolahan data merupakan hal yang sangat penting, data yang diperoleh peneliti harus diolah terlebih dahulu sebelum disajikan. Setelah semua data terkumpul,maka dapat dilakukan pengolahan data melalu beberapa tahap berikut:

1. *Editing*

   Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan kembali data yang terkumpul dan memastikan data tersebut sudah benar dan lengkap untuk mengurangi kesalahan dalam penelitian.

2. *Coding*

   Coding merupakan mengubah jawaban yang berbentuk huruf menjadi angka agar mempermudah proses pengolahan data.

3. *Scoring* (Pemberianskoratаunilai)

   Scoring merupakan cara pemberian nilai terhadap suatu item yang perlu diberikan penilaian atau skor.

4. DataEntry

   Data yang telah terkumpul, disunting, dan melalui proses akan dimasukkan ke dalam program computer yaitu SPSS untuk analisis data.

5. Tabulating

   Merupakan memasukkan data ke dalam sebuah tabel. Pada penelitian ini setelah data diolah dengan SPSS maka data akan dimasukkan ke dalam tabeltabel dan mengatur angka- angka yang sudah diperoleh, sehingga dapat

dihitung distribusinya dan presentasinya, serta dapat dianalisa secara inferesial.

3.7.2 Analisa data

Analisa data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data, analisis data dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang sudah ditulis.Analisa data dalam penelitian ini, yaitu:

1. Analisa Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran masing-masing variabel independen dan variabel dependen. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui variabel independent dan variabel dependent (Notoadmojo, 2021). Yang bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP N 3 Kota PadangSidimpuan. Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Rank Spearman karena data yang diukur adalah data kategori non parametik berupa data ordinal dan ordinal.

Analisis ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara variabel independen (media sosial) dan variabel dependen (kesehatan mental). Untuk menentukan hipotesis penelitian, peneliti menggunakan tingkat kesalahan 5% (0,05) dengan ketentuan sebagai berikut:

a. Diperoleh nilai p value ≤ 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima maka ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP N 3 Kota PadangSidimpuan

b. Diperoleh nilai p value > 0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak maka tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja SMP N 3 Kota PadangSidimpuan.

Tabel 3.7.2 Nilai koefisien korelasi *Rank spearmen*

Nilai	Kriteria
0,00- 0,25	Sangat Lemah
0,26- 0,50	Cukup
0,51- 0,75	Kuat
0,76- 0,99	Sangat Kuat
1,00	Sempurna

Sumber : (Notoatmodjo, 2018)

Tabel 3.7.3 Interpretasi uji hipotesis korelasi

Parameter	**Nilai**	**Interpretasi**
Arah Korelasi	Positif	Semakin tinggi variabel A Semakin tinggi variabel B
	Negatif	Semakin tinggi variabel A Semakin rendah variabel B
Nilai *p*	Nilai *p* > 0,05	Korelasi tidak bermakna
	Nilai *p* < 0,05	Korelasi bermakna
Kemaknaan klinis	*r* yang di peroleh > *r* minimal	Korelasi tidak bermakna
	r yang di peroleh < *r* minimal	Korelasi bermakna

Sumber: (Notoadmojo, 2018)

3.8 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, etika merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk di perhatikan. Hal ini di sebabkan karena penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia. Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Aufa Royhan. Setelah surat izin diperoleh peneliti melakukan observasi kepada responden dengan memperhatikan etika sebagai berikut :

3.8.1 Informed consen

Informed consen merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian melalui lembar persetujuan. Sebelum memberikan lembar persetujuan, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan peneliti serta dampaknya bagi responden. Bagi responden yang bersedia di minta untuk menandatangani lembar persetujuan. Bagi responden yang tidak bersedia, peneliti tidak memaksa dan harus menghormati hak-hak responden.

3.8.2 Anonimity (Tanpa Nama)

Peneliti memberikan jaminan terhadap identitas atau nama responden dengan tidak mencatumkan nama responden pada lembar penggumpulan data. Akan tetapi peneliti hanya menuliskan kode atau inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian.

3.8.3 Confidentiality (Kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah di peroleh dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, dimana hanya kelompok data tertentu saja yang di laporkan pada hasil.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang terlah dilakukan pada 243 responden yang menggunakan media sosial di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan.

Maka diperoleh data karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan jenis kelamin (n= 243)

Karakteristik Responden		N	(%)
Jenis kelamin	Laki- Laki	104	42,8
	Perempuan	139	57,2
Total		**243**	**100**

Tabel 4.1 Menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 139 (57,2%) dan responden berjenis kelamin laki- laki sebanyak 104 (42,8%)

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan usia (n= 243)

Karakteristik Responden		N	(%)
Usia	13 Tahun	79	32,5
	14 Tahun	87	35,8
	15 Tahun	77	31,7
Total		**243**	**100**

Tabel 4.2 Menunjukkan Usia setiap responden sebagian besar 14 tahun sebanyak 87 responden (35,8%). Dengan beberapa Kategori Usia 13 tahun sebanyak 79 responden (32,5%), 15 tahun sebanyak 77 responden (31,7%)

4.1.1 Media Sosial Instagram

Tabel 4.1.1 Distribusi frekuensi berdasarkan penggunaan media sosial instagram pada remaja (n=243)

Media sosial instagram	n	%
Positif	224	92.2
Negatif	19	7,8
Total	**243**	**100**

Sumber data: 2025

Dari tabel 4.3 dapat di ketahui dari 243 responden bahwa penggunaan media sosial instgram pada remaja positif sebanyak 224 orang (92,2%) dan Negatif sebanyak 19 orang (7,8%).

Tabel 4.1.2 Distribusi frekuensi berdasarkan perubahan kesehatan mental pada remaja (n=243)

Kesehatan mental	n	%
Normal	105	43,2
Abnormal	138	56,8
Total	**243**	**100**

Sumber data : 2025

Dari tabel 4.4 dapat diketahui dari 243 responden bahwa perubahan kesehatan mental pada remaja Normal sebanyak 105 (43,2%) dan Abnormal 138 (56,8%).

4.2 Analisa Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel indevenden dan devenden uji statistik yang digunakan adalah uji *Rank Spearmen.* Dengan tujuan untuk melihat ada tidaknya Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Pesehatan Mental Pada Remaja SMP N 3 Kota Padangsidimpuan.

4.2.1 Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja

Tabel 4.2.1 Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja

Penggunaan Media sosial	Perubahan Kesehatan Mental						*r*	*p-value*
	Normal	%	Abnormal	%	Total	%		
	Frekuensi		Frekuensi					
Positif	94	38,7	130	53,5	224	92,2	-0,194	0,002
Negatif	11	4,5	8	3,3	19	7,8		
Total	**105**	**43,2**	**138**	**56,8**	**243**	**100**		

Sumber: Data 2025

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa responden penggunakan media sosial instagram pada tingkat positif dengan perubahan kesehatan mental yang normal ada 94 respnden (38,7%). Responden yang menggunakan media sosial instagram dengan tingkat positif dengan perubahan kesehatan mental Abnormal 130 (53,5%). Kemudian responden yang menggunakan media sosial dengan tingkat Negatif dengan perubahan kesehatan mental Normal 11 (4,5%) dan penggunaan media sosial instagram tingkat negative dengan perubahan kesehatan mental Abnormal 8 (3,3%). Data di perkuat dengan hasil uji statitik dengan uji *Rank spearmen* dengan nilai Rho= -0,194 dan diperoleh nilai *p value* = 0,002

nilai *p Value* 0.002 < 0,05 yang artinya Ho ditolak Ha Diterima, maka variabel Media Sosial Instagram dengan perubahan Kesehatan Mental memiliki hubungan yang memadai sebesar -0,194 dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin turun kesehatan mentalnya . Nilai tersebut telah di tafsirkan menggunakan kriteria penafsiran korelasi nilai r (-0,194)

berada pada rentang (0,00-0,20) yang ditafsirkan termasuk dalam kategori memiliki korelasi sangat lemah.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

5.1.1 Jenis Kelamin

Hasil dari Penelitian pada Tabel 4.1 data berdasarkan jenis kelamin diketahui paling banyak responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 139 responden (57,2%). Sedangkan responden berjenis kelamin Laki- laki sebanyak 104 responden (42,8 %). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih dominan banyak disbanding dengan laki- laki dalam mengakses media sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan (Sri Yuhana, 2022) menjelaskan bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak (61,2%). Sedangkan jenis kelamin Laki- laki sebanyak (38,8 %). Sehingga penelitian ini menujukkan jenis kelamin perempuan lebih banyak menggunakan media sosial dari pada laki- laki.

Hal ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh we are social yang menyebutkan bahwa dari semua kelompok jenis kelamin dan usia, penggunaan media sosial dengan durasi terlama yakni dari kategori perempuan. Pada kategori perempuan di rentang usia 15-24 tahun rata-rata waktu menggunakan media sosial selama 193 menit/ hari, sedangkan kategori laki-laki rata-rata waktu menggunakan media sosial selama 163 menit/hari (We Are Social, 2022).

Aktifnya perempuan di media sosial yaitu perempuan lebih leluasa untuk mengekspresikan dirinya dan berpartisipasi lebih aktif untuk menghibur diri, mencari teman, merasa baik, mengungkapkan diri dan menemukan infromasi (Barus, 2015). Menurut psikolog Muhammad Uyun aktifnya perempuan di media

sosial disebabkan oleh sifat dasar yang dimiliki oleh sebagian besar perempuan salah satunya yaitu suka diperhatikan dan refleksi dari sifat tersebut diantaranya adalah aktif di media sosial. Perempuan yang lebih sering membuat atau mengganti status maupun foto di akun media sosialnya akan lebih menantikan bentuk perhatian dari orang lain seperti mengomentari fotonya, atau menyukai fotonya (Marsya, 2019.)

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2019) yang menyatakan bahwa laki-laki lebih aktif menggunakan media sosial dibandingkan perempuan, terutama dalam durasi penggunaan dan intensitas interaksi. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, usia, jenis media sosial yang diteliti, serta konteks sosial dan budaya lingkungan penelitian.

5.1.2 Usia

Pada tabel 4.2 menunjukkan usia setiap responden sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 87 Responden (35,8 %). Dengan beberapa kategori usia 13 tahun sebanyak 79 responden (32,5%), dan usia 15 tahun sebanyak 77 responden (31,7). Pada penelitian ini, usia responden berada pada dominan usia 14 tahun yang mana termasuk dalam usia remaja yang memilki masa rentan karena merupakan masa transisi dari remaja awal menuju masa remaja pertengahan.

Menurut (Noya & Lameky, 2025) menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja aktif menggunakan media sosial, terutama Instagram, TikTok, dan Facebook, yang kemudian dikaitkan dengan pengaruh terhadap kesehatan mental remaja, kemudian berdasarkan survei yang dilakukan oleh (Apjii & Desember, 2022) melaporkan bahwa pengguna internet paling banyak di dominasi oleh pelajar

dan mahasiswa yaitu sebanyak 99,26%, kemudian usia paling banyak menggunakan media sosial ada pada usia 13-18 tahun yaitu sebanyak 99,16%.

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak bagi remaja, media sosial dalam kehidupan remaja merupakan bentuk dunia baru dalam pola fikir remaja untuk berkomunikasi dan berinteraksi, terutama dalam dunia pendidikan, media sosial sering dimanfaatkan untuk mencari informasi yang edukatif oleh para remaja (Ainiyah et al., 2018).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan dari studi yang dilakukan oleh (B & W, 2017) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya didominasi oleh satu kelompok usia saja, tetapi tersebar merata di usia 13–17 tahun, dan penggunaan media sosial bukan hanya ditentukan oleh usia semata, melainkan juga dipengaruhi oleh motivasi informasi dan keterlibatan sosial remaja secara umum.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Media Sosial Instagram

Berdasarkan hasil penelitian 243 responden bahwa penggunaan media sosial instagram pada remaja yaitu positif 224 (92,2%) dan negatif 19 (7,8%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuhana et al., 2023) yang meneliti hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMK Negeri 1 Sintoga. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, dengan durasi penggunaan lebih dari 5 jam per hari. Tingginya skor rata-rata penggunaan media sosial dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ainiyah et al., 2018) menemukan bahwa remaja secara aktif menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, komunikasi, serta pencarian informasi. Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut disebabkan oleh kemudahan akses, daya tarik fitur, serta kebutuhan remaja untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan pengakuan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan nilai penggunaan Instagram berada mendekati skor maksimum instrumen pengukuran.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (B & W, 2017) yang menunjukkan bahwa **penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya tertumpu pada satu platform saja**, tetapi tersebar merata antar berbagai platform dan tidak selalu terkait dengan intensitas tinggi pada satu aplikasi tertentu seperti Instagram. Penelitian tersebut menemukan bahwa remaja menggunakan beragam platform media sosial yang berbeda sesuai kebutuhan informasi, hiburan, dan interaksi sosial, sehingga tidak ada satu platform yang dominan dengan intensitas signifikan pada keseluruhan responden.

5.2.2 Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian 243 responden bahwa perubahan kesehatan mental pada remaja yaitu Normal 105 (43,2%) dan Abnormal 138 (56,8%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami indikasi perubahan kesehatan mental, yang ditandai dengan skor kesehatan mental yang berada di atas batas normal. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pengaruh sosial. Pada

usia remaja, kemampuan dalam mengelola emosi dan menghadapi stres masih dalam tahap perkembangan, sehingga paparan terhadap berbagai faktor stres dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuhana et al., 2023) yang menyatakan bahwa remaja cenderung mengalami gangguan kesehatan mental ringan hingga sedang, seperti kecemasan, stres emosional, dan kesulitan mengontrol emosi. Kondisi tersebut tercermin dari skor kesehatan mental yang berada di atas nilai normal pada instrumen pengukuran.

Menurut (Ilmiah & Pendidikan, 2023) Penelitian ini menyatakan bahwa media sosial memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental remaja. Dampak negatif berupa stres, kecanduan, dan gangguan emosi juga ditemukan pada penggunaan media sosial secara intensif. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Anda yang menunjukkan skor kesehatan mental responden yang berada di atas batas normal.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan dari studi lain yang menyatakan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial secara signifikan. Penelitian (Ilmiah & Rustida, 2023) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan gangguan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan pada remaja, serta menyarankan intervensi kesehatan mental yang lebih terfokus untuk mengurangi pengaruh negatif tersebut.

5.3 Analisa Bivariat

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental remaja di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan. Berdasarkan hasil uji Rank Spearman diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,002 yang lebih kecil dari nilai (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental remaja.

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,194 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dengan tingkat keeratan hubungan yang sangat Lemah. Arah hubungan Negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Instagram, maka cenderung diikuti dengan menurunnya kesehatan mental remaja. Meskipun hubungan yang diperoleh tergolong sangat lemah, hasil ini tetap menunjukkan bahwa penggunaan Instagram memiliki kontribusi terhadap perubahan kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yuhana et al., 2023)yang menemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja, di mana peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres emosional. Penelitian tersebut menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Penelitian lain oleh (Sosial & Mental, 2024) juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental

remaja, khususnya dalam aspek gangguan emosional dan stres. Temuan ini mendukung hasil penelitian saat ini yang menunjukkan bahwa meskipun hubungan yang ditemukan tergolong lemah, penggunaan media sosial tetap berperan sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan dari studi lain yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Manik et al., 2024) menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, sehingga tidak ditemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial secara umum dengan kondisi kesehatan mental remaja pada sampel mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dapat berbeda antar populasi dan konteks penelitian.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan perubahan kesehatan mental pada remaja di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan dengan jumlah responden sebanyak 243 siswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 139 siswa (57,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 104 siswa (42,8%). Dilihat dari usia, responden terbanyak berada pada usia 14 tahun sebanyak 87 siswa (35,8%), kemudian usia 13 tahun sebanyak 79 siswa (32,5%), dan usia 15 tahun sebanyak 77 siswa (31,7%).

2. Berdasarkan hasil penelitian 243 responden bahwa penggunaan media sosial instagram pada remaja yaitu positif 224 (92,2%) dan negatif 19 (7,8%).

3. Berdasarkan hasil penelitian 243 responden bahwa perubahan kesehatan mental pada remaja yaitu Normal 105 (43,2%) dan Abnormal 138 (56,8%).

4. Hasil uji statistic menggunakan uji Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental remaja, dengan nilai *p value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar -0,194 menunjukkan hubungan yang bersifat Negatif dan sangat lemah, yang berarti semakin

tinggi penggunaan media sosial Instagram, maka semakin menurun kesehatan mental.

6.2 Saran

1. Bagi responden

   Diharapkan bagi remaja di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan agar lebih memperhatikan tentang intensitas penggunaan media sosial dan lebih mempersibuk diri dengan hal positif lainnya.

2. Bagi Peneliti

   Peneliti diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan masukan bagi peneliti dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, serta menjadi dasar dalam pengembangan penelitian dan intervensi yang lebih efektif di bidang kesehatan mental remaja.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Institusi pendidikan, khususnya SMP N 3 Kota Padangsidimpuan, diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat melalui program literasi digital dan pendidikan kesehatan mental.

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar bisa melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental remaja seperti faktor teman, lingkungan dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Ainiyah, N., Ibrahimy, U., & Situbondo, S. (2018). *REMAJA MILLENIAL DAN MEDIA SOSIAL : MEDIA SOSIAL SEBAGAI MEDIA INFORMASI PENDIDIKAN BAGI REMAJA MILLENIAL*. *2*(April), 221–236.

AlAfnan, M. A. (2024). Social Media Personalities in Asia: Demographics, Platform Preferences, and Behavior Based Analysis. *Studies in Media and Communication*, *12*(3), 349–363. https://doi.org/10.11114/smc.v12i3.6925

Alhababy, A. M. (2019). Klasifikasi Remaja. *Tinjauan Pustaka*, *14*(5), 1–23.

Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, *7*(1), 64–83.

Apjii, B., & Desember, E. (2022). *Daftar Isi*. 1–20.

Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, *3*(2), 50–54. https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370

B, G. A. E., & W, E. D. S. (2017). *No Title*. *9*, 65–69.

Barus, R. K. I. (2015). *Pemberdayaan Perempuan melalui Media Sosial*. *1*(September), 113–124.

Bhanye, J., & Shayamunda, R. (2021). Social Media in the African Context: A Review Study on Benefits and Pitfalls; The Palgrave Handbook of Global Social Problems. In *The Palgrave Handbook of Global Social Problems* (Issue July).

Budiman, A. (2025). *KOMISI I Pertahanan, Luar Negeri, dan Informatika*. *XVII*(4), 1–5.

Deviana, E. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, *1*(1), 140–149.

Diskominfo Sumut. (2024). *Diskominfo Sumut dan Kejari Medan Ulas Penyebaran Informasi Publik di BPDAS Wampu Sei Ular*. https://sumutprov.go.id/

Gottfried, J. (2024). American's Social Media Use. *Pew Foundation*, *31*, 2024. www.pewresearch.org

Gunawan Lisa. (2021). Komunikasi Interpersonal Pada Anak Dengan Ganguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (AHDH). *Jurnal Psiko-Edukasi | Jurnal Pendidikan, Psikolog, Dan Konseling*, *19*(1), 49–68.

Happy Fathimatur Rosyidah. (2024). Konsep Diri Masa Remaja Akhir Dalam Pengambilan Keputusan Karier Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2), 571–580. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4707

Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Remaja di Kota Padangsidimpuan). *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, *2*(1), 23–32.

http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/interaksi/article/view/1785

Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(10), 830–837.

Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2023). *DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL REMAJA Irene Preisilia Ilat 1 , Jufita Tapada 2 , Claudia Durandt 3 , Febrianti Koyongian 4 Institut Agama Kristen Negeri Manado*. *9*(10), 830–837.

Ilmiah, J., & Rustida, K. (2023). *No Title*. *10*(01), 37–45.

Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, *7*(3), 27236.

Jumlah_Pengguna_Internet_dan_Media_Sosial_Global-2022_12_08-18_49_14_457f1084c4e5ba430a24ea752cab8e27. (2022). 2022. We Are Sosial

Kaplan, A. M. (2015). Social Media, the Digital Revolution, and the Business of Media. *JMM International Journal on Media Management*, *17*(4), 197–199. https://doi.org/10.1080/14241277.2015.1120014

Lubis, L. N., & Monang, S. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Dinas Komunikasi dan Informatika Pemerintahan Kota Padangsidimpuan dalam Publikasi Informasi . *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal*, *6*(1), 1174–1190. https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i1.4697

Manik, R. M., Sarumaha, M., Veronika, A., Borus, B., & Sitepu, A. B. (2024). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja*. *15*(2), 333–342. https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1245

Marsya, U. (n.d.). *DISKURSUS PEREMPUAN DALAM MEDIA SOSIAL INSTAGRAM : STUDI DESKRIPTIF CYBERBULLYING DI AKUN @ LAMBE _ TURAH*. 31–44.

Media Sosial di Jepang_ Tren, Platform, & Wawasan 2024. (n.d.).

Melinda, F., Susanti, M., St, S., Mkes, M., Prima, S., Bukit, N., & Pengantar, K. (2022). *MAKALAH " Media Sosial " Disusun Oleh : Nama NIM Mata kuliah : Komunikasi Efektif lupa menyampaik ul is*.

Muhamad Ayub, & Sulaeman, S. F. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *7*(1), 21–32.

Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescense Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater*, *March*, 1–12. https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REMAJA_Adolescense

Nasrullah Ruli. (2018). Riset Khalayak Digital: Perspektif Khalayak Media Dan Realitas Virtual Di Media Sosial Public Digital Research: Media Perspective and Virtual Reality in Social Media. *Jurnal Sosioteknologi*, *Volume 17*, 271–287.

Notoadmojo, 2018. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Notoatmodjo. (2012). *Pdf-Metodologi-Penelitian-Kesehatan-Notoatmodjo_Compress.Pdf* (p. 243).

Noya, J., & Lameky, V. Y. (2025). *The Impact of Social Media Addiction on Adolescent Mental Health in Ambon City , Indonesia*. *14*(1), 259–266. https://doi.org/10.14421/biomedich.2025.141.259-266

Nursalam. (2020). Populasi, Sampel, Sampling, dan Besar Sampel. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

Penggunaan, P., Seks, P., Remaja, B., Tahun, U., & Kunci, K. (2019). *Perbedaan Penggunaan*. 93–100. https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.ART.p093

Pratama A.H.E. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Yang Menjalani Praktik Klinik Di Rumah Sakit. *Correspondencias & Análisis*, *15018*, 1–23. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/8512

Pratama, B. A., & Sari, D. S. (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

Rosyida, A. H. (2020). Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Empati. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(2), 211. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4904

Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, *17*(1), 25. https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362

Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, *5*, 71–75. https://doi.org/10.7753/IJCATR0502.1006

Sosial, K., & Mental, K. (2024). *Kecanduan Sosial Media dan Kesehatan Mental pada Remaja*. *16*(2), 83–90. https://doi.org/10.31289/analitika.v16i2.11705

Sri Yuhana, E. (2022). *ELIS SRI YUHANA.pdf*.

Suci Salsabila Oktaviani, Sangita Merliana Putri, & Sri Mulyeni. (2025). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, *3*(1), 41–53. https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1005

Sugiyono. (2020). Buku Ajar Perencanaan Tata Letak Fasilitas (PTLF). *Teknik Indsutri Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, *01*, 1–44.

Sukrillah, A., Ratnamulyani, I. A., & Kusumadinata, A. A. (2018). Pemanfaatan Media Sosial Melalui Whatsapp Group Fei Sebagai Sarana Komunikasi. *Jurnal Komunikatio*, *3*(2), 95–104. https://doi.org/10.30997/jk.v3i2.919

Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024a). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*,

2(1), 166–172. https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760

Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024b). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, *2*(1), 166–172. https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760

Susanti, O. D., & Putra, A. R. B. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan Solidaritas di Kelas Viii-A SMP Guppi Palangka Raya. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *3*(1), 33–41. https://doi.org/10.33084/suluh.v3i1.525

Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *1*(01), 19–30.

Tiwari, A., & Singh, H. (2025). *Growth of Social Media in India: An Overview*. *March*. https://www.researchgate.net/publication/389943981

Wahyuni, S., Erianjoni, E., & Hasti Hasmira, M. (2018). Makna Cantik Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang Angkatan 2015. *Jurnal Perspektif*, *1*(4), 51. https://doi.org/10.24036/perspektif.v1i4.46

Yuhana, E. S., Sugiyanto, E. P., Keperawatan, P. S., Widya, U., Semarang, H., Barat, S., & Semarang, K. (2023). *Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja*. *11*(2), 477–486.

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 598/FKES/UNAR/I/PM/VII/2025 Padangsidimpuan, 10 Juli 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala SMP N 3 Kota Padangsidimpuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Karisa Anggina Harahap
NIM : 22010047
Program Studi : Keperawatan Progr ım Sarjana

Diberikan Izin Survey Pendahuluan di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan

Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
NUPTK. 7444766667237082

PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 PADANGSIDIMPUAN
JL. K. H. Ahmad Dahlan No. 39 Kec.Padangsidimpuan Utara
NPSN : 10212236 - NSS : 201072001003, Akreditasi : A
Email: smpn3sidimpuan@gmail.com
KODE POS : 22717

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 /487 / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a	: **PARADA SAKTI, S. Pd**
N I P	: 19710924 200502 1 001
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk. I, IV/b
J a b a t a n	: Kepala SMP Negeri 3 Padangsidimpuan

Dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a	: **KARISA ANGGINA HARAHAP**
N I M	: 22010047
Fakultas	: Kesehatan
Program Studi	: S-1 Keperawatan

Adalah benar telah melaksanakan Survey Pendahuluan di SMP Negeri 3 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul : **"Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja ".**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Padangsidimpuan
Pada Tanggal : 23 Juli 2025
Kepala SMP Negeri 3 Padangsidimpuan

PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN
SMP NEGERI 3
DINAS PENDIDIKAN

PARADA SAKTI, S. Pd
NIP. 19710924 200502 1 001

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 1184/FKES/UNAR/E/PM/XII/2025 Padangsidimpuan, 2 Desember 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMP N 3 Kota Padangsidimpuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Karisa Anggina Harahap
NPM : 22010047
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Diberikan Izin Penelitian di SMP N 3 Kota Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja SMP N 3 Kota Padangdisimpuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arihil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0350765666230243

PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 PADANGSIDIMPUAN
JL. K. H. Ahmad Dahlan No. 39 Kec.Padangsidimpuan Utara
NPSN : 10212236 - NSS : 201072001003, Akreditasi : A
Email: smpn3sidimpuan@gmail.com
KODE POS : 22717

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 780 / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a	: **PARADA SAKTI, S. Pd**
N I P	: 19710924 200502 1 001
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk. I, IV/b
J a b a t a n	: Kepala SMP Negeri 3 Padangsidimpuan

Dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a	: **KARISA ANGGINA HARAHAP**
N I M	: 22010047
Fakultas	: Kesehatan
Program Studi	: Keperawatan Program Sarjana

Adalah benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul : **"Hubungan Media Sosial Instagram Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja SMP N 3 Kota Padangsidimpuan".**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Padangsidimpuan
Pada Tanggal : 15 Desember 2025
Kepala SMP Negeri 3 Padangsidimpuan

PARADA SAKTI, S. Pd
NIP. 19710924 200502 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :…….

Umur :…….

Jenis Kelamin :…….

Telah mendapat penjelasan prosedur penelitian ini dan menyatakan bersedia mengikuti penelitian yang dilakukan oleh Karisa Anggina Harahap, mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, dengan judul:Hubungan Media Sosial Dengan Perubahan Kesehatan Mental Pada Remaja SMP N 3 Kota PadangSidimpuan. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitianini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padangsidimpuan, ...

Responden

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERUBAHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SMPN 3 KOTA PADANGSIDIMPUAN

1. KUESIONER MEDIA SOSIAL

Identitas responden / subjek

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

1. **Petunjuk pengisian :**

   Berikan tanda (√) pada pertanyaan berikut sesuai dengan skala yang telah tersedia dan dimohonkan kepada responden untuk menjawab semua pertanyaanya dengan jujur.

2. **Skala penilaian :**

   Skala penilaian menggambarkan seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam situasi dan tempat sebagai berikut:

   TP = **Tidak pernah**

   KK = Kadang- kadang

   SR = Sering

   S = Selalu

NO	Pernyataan	TP	KK	SR	S
1	Saya pengguna aktif media sosial instagram				
2	Saya menggunakan media sosial instagram > 3 jam per hari.				
3	Saya menggunakan media sosial instagram di waktu luang				
4	Saya membuka media sosial instagram saat sedang belajar di kelas				
5	Saya bisa mengendalikan diri tidak membuka media sosial instagram				
6	Saya menggunakan lebih dari tiga jenis media sosial (IG,WA, Tik tok dll)				
7	Saya aktif menggunakan semua media sosial				
8	Saya membuat konten untuk menghibur diri sendiri di instagram				
9	Saya menanggapi postingan orang lain di media sosial instagram				
10	Saya memposting kegiatan sehari-hari di instagram				
11	Saya menggunakan media sosial instagram bila ingin berkomunikasi dengan keluarga atau teman				
12	Saya menggunakan media sosial instagram ketika sedang mengerjakan tugas sekolah di rumah				
13	Saya menggunakan media sosial instagram ketika bersama teman untuk bersenang-senang				

14	Saya menggunakan media sosial instagram untuk melupakan permasalahan yang terjadi hari ini		.		
15	Saya menggunakan media sosial instagram sebelum tidur				
16	Saya menggunakan media sosial instagram untuk pemasaran atau berjualan				
17	Saya menggunakan media sosial instagram untuk meningkatkan kreatifitas				

2. KUESIONER KESEHATAN MENTAL

Petunjuk pengisian :

Berikan tanda (√) pada pertanyaan berikut sesuai dengan skala yang telah tersedia dan dimohonkan kepada responden untuk menjawab semua pertanyaanya dengan jujur.

Skala penilaian : menggambarkan masalah yang mungkin menganggu anda selama 30 hari terakhir: **Ya: 1 Tidak : 0**

No	Pernyataan	Tidak	Ya
1	Apakah anda sering merasa sakit kepala?		
2	Apakah anda kehilangan nafsu makan?		
3	Apakah tidur anda tidak nyenyak?		
4	Apakah anda mudah merasa takut?		
5	Apakah anda merasa cemas, tegang, atau khawatir?		
6	Apakah tangan anda gemetar?		
7	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?		
8	Apakah anda merasa sulit berpikir jernih?		
9	Apakah anda merasa tidak bahagia?		
10	Apakah anda lebih sering menangis?		
11	Apakah anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?		
12	Apakah anda merasa sulit mengambil keputusan?		
13	Apakah aktivitas / tugas sehari-hari anda terbengkalai?		
14	Apakah anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?		
15	Apakah anda kehilangan minat terhadap banyak hal?		
16	Apakah anda merasa tidak berharga?		
17	Apakah anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup?		
18	Apakah anda merasa lelah sepanjang waktu?		
19	Apakah anda merasa tidak enak di perut?		
20	Apakah anda mudah lelah?		

| MASTER TABEL | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

TABEL ANALISA SPSS

Statistics

		Umur	Jenis Kelamin
N	Valid	243	243
	Missing	0	0

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 Tahun	79	32.5	32.5	32.5
	14 Tahun	87	35.8	35.8	68.3
	15 Tahun	77	31.7	31.7	100.0
	Total	243	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	104	42.8	42.8	42.8
	Perempuan	139	57.2	57.2	100.0
	Total	243	100.0	100.0	

Media sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	224	92.2	92.2	92.2
	Negatif	19	7.8	7.8	100.0
	Total	243	100.0	100.0	

Kesehatan mental

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	105	43.2	43.2	43.2
	Abnormal	138	56.8	56.8	100.0
	Total	243	100.0	100.0	

		Media Sosial	Kesehatan Mental
N	Valid	243	243
	Missing	0	0
Mean		40.55	10.14
Median		41.00	10.00
Mode		41	10
Std. Deviation		4.550	2.043
Minimum		28	5
Maximum		52	16

Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	3	1.2	1.2	1.2
	29	1	.4	.4	1.6
	30	3	1.2	1.2	2.9
	31	2	.8	.8	3.7
	32	5	2.1	2.1	5.8
	34	5	2.1	2.1	7.8
	35	8	3.3	3.3	11.1
	36	17	7.0	7.0	18.1
	37	18	7.4	7.4	25.5
	38	13	5.3	5.3	30.9
	39	18	7.4	7.4	38.3
	40	18	7.4	7.4	45.7
	41	33	13.6	13.6	59.3
	42	19	7.8	7.8	67.1
	43	21	8.6	8.6	75.7
	44	12	4.9	4.9	80.7
	45	13	5.3	5.3	86.0
	46	11	4.5	4.5	90.5
	47	9	3.7	3.7	94.2
	48	6	2.5	2.5	96.7
	49	3	1.2	1.2	97.9
	50	2	.8	.8	98.8

	51	2	.8	.8	99.6
	52	1	.4	.4	100.0
	Total	243	100.0	100.0	

Kesehatan Mental

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	.8	.8	.8
	6	2	.8	.8	1.6
	7	19	7.8	7.8	9.5
	8	36	14.8	14.8	24.3
	9	32	13.2	13.2	37.4
	10	47	19.3	19.3	56.8
	11	45	18.5	18.5	75.3
	12	32	13.2	13.2	88.5
	13	13	5.3	5.3	93.8
	14	10	4.1	4.1	97.9
	15	4	1.6	1.6	99.6
	16	1	.4	.4	100.0
	Total	243	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Media Sosial	243	100.0%	0	0.0%	243	100.0%
Kesehatan Mental	243	100.0%	0	0.0%	243	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Media Sosial	Mean		40.55	.292
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.98	
		Upper Bound	41.13	
	5% Trimmed Mean		40.64	
	Median		41.00	
	Variance		20.703	
	Std. Deviation		4.550	
	Minimum		28	
	Maximum		52	
	Range		24	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-.238	.156
	Kurtosis		.165	.311

Kesehatan Mental	Mean		10.14	.131
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.89	
		Upper Bound	10.40	
	5% Trimmed Mean		10.10	
	Median		10.00	
	Variance		4.173	
	Std. Deviation		2.043	
	Minimum		5	
	Maximum		16	
	Range		11	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.176	.156
	Kurtosis		-.230	.311

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Media Sosial	.082	243	.000	.988	243	.033
Kesehatan Mental	.097	243	.000	.973	243	.000

Media sosial * kesehatan mental Crosstabulation

			kesmen1		
			Normal	Abnormal	Total
MEDSOS1	Positif	Count	94	130	224
		Expected Count	96.8	127.2	224.0
		% within MEDSOS1	42.0%	58.0%	100.0%
		% within kesmen1	89.5%	94.2%	92.2%
		% of Total	38.7%	53.5%	92.2%
	Negatif	Count	11	8	19
		Expected Count	8.2	10.8	19.0
		% within MEDSOS1	57.9%	42.1%	100.0%
		% within kesmen1	10.5%	5.8%	7.8%
		% of Total	4.5%	3.3%	7.8%
Total		Count	105	138	243
		Expected Count	105.0	138.0	243.0
		% within MEDSOS1	43.2%	56.8%	100.0%
		% within kesmen1	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	43.2%	56.8%	100.0%

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations

			Media Sosial	Kesehatan Mental
Spearman's rho	Media Sosial	Correlation Coefficient	1.000	-.194**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	243	243
	Kesehatan Mental	Correlation Coefficient	-.194**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	243	243

UJI VALIDITAS MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

No	Jenis Kelamin	Usia	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	TOTAL
1	Laki-laki	14	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	60
2	Perempuan	13	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	43
3	Laki-laki	15	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
4	Perempuan	14	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	47
5	Laki-laki	13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
6	Perempuan	15	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	65
7	Laki-laki	13	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	60
8	Perempuan	14	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	45
9	Perempuan	15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
10	Laki-laki	14	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	56
11	Laki-laki	15	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	64
12	Perempuan	13	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	45
13	Perempuan	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
14	Laki-laki	13	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	45
15	Laki-laki	15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
16	Perempuan	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
17	Perempuan	13	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	40
18	Laki-laki	15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	65
19	Laki-laki	14	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	56
20	Perempuan	15	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	63
21	Perempuan	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
22	Laki-laki	13	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
23	Perempuan	15	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
24	Laki-laki	14	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	60
25	Perempuan	13	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	45
26	Perempuan	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
27	Laki-laki	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
28	Laki-laki	13	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	46
29	Perempuan	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
30	Laki-laki	14	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	59

Correlations

		media1	media2	media3	media4	media5	media6	media7	media8	media9	media10	media11	media12	media13	media14	media15	media16	media17	TOTAL
media1	Pearson Correlation	1	.757**	.832**	.718**	.859**	.587**	.793**	.786**	.883**	.640**	.676**	.920**	.664**	.795**	.926**	.795**	.635**	.929**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media2	Pearson Correlation	.757**	1	.612**	.584**	.672**	.563**	.676**	.745**	.712**	.556**	.665**	.767**	.508**	.696**	.725**	.696**	.733**	.813**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media3	Pearson Correlation	.832**	.612**	1	.571**	.767**	.729**	.741**	.644**	.908**	.548**	.709**	.913**	.583**	.706**	.902**	.706**	.602**	.877**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media4	Pearson Correlation	.718**	.584**	.571**	1	.524**	.453*	.786**	.842**	.629**	.766**	.629**	.706**	.772**	.845**	.604**	.845**	.755**	.817**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.001		.003	.012	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media5	Pearson Correlation	.859**	.672**	.767**	.524**	1	.434*	.699**	.608**	.834**	.591**	.545**	.822**	.608**	.685**	.883**	.685**	.533**	.828**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003		.016	.000	.000	.000	.001	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 6	Pearson Correlation	.587**	.563**	.729**	.453*	.434*	1	.559**	.542**	.608**	.391*	.626**	.672**	.435*	.579**	.617**	.579**	.630**	.695**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000	.012	.016		.001	.002	.000	.033	.000	.000	.016	.001	.000	.001	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 7	Pearson Correlation	.793**	.676**	.741**	.786**	.699**	.559**	1	.736**	.798**	.646**	.851**	.783**	.648**	.845**	.770**	.845**	.755**	.891**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 8	Pearson Correlation	.786**	.745**	.644**	.842**	.608**	.542**	.736**	1	.693**	.711**	.699**	.774**	.722**	.896**	.672**	.896**	.816**	.875**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 9	Pearson Correlation	.883**	.712**	.908**	.629**	.834**	.608**	.798**	.693**	1	.517**	.706**	.898**	.571**	.742**	.939**	.742**	.608**	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.003	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 10	Pearson Correlation	.640**	.556**	.548**	.766**	.591**	.391*	.646**	.711**	.517**	1	.459*	.622**	.870**	.818**	.587**	.818**	.641**	.755**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.002	.000	.001	.033	.000	.000	.003		.011	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 11	Pearson Correlation	.676**	.665**	.709**	.629**	.545**	.626**	.851**	.699**	.706**	.459*	1	.670**	.558**	.704**	.662**	.704**	.775**	.801**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.011		.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 12	Pearson Correlation	.920**	.767**	.913**	.706**	.822**	.672**	.783**	.774**	.898**	.622**	.670**	1	.651**	.773**	.946**	.773**	.702**	.940**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 13	Pearson Correlation	.664**	.508**	.583**	.772**	.608**	.435*	.648**	.722**	.571**	.870**	.558**	.651**	1	.712**	.629**	.712**	.724**	.772**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.001	.000	.000	.016	.000	.000	.001	.000	.001	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 14	Pearson Correlation	.795**	.696**	.706**	.845**	.685**	.579**	.845**	.896**	.742**	.818**	.704**	.773**	.712**	1	.732**	1.000**	.751**	.907**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 15	Pearson Correlation	.926**	.725**	.902**	.604**	.883**	.617**	.770**	.672**	.939**	.587**	.662**	.946**	.629**	.732**	1	.732**	.566**	.909**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000		.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
media 16	Pearson Correlation	.795**	.696**	.706**	.845**	.685**	.579**	.845**	.896**	.742**	.818**	.704**	.773**	.712**	1.000**	.732**	1	.751**	.907**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

media17	Pearson Correlation	.635**	.733**	.602**	.755**	.533**	.630**	.755**	.816**	.608**	.641**	.775**	.702**	.724**	.751**	.566**	.751**	1	.817**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.929**	.813**	.877**	.817**	.828**	.695**	.891**	.875**	.900**	.755**	.801**	.940**	.772**	.907**	.909**	.907**	.817**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI (SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN)

Nama : KARISA ANGGINA HRP

NIM : 22010047

Judul Penelitian : Hubungan media sosial Instagram dengan perubahan kesehatan mental pada remaja SMP N 3 Kota Padangsidimpuan

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	09 / 07 / 2025	NS. Asril Adli Simamora. M. Kep	Acc konsultasi judul	
2	22 / 07 / 2025	NS. Asril Adli Simamora M. Kep	Bimbingan BAB I	
3	09 / 08 / 2025	Ns. Sukhri Herianto Ritonga, M. Kep	- rumusan masalah - perbaiki Bab 2 media sosial intagram, remaja, kesehatan mental - hasil survei pendahuluan	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	11-08-2025	Ns. Asril Adli Simamora M.Kep	- Data media sosial Instagram - teori tentang media sosial instagram - jenis-jenis media sosial instagram	
5	11-08-2025	Ns. Asril Adli Simamora M.Kep	- bab 3 jenis dan desain penelitian, DO - perbaiki halaman	
6	12-08-2025	Ns. Asril Adli Simamora M.Kep	- Daftar Pustaka, halaman - DO	
7	12-08-2025	Ns. Asril Adli Simamora M.Kep	- kerangka konsep - Lokasi Penelitian - waktu penelitian	
8	14-08-2025	Ns. Sukhri Heriant Pitonga, M.Kep	- Perbaiki Tabel waktu pelaksanaan. - penjelasan instrumen penelitian - tahap pelaksanaan	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
9	15-08-2025	NS. Sukhri Herianto Ritonga M.Kep	ACC BAB I. dan BAB II Lanjut BAB 3	
10	21-08-2025	NS. Asril Adli Simamora M.Kep	perbaikan penulisan BAB II & III.	
11	23-08-2025	NS. Sukhri Herianto Ritonga M.Kep	Acc lanjut	
12	23-08-2025	NS. Asril Adli Simamora M.Kep	ACC Proposal	
13				

KONSULTASI HASIL PENELITIAN (SEBELUM SEMINAR HASIL SKRIPSI)

Nama : Karisa Anggina Harahap

NIN : 22010047

Judul Penelitian : Pengaruh media sosial terhadap perubahan kesehatan mental pada remaja SMP N 3 kota padangSidimpuan

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	07-01-2026	Asnil adli Sinamora M.Kep	- Bab 4 - Tahun Skripsi	
2	07-01-2026	Ns. Asnil adli Sinamora M.Kep	- Hasil BAB 4 -	
3	09-01-2025	Dr. Ns. Sukhri heri-antoritonga, M.Kep	- Kriteria sampel - Tabel Analisa bivariat	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	Rabu 16-Juli-2025	NS. Asnil Adli Simamora M.Kep	tambah kan lampiran. lengkapi daftar pustaka.	
5	Senin-12-01-2026	NS. Asnil Adli Simamora M.Kep	- perbaiki halaman - sesuaikan daftar isi - perbaiki daftar pustaka	
6	Selasa-13-01-2026	Dr. Sukhri heriantoritonga, M.Kep	- tabel Analisa Bivariat - penjelasan Univariat - kesimpulan dan saran ditambah	
7	Rabu - 14-01-2026	Dr. Sukhri heriantoritonga, M.Kep	- karakteristik jenis kelamin, usia - lengkapi lampiran - lengkapi daftar pustaka	
8	15-01-2026	NS. Asnil Adli Simamora M.Kep	Acc. Bab 4, 5, 6.	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
9	19-01-2026	Dr. Sukhri heriansyah nasution, M.Kep	acc untuk seminar hasil.	
10				
11				
12				
13				

DOKUMENTASI PENELITIAN



Peneliti menjelaskan INFORMED CONSENT



Peneliti menjelaskan Langkah-langkah Pengisian KUESIONER



Peneliti membantu responden menjawab Kuesioner



Peneliti membantu responden menjawab Kuesioner