

# **Gambaran Kesehatan Mental Siswa yang Mengalami Adiksi terhadap Media Sosial (Social Media Addiction)**



**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2022**

**Gambaran Kesehatan Mental Siswa yang Mengalami Adiksi terhadap  
Media Sosial (Social Media Addiction)**  
**(2022)**

**Kenny Febriyanti**

**ABSTRAK**

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan bagi penggunanya, selain itu remaja yang sudah kecanduan dengan media sosial biasanya akan mempengaruhi kegiatan keseharian mereka dan kondisi kesehatan mentalnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental siswa di SMKN 1 Jakarta yang memiliki adiksi terhadap media sosial, khususnya siswa kelas X dan XI. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan metode *Survey*. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah teknik *Non-Probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling* dengan syarat siswa yang menjadi sampel adalah siswa yang memiliki adiksi dengan media sosial khususnya *Instagram*, *Whatsapp* dan *Youtube*. Pengumpulan data dilakukan melalui *Googleform* dengan menggunakan instrumen *Mental Health Inventory* (MHI-38) yang dikembangkan oleh Viet & Ware. Hasil dari penelitian kali ini adalah 18,64% siswa masuk ke kategori tinggi memiliki gangguan kesehatan mental, 63,65% masuk ke kategori sedang dan 17,69% masuk ke dalam kategori rendah. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa lebih banyak siswa yang masuk ke kategori sedang memiliki gangguan kesehatan mental, maka kecanduan dengan media sosial tidak selalu mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu, khususnya di SMKN 1 Jakarta.

Kata Kunci : Kecanduan, Kecanduan Media Sosial, Kesehatan Mental.

**The Mental Health Profile of Student Who Have an Addiction to Social Media  
(2022)**

**Kenny Febriyanti**

**ABSTRACT**

Excessive use of social media can cause addiction for its users, in addition, teenagers who are addicted to social media will usually affect their daily activities and their mental health conditions. The purpose of this study was to find out how the mental health condition of students at SMKN 1 Jakarta who have addiction to social media, especially students of class X and XI. This research is descriptive research with quantitative approach with survey method. The sampling technique used is the Non-Probability sampling technique with the Purposive Sampling technique with the condition that the students who are the samples are students who have an addiction to social media, especially Instagram, Whatsapp and Youtube. Data was collected through Googleform using the Mental Health Inventory (MHI-38) instrument developed by Viet & Ware. The results of this study are 18.64% of students in the high category have mental health disorders, 63.65% are in the moderate category and 17.69% are in the low category. From these data, it can be seen that more students who fall into the moderate category have mental health disorders, so addiction to social media does not always affect individual mental health conditions, especially at SMKN 1 Jakarta.

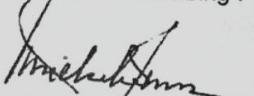
Key Word : Addiction, Social Media Addiction, Mental Health.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG

### SKRIPSI

Judul : Gambaran Kesehatan Mental Siswa yang Mengalami Adiksi terhadap Media Sosial (Social Media Addiction)  
Nama Mahasiswa : Kenny Febriyanti  
Nomor Registrasi : 1106618066  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 22 Juni 2022

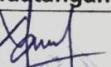
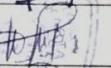
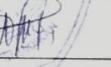
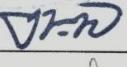
Dosen Pembimbing I

  
Dra. Michiko Mamesath, M.Psi.  
NIP. 195905021989032002

Dosen Pembimbing II

  
Wening Cahyawulan, M.Pd.  
NIP. 199210182019032027

### Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd. (Penanggungjawab)*		11/08/2022
Dr. Wirda Hanim, M. Psi (Wakil Penanggungjawab)**		11/08/2022
Dr. Wirda Hanim, M. Psi (Ketua Penguji)***		11/08/2022
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		10/08/2022
Dr. Ahmad Rifqy AS, S.Pd.,M.Pd. (Anggota)****		03/08/2022

#### Catatan:

\* Dekan FIP

\*\* Pembantu Dekan I

\*\*\* Ketua Jurusan/Program Studi

\*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Kenny Febriyanti

No. Registrasi : 1106618066

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Gambaran Kesehatan Mental Siswa yang Mengalami Adiksi Terhadap Media Sosial (Social Media Addiction)" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2021 – Juni 2022.
2. Penelitian yang saya buat bukan merupakan duplikasi dari skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan dari karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan sejujurnya, saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melanggar peraturan etika akademik.

Jakarta, 03 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Kenny Febriyanti



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kenny Febriyanti  
NIM : 1106618066  
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : kennyfbryt27@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Kesehatan Mental Siswa yang Mengalami Adiksi Terhadap  
Media Sosial (Social Media Addiction)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 September 2022

Penulis  
  
nama dan tanda tangan  
Kenny Febriyanti

METERAI TEMPEL  
13BAKX060246451

(K)

)

Kenny Febriyanti

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, Alhamdulillah izin, pertolongan, rahmat dan kasih sayang-Nya saya dapat membuat dan menyelesaikan proposal penlitian yang berjudul "**Gambaran Kesehatan Mental Siswa yang Mengalami Adiksi terhadap Media Sosial (Social Media Addiction)**". Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang senantiasa menjadi inspirasi dan teladan bagi seluruh umatnya.

Peneliti menyadari bahwa selama proses penyelesaian skripsi kali ini tidak luput dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sudah sepantasnya peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan baik itu dukungan secara moral maupun psikis.

Pertama, saya ingin mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya dan juga adik saya, Mama Hopsyah, Bapak Edy dan juga Arief. Kalian selalu menjadi suport system, memberikan dukungan baik secara moral maupun psikis dan kalian selalu motivasi utama bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Kedua, kepada ibu Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah sangat baik dan sabar membimbing saya selama proses pembuatan skripsi ini berlangsung.

Ketiga, kepada kak Wening Cahyawulan, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selama ini selalu membimbing saya selama saya berkuliah di Universitas Negeri Jakarta serta selalu menjadi dosen yang memotivasi saya untuk menjadi pribadi yang lebih berkarya.

Keempat, kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan saya banyak sekali ilmu selama saya berkuliah di Universitas Negeri Jakarta.

Kelima, kepada seluruh teman-teman saya Feby, Angga, Bejow, Galuh, Caca, Bitha, El, Asma, Afifah, Nada, Gita, Liana, Indah, Wafa, dan beberapa teman saya yang tidak bisa saya ucapkan satu per satu. Saya sangat mengucapkan banyak terimakasih dikarenakan kalian sudah mau mendengarkan keluh kesah saya selama ini, menemani saya mengerjakan skripsi dan memberikan dukungan kepada saya.

Keenam, kepada Ara, Fira, Riri selaku saudara-saudara saya yang sudah mau membantu saya selama proses pembuatan skripsi ini berlangsung, mau mendengarkan keluh kesah saya dan mengajari saya beberapa hal yang tidak saya pahami.

Terakhir, terimakasih kepada seluruh member NCT Dream khususnya Na Jaemin dan seluruh member EXO khususnya Chanyeol. Terimakasih karena lagu-lagu kalian yang selalu menemani saya begadang ketika mengerjakan skripsi ini dan kalian adalah salah satu motivasi saya agar dapat dengan cepat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa proposal penelitian yang saya tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan, dikarenakan hal tersebut akan sangat membantu bagi saya. Terimakasih.

Jakarta, 03 Juni 2022



Kenny Febriyanti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>II</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>II</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>III</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>IV</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>VI</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>IX</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG MASALAH .....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	4
C. PEMBATASAN MASALAH .....	4
D. PERUMUSAN MASALAH .....	5
E. MANFAAT/KEGUNAAN PENELITIAN .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>6</b>
A. DESKRIPSI TEORITIK .....	6
B. KERANGKA BERPIKIR .....	14
<b>BAB III .....</b>	<b>18</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. TUJUAN PENELITIAN.....	18
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....	18
C. METODE PENELITIAN .....	19
D. POPULASI DAN SAMPLE .....	20
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA .....	21
F. TEKNIK ANALISIS DATA .....	30
<b>BAB IV .....</b>	<b>31</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. DESKRIPSI DATA HASIL PENELITIAN .....	31
B. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	37
C. KETERBATASAN PENELITIAN .....	40

<b>BAB V</b> .....	<b>42</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>42</b>
A. SIMPULAN .....	42
B. SARAN.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>51</b>



## DAFTAR TABEL

TABEL 3. 1 KEGIATAN PENELITIAN .....	19
TABEL 3. 2 POPULASI SISWA SMKN 1 JAKARTA YANG MEMILIKI ADIKSI TERHADAP MEDIA SOSIAL.....	20
TABEL 3. 3 SAMPEL SISWA SMKN 1 JAKARTA YANG MEMILIKI ADIKSI TERHADAP MEDIA SOSIAL.....	21
TABEL 3. 4 KISI-KISI INSTRUMEN MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI) VEIT & WARE (1983).....	25
TABEL 3. 5 PEDOMAN SKOR INSTRUMEN MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI) VEIT & WARE (1983).....	25
TABEL 3. 6 KOEFISIENSI RELIABILITAS .....	27
TABEL 3. 7 INSTRUMEN MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI-38) .....	28
TABEL 4. 1 HASIL DATA SEKELURUHAN .....	31
TABEL 4. 2 GAMBARAN KONDISI KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMKN 1 JAKARTA .....	32
TABEL 4. 3 TABEL SUB DIMENSI INSTRUMEN MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI-38) .....	32
TABEL 4. 4 TABEL ASPEK INSTRUMEN MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI-38) .....	34
TABEL 4. 5 HASIL DATA KONDISI KESEHATAN MENTAL SISWA BERDASARKAN JENIS KELAMIN .....	35
TABEL 4. 6 HASIL DATA KONDISI KESEHATAN MENTAL SISWA BERDASARKAN ANGKATAN/KELAS .....	36
TABEL 4. 7 HASIL DATA KONDISI KESEHATAN MENTAL SISWA BERDASARKAN USIA.....	37

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 KERANGKA PEMIKIRAN .....	17
GAMBAR 3.1 LANGKAH-LANGKAH ADAPTASI INSTRUMEN .....	28
GAMBAR 4.1 DIAGRAM ASPEK INSTRUMEN MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI-38) .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 ANGKET STUDI PENDAHULUAN .....	52
LAMPIRAN 2 KUESIONER MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI-38) .....	56
LAMPIRAN 3 KUESIONER MENTAL HEALTH INVENTORY (MHI-38) SETELAH UJI VALIDITAS & REABILITAS MENGGUNAKAN SPSS .....	60
LAMPIRAN 4 SURAT IZIN PENELITIAN DI SMKN 1 JAKARTA.....	64
LAMPIRAN 5 HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN MHI-38.....	65
LAMPIRAN 6 HASIL UJI RELIABILITAS INSTRUMEN MHI-38 .....	87
LAMPIRAN 7 HASIL PERHITUNGAN DATA KESELURUHAN MENGGUNAKAN EXCEL .....	88
<b>LAMPIRAN 8 HASIL PERHITUNGAN DATA PERASPEK MENGGUNAKAN SPSS :</b> ASPEK JENIS KELAMIN .....	93
<b>LAMPIRAN 9 HASIL PERHITUNGAN DATA PERASPEK MENGGUNAKAN SPSS :</b> ASPEK KELAS .....	96
<b>LAMPIRAN 10 HASIL PERHITUNGAN DATA PERASPEK MENGGUNAKAN SPSS :</b> ASPEK USIA.....	99
<b>LAMPIRAN 11 DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	105

