



Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Rosline Halawa¹, Indah Sari Liza Lubis², Reny Khaerany Nisfiary³

^{1,2,3} Universitas Tjut Nyak Dhien, Indonesia

Corresponding Author: ✉ : roslinehalawa@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan media sosial secara persial terhadap kesehatan mental, mengetahui pengaruh pola pikir secara persial terhadap kesehatan mental serta mengetahui pengaruh kecanduan media sosial dan pola pikir secara simultan berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa universitas tjut nyak dhien medan. Penelitian melibatkan populasi seluruh mahasiswa di universitas tjut nyak dhien sebanyak 2.111 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah probability sampling atau pengambilan sampel yang memberikan kesempatan untuk di pilih menjadi anggota sampel sebanyak 95 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai thitung variabel kecanduan media sosial adalah 2,98 dan nilai ttabel sebesar 1,98 dan nilai sighting sebesar 0,000 dan nilai sigtabel 0,05. Dengan ketentuan nilai thitung > ttabel dan nilai sighitung < sigtabel atau (2,98 > 1,98) dan (0,000 < 0,05) nilai rhitung variabel pola pikir adalah 2,54 dan nilai ttabel sebesar 1,98, dan nilai sighting sebesar 0,000 dan nilai sigtabel 0,05. Dengan ketentuan nilai thitung > ttabel dan nilai sighitung < sigtabel atau (2,54 > 1,98) dan (0,000 < 0,05) serta nilai variabel kecanduan media sosial (X1) dan pola pikir (X2) adalah sebesar 19,45 dan nilai ttabel sebesar 2,37 dengan ketentuan nilai thitung > ttabel dan nilai sighitung < sigtabel atau 19,45 > 2,37 dan nilai (0,000 < 0,05). Nilai Adjusted R Square sebesar 0,641 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,806, yang berarti pengaruh variabel bebas yaitu kecanduan media sosial dan pola pikir terhadap kesehatan mental adalah 65% sedangkan 35% dipengaruhi oleh variabel lain.

ARTICLE INFO

Article history:

Received

05 August 2024

Revised

15 August 2024

Accepted

28 September 2024

Key Word

Kecanduan Media Sosial, Pola Pikir, Kesehatan Mental.

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jsr>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Manusia telah dikodratkan sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa orang lain. Setiap manusia pasti memerlukan komunikasi untuk berinteraksi. Dengan berkembangnya zaman yang terjadi adalah berkomunikasi dengan menggunakan teknologi media, bisa disebut dengan media sosial. Seperti menggunakan *smartphone* atau media *gadget* lainnya. Tanpa disadari terkadang media sosial juga menjadi *boomerang* bagi diri sendiri, pengguna media sosial terlalu sering akan mengganggu

perkembangan psikologi manusia. Kecanduan media sosial merupakan suatu perilaku komplusif terhadap penggunaan media sosial yang memberikan dampak dalam kehidupan penggunanya, dimana pengguna cenderung sulit mengontrol penggunaan dan merasakan ketidaknyamanan ketika tidak bisa menggunakan media sosial tersebut. *Griffits (2014)*.

Fenomena kecanduan media sosial merupakan ketergantungan seseorang terhadap media sosial dan munculnya perasaan tidak menyenangkan apabila tidak menggunakan media sosial. Kecanduan ini merupakan bagian dari kecanduan internet. Aspek-aspek yang meliputi terdiri dari gejala penarikan, kehilangan kendali, konflik. Sementara faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yakni konten, ketersediaan dan akses, penghargaan, sosial, dan generasi digital.

Kecanduan media sosial sendiri didefinisikan sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas dasar ideologi dan teknologi web 2.0, dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content* *Andeas Kaplan dan Michael Haenlein dalam Rafiq, A (2020)*. Para pengguna media sosial atau bisa juga disebut dengan *user* ini bisa melakukan komunikasi atau interaksi, berkirim pesan, baik pesan teks, gambar, audio hingga video, saling berbagi atau *sharing* dan juga membangun jaringan atau *networking*. Media sosial memang sangat fenomenal, sekarang hampir semua orang mengenal bahkan memilikinya. *Instagram, Facebook, Whatsaap, Youtobe, Twiter, Line* dan masih banyak lagi.

Hadiarni, H (2017) kecanduan media sosial memiliki ciri-ciri berikut. Pertama, ketika bangun tidur mengambil ponselnya untuk membalas chat dari teman-teman media sosial. Kedua, berbagi segalanya di media sosial dimulai dari lokasi tempat yang sedang dikunjunginya, mengambil gambar makanan yang sedang dimakannya. Ketiga, ketika susana hatinya sedang buruk, orang tersebut lebih memilih untuk mengupdate status dan memamerkan lagu sedih yang sedang didengarnya. Ke-empat, orang tersebut tidak peduli dengan sekitar dan lebih memilih untuk sibuk sendiri dengan ponselnya. Ke-lima, lebih memilih bermain game olahraga seperti bermain bola, basket dan lainnya di *gadget* dari pada bermain langsung dilapangan. Meskipun ada bentuk berupa tidak merugikan namun kecanduan media sosial memberi dampak buruk bagi manusia yang menggunakannya hingga berakibat pada perkembangan dirinya.

Efek dari kecanduan media sosial sangatlah membawa dampak buruk bagi individu. Salah satunya berdampak pada pola pikir individu. Menurut Dweck dalam Handayani, P. (2023), Pola Pikir terdapat dua macam yaitu Pertama, Pola Pikir Berkembang (*Growth mindset*), ini tergantung pada keyakinan bahwa sifat-sifat alami individu adalah hal yang dapat dikembangkan melalui usaha tertentu. Terlepas dari kenyataan bahwa orang-orang mungkin berbeda disekelilingnya, dalam bakat dan kapasitas yang mendasarinya, minat, atau wataknya, setiap individu dapat berubah dan berkembang melalui tindakan dan keahlian yang dialami. Kedua, Pola pikir tetap

(*Fixed mindset*) ini tergantung pada keyakinan bahwa karakteristik individu sudah dipastikan. Dalam hal seorang individu memiliki ukuran tertentu dalam hal pengetahuan, karakter dan moral seseorang.

Menurut Veit & Ware dalam Syaputra, Y. (2021) Kesehatan Mental adalah suatu keadaan tolak ukur individu yang tidak hanya dilihat berdasarkan ada tidaknya simptom-simptom tekanan psikologis yang muncul tetapi juga beberapa karakteristik kesejahteraan psikologis yang berpengaruh dalam hidupnya dan konsep kesehatan mental lebih luas dari pada disabilitas dan gangguan. Disisi lain, pengguna media sosial yang kurang bijak dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental individu. Munculnya kondisi kejiwaan yang disebabkan oleh kecenderungan pengguna media sosial membandingkan dirinya dengan keberhasilan yang dicapai orang lain. Beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan media sosial antara lain sters, kecemasan, depresi dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017). Penggunaan media sosial yang lebih besar terkait dengan pelecehan *online*, kurang tidur, harga diri rendah, dan citra tubuh yang buruk.

Media sosial sendiri memiliki efek positif dan negatif. Efek positif dari media sosial adalah dapat membantu menjalin hubungan komunikasi satu dengan yang lain, mendapatkan informasi publik, dan membantu menyelesaikan tugas yang berkepentingan seperti di sekolah, kantor, dan lainnya. Sedangkan efek negatif dari media sosial adalah rasa takut karena ketinggalan *trend*, paparan terhadap konten yang tidak pantas membuat kecewa hingga trauma, akses terhadap informasi yang tidak akurat, dan bisa menjadi sasaran kejahatan online.

Kecanduan media sosial sangat penting untuk dikaji karena dapat memberikan dampak yang serius untuk korbannya. Korban mungkin akan mengalami ketidak konsisten waktu, menunda-nunda pekerjaan, kesehatan jasmani dan rohani serta kesehatan mental yang buruk. Bahkan media sosial sangat berpengaruh dengan kesehatan mental.

Tindakan kecanduan media sosial dialami oleh penulis sendiri. Pada awalnya penulis tidak terlalu mempermasalahkan hal ini. Namun, karena sering melihat di sekitar lingkungan terjadi kecanduan yang membawa sisi negatif pada diri sendiri dan begitu juga orang lain. Meskipun penulis dan di lingkungan penulis melakukannya dengan tidak sadar namun berdampak pada pola pikir penulis, dan begitu juga orang lain yang telah kecanduan dengan media sosial secara tidak teratur. Penulis sangat merasakan terjadinya pengaruh pola pikir dan selalu menghabiskan waktu dengan media sosial yang terkadang hanya untuk *scroll* tiktok, *instagram*, *facebook*, *whatsapp*, dan media sosial lainnya.

Hal tersebut juga terlihat pada Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di tempat penelitian terhadap Mahasiswa yang telah mengalami kecanduan media sosial, dan bahkan kasus yang terjadi kepada seorang teman penulis di fakultas yang sama yang berinisial KN. KN sering bolos dalam

kerjaan selama dua hari gara-gara kecanduan game *online*, setiap hari KN baru tidur jam 5 pagi dan bangun jam 4 sore sampai jelang fajar KN sibuk bermain game online. Tindakan tersebut merupakan hal yang merugikan bagi diri sendiri dan kemudian peneliti melakukan observasi pada salah seorang Mahasiswa Fakultas lain yang berusia 20 tahun. Hasil wawancara yang peneliti dapatkan dari responden tersebut dinyatakan bahwa media sosial sebagai hiburan dikala banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan. Rata-rata waktu yang digunakan bermedia sosial sekitar 5-8 jam perhari bahkan bisa lebih jika dihari libur.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial merupakan suatu perilaku komplusif terhadap penggunaan media sosial yang memberikan dampak dalam kehidupan penggunanya, dimana pengguna cenderung sulit mengontrol penggunaan dan merasakan ketidaknyamanan ketika tidak bisa menggunakan media sosial tersebut. Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa media sosial dan pola pikir dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada individu. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan tolak ukur individu yang tidak hanya dilihat berdasarkan ada tidaknya tekanan psikologis yang muncul tetapi juga berbeda karakteristik kesejahteraan psikologis yang berpengaruh dalam hidupnya dan konsep kesehatan mental lebih luas dari pada disabilitas dan gangguan.

Menurut Griffiths dalam Sugianto, I.C (2018), Kecanduan media sosial merupakan suatu perilaku komplusif terhadap penggunaan media sosial yang memberikan dampak dalam kehidupan penggunanya, dimana pengguna cenderung sulit mengontrol penggunaan dan merasakan ketidaknyamanan ketika tidak bisa menggunakan media sosial tersebut. Menurut Sahin dalam Nafisa, S. (2021) Kecanduan Media sosial adalah individu yang telah menggunakan waktunya berselancar di media sosial serta mempunyai rasa keinginan untuk mengetahui segala sesuatu dengan cepat, hal ini menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah pada dirinya.

Menurut Carol Dweck dalam Tesalonika, M. T. (2023) Pola Pikir terdapat dua macam yaitu Pertama, Pola Pikir Berkembang (*Growth mindset*), ini tergantung pada keyakinan bahwa sifat-sifat alami individu adalah hal yang dapat dikembangkan melalui usaha tertentu. Terlepas dari kenyataan bahwa orang-orang mungkin berbeda disekelilingnya, dalam bakat dan kapasitas yang mendasarinya, minat, atau wataknya, setiap individu dapat berubah dan berkembang melalui tindakan dan keahlian yang dialami. Kedua, Pola pikir tetap (*Fixed mindset*) ini tergantung pada keyakinan bahwa karakteristik individu sudah dipastikan. Dalam hal seorang individu memiliki ukuran tertentu dalam hal pengetahuan, karakter dan moral seseorang.

Menurut Veit & Ware dalam Syaputra, Y. (2021) Kesehatan Mental adalah suatu keadaan tolak ukur individu yang tidak hanya dilihat berdasarkan ada tidaknya simptom-simptom tekanan psikologis yang muncul tetapi juga beberapa karakteristik kesejahteraan

psikologis yang berpengaruh dalam hidupnya dan konsep kesehatan mental lebih luas dari pada disabilitas dan gangguan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Rubianto, A. (2022), Kesehatan Mental adalah kondisi dimana individu dapat menyadari dan mengembangkan potensinya dan yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Berdasarkan uraian diatas, maka riset ini akan melakukan berfokus pada bagaimana pengaruh kecanduan sosial media dan pola pikir terhadap esehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penellitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, kuantitatif adalah berdasarkan jumlah atau banyaknya, berdasarkan bagian dari energi yang tidak dapat dibagi lagi. Penelitian adalah kegiatan pengumpulan pengelolaan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum (Tim penyusun pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Jadi, penelitian kuantitatif adalah kegiatan pengumpulan, pengelolaan, analisis dan penyajian data berdasarkan jumlah atau banyaknya yang dilakukan secara objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum, Sugiyono menyebutkan bahwa penelitian kualitatif mengkaji perspektif partisipan dengan strategi- strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel. Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Dengan demikian penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah (Ibrahim, dkk. 2023).

Populasi penelitian sebanyak 2385 mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan dari 12 program studi atau 7 fakultas, kemudian ditetapkan jumlah sampel menggunakan rumus slovi. Atas dasar perhitungan diatas, maka ditetapkan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 96 responden.

Skala kecanduan social media diambil dari penelitian Sugianto I.C (2018). Skala pola pikir diambil dari Tesalonika M.T (2013) serta skala Kesehatan mental mengacu pada indikator menurut *Veit & Ware* (2015) yaitu *Psychological distress*, dan *Psychological Well-Being*. Skala diambil dari Astuti L. H. T. (2015). Seluruh skala yang hendak digunakan telah melalui uji dan dinyatakan valid serta memenuhi kaidah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Pria	60	63,5 %
Wanita	35	36,5 %
Total	95	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan responden pria lebih banyak yaitu sebanyak 60 orang dengan persentase 63,%. Sedangkan wanita hanya sebanyak 35 orang dengan persentase 36%. Hal ini dikarenakan berdasarkan observasi peneliti sebelumnya bahwa laki - laki lebih dominan daripada perempuan.

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
20 tahun	42	44,8%
20-40 tahun	53	55,2%
Total	95	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan di kalangan dewasa yang memiliki usia 20-40 tahun yaitu sebanyak 53 orang dengan persentase 55,2% dan remaja yaitu yang memiliki usia <20 tahun yaitu sebanyak 42 orang dengan persentase 44,8%. Rata rata yang mendominasi yaitu usia remaja ke dewasa. Karena sudah memiliki penghasilan.

Riset ini melakukan beberapa jenis uji untuk memastikan bahwa data yang diambil serta diolah memenuhi kaidah ilmiah. Setelah melakukan pengolahan data dengan menggunakan sistem SPSS for window versi 25.0, maka dapat diperoleh hasil uji validitas berikut.

Untuk memperoleh reliabilitas data penelitian maka dilakukan pengujian dengan menggunakan SPSS 25, jika nilai cronbach's alpha > 0,60 maka reliabel. Sedangkan jika nilai cronbach's alpha < 0,60 maka dikatakan tidak reliabel. Seluruhnya dinyatakan reliabel sebab nilai memenuhi ambang batas seperti pada tabel 3.

Tabel 3.
Uji Realibilitis

No	Variabel	Cronbach	Hasil	Kesimpulan
1	Kecanduan Media	0.858	Reliabel	Semua Data Reliabel
2	Pola Pikir	0.888	Reliabel	
3	Kesehatan Mental	0.808	Reliabel	

Sumber :Hasil olahan peneliti 2024

Pada uji normalitas digunakan uji Kolmogorov-Smirnov di SPSS 25, hasilnya dapat disajikan dalam bentuk tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Kecanduan Media Sosial	0.092	0.200*	Data residual berdistribusi normal
Pola Pikir	0.078	0.200*	Data residual berdistribusi normal
Kesehatan Mental	0.081	0.200*	Data residual berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov - Smirnov, data residual dari variabel Kecanduan Media Sosial, Pola Pikir, dan Kesehatan Mental berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian ini, seperti analisis regresi dan analisis *varians*.

Selanjutnya dilakukan uji Hipotesis menurut Sugiyono (2016) adalah "Hipotesis didefinisikan sebagai dugaan atas jawaban sementara mengenai suatu masalah yang masih perlu diuji secara empiris untuk mengetahui apakah pernyataan atau dugaan jawaban itu dapat diterima atau ditolak. Tujuan dari diujinya hipotesis adalah untuk menentukan apakah suatu hipotesis diterima atau ditolak. Maka pengujian hipotesis dilakukan dengan cara berikut dengan uji analisis regresi

Tabel 5.
Hasil Analisis Regresi

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	30.560	2.981		10.253
X1 (Kecanduan Media Sosial)	-0.450	0.151	-0.398	-2.980

Berdasarkan data dari tabel 4.5 dapat diketahui persamaan regresi dari Game Online secara simultan terhadap Kesehatan Mental , yaitu

$$Y = 30.560 - 0.450X_1 + 0.320X_2$$

Saat dilakukan Uji T (persial) dilakukan untuk melihat secara individual pengaruh secara positif dan signifikan dan variabel bebas (X) terhadap variabel (Y) yang dimana variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial (X₁) dan Pola pikir (X₂) Kesehatan mental (Y) Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

Berdasarkan hasil uji T didapatkan bahwa nilai koefisien secara persial dari masing-masing variabel, dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Pengaruh Kecanduan media sosial (X₁) terhadap kesehatan mental
 Hasil nilai t_{tabel} variabel X₁ adalah 2,98 nilai t_{tabel} sebesar 1,98 dan nilai sig_{hitung} 0,000 dan nilai sig_{tabel} 0,05 dengan ketentuan nilai t_{hitung} < t_{tabel}. Maka dapat disimpulkan bahwa Kecanduan media sosial (X₁) terhadap Kesehatan Mental (Y) secara persial berpengaruh.
- b. Pengaruh Pola pikir (X₂) terhadap Kesehatan mental (Y)
 Hasil nilai t_{tabel} variabel X₂ adalah 2,54 nilai t_{tabel} sebesar 1,98 dan nilai sig_{hitung} 0,000 dan nilai sig_{tabel} 0,05 dengan ketentuan nilai t_{hitung} < t_{tabel}. Maka dapat disimpulkan bahwa Pola pikir (X₂) terhadap Kesehatan Mental (Y) secara persial berpengaruh.
- c. Uji F-Statistik menunjukkan bahwa semua model memiliki nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} (2.37), sehingga ada pengaruh simultan antar variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang dimaksud.

Uji f (Uji simultan) dilakukan untuk melihat secara simultan pengaruh signifikan dari variabel bebas yaitu kecanduan media sosial (X₁) dan pola pikir (X₂) Terhadap Variabel terikat yaitu Kesehatan mental (Y).

Berdasarkan hasil uji diketahui bahwa $f_{hitung} < f_{tabel}$ nilai f_{hitung} variabel kecanduan media sosial (X1) dan pola pikir (X2) sebesar 19,45 dan f_{tabel} sebesar 2,37 dengan ketentuan sig_{hitung} yaitu $0,001 < sig_{tabel}$ yaitu 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecanduan media sosial (X1) dan pola pikir (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental (Y) Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

Selanjutnya, Koefisien determinasi R² merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui seberapa baik variabel independen menjelaskan variabel dependen dalam model regresi. Nilai R² berkisar antara 0 hingga 1, di mana nilai yang lebih dekat ke 1 menunjukkan model yang lebih baik dalam menjelaskan variabilitas dari data dependen.

Tabel 6.
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.806	.650	.641	4.123

a. Predictors: (Constan), pola pikir X2, kecanduan media sosial X1

Sumber diolah oleh SPSS 25

Berdasarkan hasil pengujian tabel di atas nilai R-Square sebesar 0,650, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y adalah sebesar 65% sedangkan 35% variabel Y dipengaruhi oleh faktor lain.

Selanjutnya, Untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara Kecanduan Media Sosial, dan Pola Pikir simultan Terhadap kesehatan Mental digunakan analisis korelasi. Berdasarkan hasil pengolahan diperoleh koefisien korelasi berganda antara Kecanduan Media Sosial, Pola Pikir penggunaan secara simultan Terhadap kesehatan Mental sebagai berikut :

Berdasarkan hasil tabel 6 maka dapat hasil nilai R (Koefisien korelasi) adalah sebesar 0,806 penafsiran penelian koefisien korelasi lebih jelasnya akan dinyatakan sebagai berikut .

Tabel 7.
Interpretasi Koefisien Korelasi

Internal Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2016)

Diketahui bahwa nilai R (Koefisien Korelasi) adalah sebesar 0,806 berada diantara 0,600-1,000 yang berarti Kecanduan Media Sosial dan pola pikir memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial dan pola pikir memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Mahasiswa. Model regresi yang digunakan menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama signifikan dalam menjelaskan variasi kesehatan mental mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

Tabel 8.
Hasil Uji Statistik

Uji Statistik	Hasil
Uji Validitas	Valid
Uji Reliabilitas	Reliabel
Uji Normalitas KS	Normal ($p > 0.05$)
Regresi Linear	$Y = 30.56 - 0.45X_1 + 0.32X_2$
Uji t (X_1)	$t_{hitung} = -2.98, p < 0.05$
Uji t (X_2)	$t_{hitung} = 2.54, p < 0.05$
Uji F	$F_{hitung} = 19.45, p < 0.05$
Koefisien Determinasi	$R^2=0.65$

Hasil penelitian ini memberikan gambaran penting bagi institusi pendidikan dan pihak terkait untuk lebih memperhatikan dampak kecanduan media sosial dan pola pikir terhadap kesehatan mental Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan terhadap masing-masing variabel penelitian, maka peneliti mencoba memberikan pembahasan terhadap permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Pengaruh kecanduan media sosial (X_1) terhadap kesehatan mental (Y) hasil nilai t_{hitung} variabel kecanduan media sosial adalah 2,98 dan nilai t_{tabel} 1,98 maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecanduan media sosial (X_1) secara persial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental (Y) pada Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pengaruh Media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu SMAN di kota Bandung oleh Fazrian Thursina (2023) dengan penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental siswa disebabkan media sosial. Meskipun keadaan kesehatan mental siswa dalam kategori sedang dilihat dari model penelitian yakni 53% media sosial terhadap kesehatan mental akan tetapi ini menjadi penting karena masa remaja adalah masa transisi.

Pengaruh Pola pikir (X2) terhadap Kesehatan mental (Y) hasil nilai thitung variabel (X2) adalah 2,54 dan nilai tabel sebesar 1,58. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel (X2) secara persial berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan mental (Y).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pengaruh Media sosial terhadap perkembangan pola pikir, kepribadian dan kesehatan mental manusia, oleh Haniza N. 2019. Pada penelitian ini pola pikir manusia sangat terpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga pada akhirnya terbentuk pola pikir yang benar-benar dijaga agar menjadi karakter yang berkualitas.

Pengaruh kecanduan media sosial dan pola pikir terhadap kesehatan mental Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. Berdasarkan hasil pengelolaan data diketahui nilai variabel kecanduan media sosial X1 dan Pola pikir (X2) adalah sebesar 19,45 dan nilai tabel 2,37 dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $s_{hitung} < s_{tabel}$ atau $(19,45 > 2,37)$ dan $(0,001 < 0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial (X1) dan Pola pikir (X2) secara simultan berpengaruh terhadap Kesehatan mental Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah diulas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Variabel Kecanduan media sosial (X1) mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan mental (Y) Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien.
2. Variabel Pola pikir (X2) mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan mental (Y) Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
3. Variabel bebas yaitu kecanduan media sosial (X1) dan Pola Pikir (X2) mempunyai pengaruh yang signifikan secara simultan terhadap variabel terikat yaitu Kesehatan mental (Y).
4. Kecanduan media sosial dan Pola pikir terhadap Kesehatan mental adalah 65% sedangkan 35% kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, L. H. T. (2015). Hubungan Self Compassion Dengan Mental Health Pada Individu Penyintas Gagal Ginjal Kronis. Universitas Negeri Semarang. (Online). Di Unduh Pada Tanggal, 25.
- Hadiarni, H. (2017). Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi. Proceeding IAIN Batusangkar, 1(1), 341-356.
- Ibrahim, Muhammad Buchori, dkk. 2023. *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nafisa, S. (2021). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomoo) Dengan Kecanduan Media*

- Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau).
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization Dan Kesehatan Mental Pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35-48.
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29.
- Rosmiati, R., Siregar, N., & Efni, N. (2022). Pola Pikir Kewirausahaan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5668-5673.
- Rubiyanto, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia: Literature Review.
- Sugianto, I. C. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di SMAN Kota Pasuruan (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Sugiyono, 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2018. Pengaruh Kualitas Layanan Terhadap Kepuasan Pelanggan Noach Cafe And Bistro. *Agora*, 7(2).
- Sugiyono, 2018. Pengaruh Ulasan Produk, Kemudahan, Kepercayaan, Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Pada Marketplace Shopee Di Mojokerto. *Maker: Jurnal Manajemen*, 6(1), 31-42.
- Syaputra, Y. (2021). Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Tesalonika, M. T. (2023). Perbedaan Kegigihan Ditinjau Dari Jenis Mindset Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2019 Yang Menyusun (Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area).