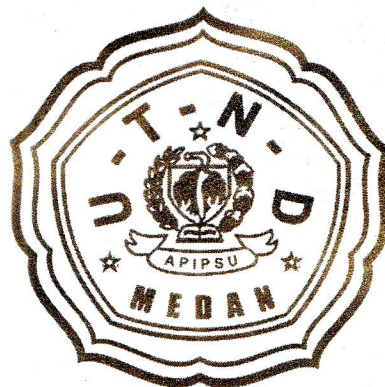


**PENGARUH KECANDUAN MEDIA SOSIAL DAN POLA PIKIR
TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS
TJUT NYAK DHEN MEDAN**

SKRIPSI

Oleh :

ROSLINE HALAWA
2029101011/PSI



**FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TJUT NYAK DHEN
MEDAN
2024**

**PENGARUH KECANDUAN MEDIA SOSIAL DAN POLA
PIKIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA
UNIVERSITAS TJUT NYAK DHEN MEDAN**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Pada Program Studi Psikologi
Universitas Tjut Nyak Dhien

Oleh

ROSLINE HALAWA
2029101011/PSI

**FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TJUT NYAK DHEN
MEDAN
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh kecanduan media sosial dan pola pikir terhadap kesehatan mental mahasiswa universitas tjut nyak dhien medan

Nama Mahasiswa : Rosline Halawa

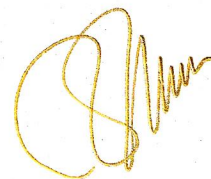
Nomor Pokok Mahasiswa : 20291010

Program Studi : S1- Psikologi

Mengetahui
Komisi Pembimbing



(Indah Sari Liza Lubis, S.Psi., M.Psi., M.M)
Dosen Pembimbing I



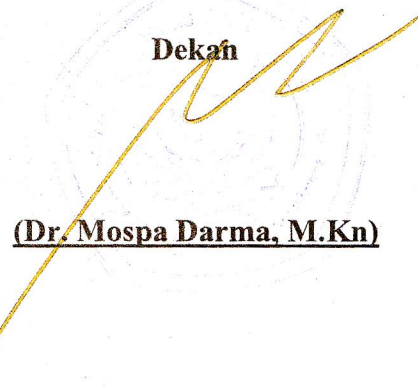
(Reny Khaerany Nisfiary, S.Psi., M.Psi)
Dosen pembimbing II

Ketua Program Studi



(Reny Khaerany Nisfiary, S.Psi., M.Psi)

Dekan



(Dr. Mospa Darma, M.Kn)

FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS TJUT NYAK DHIEEN
BERITA ACARA UJIAN
UNTUK MEMPERTAHANKAN SKRIPSI BAGI MAHASISWA
FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA UNIVERSITAS TJUT NYAK DHIEEN

Panitia Ujian Skripsi Mahasiswa

Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien

Dalam Sidangnya Yang Diselenggarakan Pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 28 Agustus 2024

Nama Mahasiswa : Rosline Halawa

Nomor Pokok Mahasiswa : 2029101011

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Penaruh Kecanduan Media Sosial Dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien.

Ditetapkan : (B) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat,Memperbaiki,Mengulang Tanggal :
() Tidak Lulus

Panitia Ujian / Tim Penguji

Ketua



Amelia Alsa S.PSI., M.Psi., Psikolog

Anggota



Indah Sari Liza Lubis, S.Psi., M.Psi., M.M

Anggota



Reny Khaerany Nisfiari S. Pd. I., M. Psi

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosline Halawa
NPM : 2029101011
Fakultas : Binis Dan Humaniora
Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ **Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan**” adalah skripsi karya ilmiah saya sendiri dan bukan merupakan skripsi plagiat atau milik orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah saya sebutkan sumbernya dengan benar dan jelas.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan ketentuan dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Medan, 04 Oktober 2024



Yang Menyatakan


Rosline Halawa
Npm 2029101011

ABSTRAK

ROSLINE HALAWA. 2029101011. Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tjut Nyak Dhien Medan

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 ini di lakukan di universitas tjut nyak dhien medan dengan 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 piling 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 64% sedangkan 0,359 Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci : kecanduan media sosial, pola pikir, kesehatan mental

ABSTRACT

ROSLINE HALAWA. 2029101011. *The Influence of Social Media Addiction and Mindset on the Mental Health of Tjut Nyak Dhien Medan Students*

This research aims to determine the partial influence of social media addiction on mental health, determine the partial influence of thought patterns on mental health and determine the simultaneous influence of social media addiction and thought patterns on the mental health of Tjut Nyak Dhien Medan University students.

This research was conducted at Tjut Nyak Dhien University in Medan with a population of 2,111 students at Tjut Nyak Dhien University. The sampling technique in this research is probability sampling or sampling which provides the opportunity to select 95 students as sample members.

The research results show that the tcount value for the social media addiction variable is 2.98 and the ttable value is 1.98 and the sighting value is 0.000 and the sigtable value is 0.05. With the provisions of the tcount > ttable value and the sigcount < sigtabel value or $(2.98 > 1.98)$ and $(0.000 < 0.05)$ the rcount value of the mindset variable is 2.54 and the ttable value is 1.98 and the sighting value is 0.000 and the sigtable value is 0.05. With the provisions of the value of tcount > ttable and the value of sigcount < sigtabel or $(2.54 > 1.98)$ and $(0.000 < 0.05)$ and the variable value of social media addiction (X1) and mindset (X2) is 19.45 and The ttable value is 2.37 with the condition that the tcount > ttable and the sigcount < sigtabel or $19.45 > 2.37$ and the value is $(0.000 < 0.05)$. The Adjusted R Square value of 0.641 from the output obtained a coefficient of determination (R Square) of 0.806, which means that the influence of the independent variables, namely social media addiction and mindset on mental health, is 64%, while 0.359 is that mental health is influenced by other factors that were not studied.

Keywords: social media addiction, thought patterns, mental health

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat kesehatan dan kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental di Universitas Tjut Nyak Dhien Medan”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Irwan Agusnu Putra, S.P., M.P. selaku Rektor, Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
2. Bapak Dr. Mospa Darma, M.Kn. Selaku Dekan Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
3. Ibu Indah Sari Liza Lubis, S.Psi., M. Psi., M.M selaku Wakil Dekan Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
4. Ibu Reny Khaerany Nisfiari, S.PdI., M.Psi selaku ketua program studi psikologi Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
5. Ibu Indah Sari Liza Lubis, S.Psi., M.Psi.,M.M selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Reny Khaerany Nisfiari, S.PdI., M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Amelia Alsa, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Dan Sidang Skripsi.
 8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi di Lingkungan Universitas Tjut Nyak Dhien Medan, yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama masih duduk dibangku perkuliahan.
 9. Direktur/Kepala/Ketua Yayasan/Mahasiswa beserta staff/anggota/rekan yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
 10. Teristimewa kepada kedua Orang Tua saya, Bapak dan Ibu tercinta serta saudara-saudara saya yang telah membantu dan menyemangati saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.
 11. Dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan laporan tugas akhir ini yang namanya tidak bisa penulis sebut satu persatu.
- Akhir kata peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membaca dan peneliti khususnya. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini, sekian dan terima kasih.

Medan, Agustus 2024
Penulis

ROSLINE HALAWA
2029101011/PSI

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	6
C. Batasan Masalah Penelitian.....	6
D. Rumusan Masalah Penelitian	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kecanduan Media Sosial	9
B. Pola pikir	13
C. Kesehatan Mental	16
D. Kajian Terdahulu	20
E. Kerangka Konseptual	21
F. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Lokasi dan Waktu.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Variabel dan Defenisi Operasional Variabel	25
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Obyek Penelitian	39
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Instrumen Pengujian Data	42

D. Pengujian Hipotesis	47
E. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Terdahulu	20
Tabel 2. Populasi Peneliti	24
Tabel 3. Operasional Variabel	26
Tabel 4. Skala Likert.....	29
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	42
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Variabel Kecanduan Media Sosial	43
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Variabel Pola Pikir.....	44
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental	44
Tabel 10. Uji Realibilitas	45
Tabel 11. Hasil Analisis Regresi.....	48
Tabel 12. Uji t Kecanduan Media Sosial secara Tabulasi.....	49
Tabel 13. Hasil Uji T Variabel Pola Pikir	49
Tabel 14. Hasil Uji T Variabel Kesehatan Mental	49
Tabel 15. Model Summary ^b	52
Tabel 16. Model Summary ^b	52
Tabel 17. Interpretasi Koefisien Korelasi	53
Tabel 18. Hasil Uji Statistik	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Biodata Penulis	61
Lampiran 2. Lampiran Kuesioner Penelitian	62
Lampiran 3. Tabulasi.....	66
Lampiran 4. Hasil Output Olah Data SPSS	78