

## SKRIPSI

### FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL (DEPRESI) PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh



OLEH :

**RAHUL YUARIDHA**  
**NPM: 1907110139**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
2023**

**SKRIPSI**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL (DEPRESI)  
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**



OLEH :

**RAHUL YUARIDHA**  
**NPM: 1907110139**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
2023**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahul Yuaridha

NPM : 1907110139

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Peminatan : Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP)

Judul Skripsi : FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL (DEPRESI) PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah benar hasil karya sendiri/ tidak di buat oleh orang lain. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini di buat oleh orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang di tetapkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh (FKM UNMUHA) termasuk pembatalan hasil sidang skripsi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan.

Banda Aceh, Juli 2023



## ABSTRAK

**NAMA : RAHUL YUARIDHA**  
**NPM : 1907110139**

### **“FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL (DEPRESI) PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023”**

Kesehatan Mental (Depresi) merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di kalangan mahasiswa. Depresi dapat terjadi pada usia berapapun, dan gejala akan terus berkembang dari hari, minggu, bulan dan tahun, secara global masalah depresi pada pelajar masih sangat mengkhawatirkan dan perlu dilakukan perhatian khusus oleh berbagai pihak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 98 responden. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 10-15 Juli 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket, analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* menggunakan SPSS.

Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 53,1% responden yang mengalami depresi sedang. Dari hasil uji statistik diketahui bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial (p-value 0,000), lingkungan (p-value=0,001), pendidikan (p-value 0,002), gaya hidup (p-value=0,005) dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara penggunaan media sosial, lingkungan, pendidikan, gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Disarankan kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh agar dapat mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan, memilih lingkungan sekitar yang lebih baik, dan menurunkan gaya hidup selayaknya mahasiswa agar dapat menghindarkan diri dari depresi selama menjadi mahasiswa.

**Kata Kunci: Kesehatan Mental (Depresi), Penggunaan Media Sosial, Lingkungan, Pendidikan, Gaya Hidup.**

**Daftar Kepustakaan : 60 buah (2000-2022)**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Skripsi Ini telah disetujui untuk dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, Juli 2023

Pembimbing I

Prof. Dr. Ir. Hafnidar A. Rani, ST, MM

Pembimbing II

Farrah Fahdhenie, SKM, MPH

**MENGETAHUI,  
DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**



Dr. Basri Aramico.lb, SKM, MPH

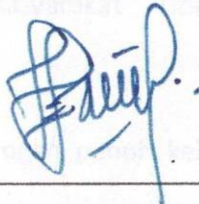
NIK: 19811029 2006 03 1 001

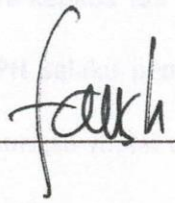
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Skripsi ini Telah Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

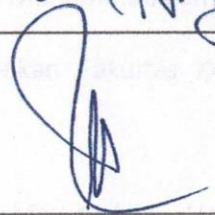
Banda Aceh, Juli 2023

Tand Tangan

Pembimbing I : Prof. Dr. Ir. Hafnidar, A. rani, ST, MM (  )

Pembimbing II : Farrah Fahdhienie, SKM, MPH (  )

Penguji I : Wardiati, SKM, M.Kes (  )

Penguji II : Dr. Basri Aramico. Ib, SKM, MPH (  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Aceh



(Dr. Basri Aramico. Ib, SKM., MPH)

NIK: 19811029 200603 1 001

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, dimana atas rahmat dan hidayah-Nya penulis telah dapat menyelesaikan Skripsi ini, shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad S.A.W yang telah membawa kita dari alam jahiliyahh ke alam islamiah. Skripsi ini satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

Dengan terwujudnya penulisan akhir ini, maka dengan penuh keikhlasan penulis sampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada Ibu **Prof. Dr. Ir. Hafnidar, ST, MT** dan Ibu **Farrah Fahdhienie, SKM, MPH** selaku pembimbing yang telah memberi petunjuk, arahan, bimbingan, dan dukungan mulai dari awal penulisan sampai akhir penulisan ini dan terimakasih juga kepada :

1. Bapak **Dr. H. Aslam Nur, MA** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Aceh.
2. Bapak **Dr. Basri Aramico.Ib, SKM, MPH** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Para Dosen Penguji di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
4. Para Dosen dan Staf Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan do'a dan semangat dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Semua teman-teman yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah S.W.T kita sepantasnya berserah diri, tiada satupun yang terjadi tanpa kehendaknya. Harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi segenap pembaca dan masyarakat.

Banda Aceh, Juli 2023

Rahul Yuaridha

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>JUDUL LUAR</b>	
<b>JUDUL DALAM</b>	
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN</b>	
<b>LEMBARAN PENGESAHAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b>	
<b>DAFTAR ISI</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Ruang Lingkup Penelitian .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.4.1 Tujuan Umum .....	5
1.4.2 Tujuan Khusus .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.4 Kerangka Teori .....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>32</b>
3.1 Konsep Pemikiran.....	32
3.2 Variabel Penelitian .....	33
3.2.1 Variabel Dependen .....	33
3.3 Definisi Operasional .....	33
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Jenis Penelitian.....	36
4.2 Populasi Dansampel .....	36
4.2.1 Populasi .....	36
4.2.2 Sampel .....	38
4.4 Metode Pengambilan Sampel .....	38
4.3 Pengumpulan Data.....	39
4.5 Waktu Dan Lokasi Penelitian.....	40
4.6 Instrumen Penelitian.....	40
4.7 Cara pengumpulan Data .....	40
4.8 Pengolahan Data .....	41
4.9 Analisa Data.....	42
4.10 Penyajian Data .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Halaman

TABEL 3.1	DEFINISI OPERASIONAL.....	25
TABEL 6.1	DISTRBUSI FREKUENSI DEPRESI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	54
TABEL 6.2	DISTRBUSI FREKUENSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	55
TABEL 6.3	DISTRBUSI FREKUENSI LINGKUNGAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	56
TABEL 6.4	DISTRBUSI FREKUENSI PENDIDIKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	56
TABEL 6.5	DISTRBUSI FREKUENSI GAYA HIDUP PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	57
TABEL 6.6	TABULASI SILANG HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	57
TABEL 6.7	TABULASI SILANG HUBUNGAN LINGKUNGAN DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	58
TABEL 6.8	TABULASI SILANG HUBUNGAN PENDIDIKAN DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	59
TABEL 6.9	TABULASI SILANG HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	: Kuesioner Penelitian
LAMPIRAN 2	: Tabel Score
LAMPIRAN 3	: Output SPSS
LAMPIRAN 4	: Surat Penelitian Dari Fakultas Kesehatan Masyarakat
LAMPIRAN 5	: Surat Balasan
LAMPIRAN 6	: Dokumentasi Penelitian
LAMPIRAN 7	: Master Tabel

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan tidak hanya merunut pada konsep sehat yang memandang dari sisi fisik ataupun fisiologis saja. Pengertian kesehatan juga tidak berdasarkan semata-mata tidak terjadi penyakit. Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan adalah keadaan fisik, mental dan kesejahteraan sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan (WHO, 2016). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Kemenkes RI, 2016).

Pengertian kesehatan tersebut menerangkan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian dari konsep sehat. Menurut WHO, kesehatan jiwa adalah berbagai karakteristik positif yang merupakan cerminan kepribadian individu yang digambarkan oleh keselarasan dan keseimbangan kejiwaan (Direja, 2021). Kemenkes RI menyebutkan bahwa kesehatan jiwa adalah suatu kondisi mental sejahtera, dimana setiap individu menyadari potensi dirinya, bermanfaat dan dapat berkontribusi bagi lingkungannya (Kemenkes RI, 2016). Pengertian lain juga menerangkan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi sehat secara emosional, psikologis, dan sosial yang dapat dilihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan coping yang efektif, kondisi diri yang positif, serta menunjukkan kestabilan emosi (Direja, 2021).

Undang-undang No 3 tahun 1966 menjelaskan kesehatan jiwa sebagai kondisi yang memungkinkan untuk perkembangan fisik, intelektual, dan emosional

yang optimal dari seseorang dan perkembangan tersebut harus selaras dengan kondisi orang lain (Yosep, 2018). Masalah kesehatan jiwa menjadi salah satu masalah yang *urgent* untuk ditangani. Hasil skrining secara mendalam tentang kesehatan jiwa yang dilakukan oleh WHO di layanan kesehatan umum, 5.500 orang dari 25.000 orang di 14 negara di seluruh dunia seperempatnya mengalami gangguan yang terdeteksi dengan baik, dan sebanyak 9% lainnya berada pada kondisi ambang. Gangguan yang sering dialami adalah depresi dengan presentase 10%, disusul gangguan ansietas generalisata (8%), dan penggunaan alkohol dengan dosis yang membahayakan (3%) (Davies, 2019). Data lain menunjukkan sebanyak 15,7% dari 1000 perempuan di Western Kentucky mengalami depresi (Simmons, 2020).

Masalah gangguan jiwa tidak hanya dialami oleh masyarakat kalangan menengah kebawah saja akan tetapi masyarakat kalangan menengah ke atas dengan tingkat pendidikan yang tinggi pun dapat mengalaminya. Kalangan mahasiswa, pegawai negeri sipil, pegawai swasta, kalangan profesional juga menjadi bagian dari penderita. Klien gangguan jiwa dari kalangan menengah ke atas sebagian besar disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola stress (Yosep, 2018).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang dapat terkena masalah kesehatan jiwa (Siswanto, 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Brazil menunjukkan bahwa sebanyak 33,7% mahasiswa mengalami *Common Mental Disorder* (CMD) atau gangguan jiwa umum (Costa, 2019). Sementara itu di Indonesia, data penelitian pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin dengan menggunakan kuesioner DASS menunjukkan

mahasiswa yang mengalami depresi sedang sebanyak 4% dan depresi parah sebanyak 5,05%. Derajat kecemasan sedang yang dialami mahasiswa sebanyak 33,33%, kecemasan parah dan sangat parah masing-masing sebanyak 7,07% dan 4%. Sedangkan pada tingkat stress didapatkan hasil stress sedang 15,15% sementara stress parah 1% (Polimpung, 2022).

Kondisi sehat jiwa tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor kesehatan jiwa tersebut antara lain faktor biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan (Notosoedirdjo, 2017). Faktor biologis yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan jiwa. Segenap unsur-unsur tubuh pada dasarnya tidak terlepas dari kesehatan jiwa secara keseluruhan. Kesehatan jiwa baik secara langsung maupun tidak langsung juga dipengaruhi oleh faktor biologis, antara lain mencakup genetika, kemampuan persepsi sensori, hingga faktor yang mempengaruhi selama masa kehamilan (Notosoedirdjo, 2017).

Kondisi kesehatan fisik juga dapat mempengaruhi kesehatan jiwa, seperti penyakit diabetes, penyakit jantung, dan penyakit kronis dapat menimbulkan depresi (Hurt, 2015). Menurut Resti, kondisi riwayat kesehatan seseorang yang menderita penyakit kronis, seperti asma, cenderung mendapat stres fisik dan psikologis. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Vig dan Vliagoftisa, yang dikutip oleh Resti, menunjukkan bahwa stres psikologis memiliki kaitan yang erat dengan keparahan asma. Asma dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman selama periode stres sebanyak 20% hingga 35% dari penderita asma (Resti, 2019).

Kesehatan jiwa juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Aspek psikologis tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan aspek kemanusiaan (Notosoedirdjo, 2017).

Respon terhadap ancaman beresiko pada keadaan emosi dan kognitif, orang yang mengalami stress akan menunjukkan penurunan konsentrasi, perhatian, dan kemunduran memori. Bila dibiarkan kondisi ini dapat menyebabkan ketidakmampuan menjalin hubungan dengan orang lain, lebih sensitif dan cepat marah, sulit untuk rileks, depresi hingga hipokondria (Yosep, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang kematangan emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau menunjukkan kematangan emosi dalam psikologis memberikan sumbangan yang efektif terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa sebesar 55,8%. Semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Hal sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi maka tingkat penyesuaian diri semakin rendah (2022).

Faktor lain yang mempengaruhi kesehatan jiwa adalah sosial budaya. Dalam hal ini budaya memegang peran penting apakah seseorang dikatakan sehat jiwa. Konteks sosial budaya memegang aspek nilai, norma, keyakinan keagamaan dan segenap yang berhubungan dengan penilaian baik dan tidak. Kebudayaan pada prinsipnya memberikan aturan terhadap anggota masyarakatnya untuk bertindak (Direja, 2021). Mahasiswa yang harus dapat melakukan penyesuaian sosial budaya agar dapat hidup nyaman dan tentram. Perbedaan budaya pada tingkat tertentu dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman, terasing, frustrasi, hingga kesepian (Direja, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) menunjukkan semakin tinggi interaksi sosial, maka culture shock (gegar budaya) yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa di

Universitas Sebelas Maret Surakarta akan semakin rendah (Hasibuan, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Alfian di Universitas Muhammadiyah Malang diperoleh perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. Hasil yang diperoleh berupa persentase emosi positif Suku Banjar sebesar 53,3% dan emosi negatif sebesar 46,7%. Mahasiswa Suku Jawa memiliki persentase emosi positif sebesar 50,8% dan emosi negatif sebesar 49,2%, sedangkan pada mahasiswa Suku Bima emosi positif sebesar 40,9% dan emosi negatif sebesar 59,1% (Alfian, 2019).

Kesehatan jiwa merupakan hal yang penting bagi setiap lapisan masyarakat khususnya mahasiswa. Penelitian tentang kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh belum pernah dilakukan sebelumnya. Mengingat mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh selain harus menyesuaikan diri dengan kondisi tempat perantauan juga harus menghadapi tuntutan akademik yang cukup berat. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Aceh menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa tingkat pertama, sebanyak 2 mahasiswa berasal dari daerah Banda Aceh dan 8 mahasiswa berasal dari luar daerah Banda Aceh.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan *Self Questionnaire* (SQR-20) pada mahasiswa perantau tingkat pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh dengan 8 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 3 responden mengalami kesehatan jiwa positif dan 5 responden lainnya kesehatan jiwa negatif. Data karakteristik yang diperoleh dari studi pendahuluan pada 8 responden tersebut menunjukkan hasil yang bervariasi. Ditinjau dari asal daerah sebanyak 4 responden berasal dari Aceh Selatan, 1 responden berasal dari

Langsa, responden dari Singkil sebanyak 1 orang dan 2 responden dari Aceh Tengah. Sebanyak 5 responden tinggal di kost sementara 3 lainnya tinggal di rumah kontrakan.

Mahasiswa sangat rentan terhadap stres yang diakibatkan oleh pengalaman mahasiswa dalam mengatur masa transisi perkembangan, terutama mahasiswa tahun pertama. Hal ini didukung dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan hasil bahwa 7 dari 10 responden mengalami depresi positif. Mengingat kompleksnya masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa terutama yang tinggal di perantauan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Penelitian ini penting guna meminimalkan dampak maupun komplikasi yang dapat ditimbulkan oleh kesehatan jiwa negatif pada mahasiswa yang tinggal di perantauan dengan berbagai situasi baru di sekitarnya.

## **1.2 Rumusan masalah**

Masalah kesehatan mental tidak hanya dialami oleh masyarakat kalangan menengah kebawah saja akan tetapi masyarakat kalangan menengah ke atas dengan tingkat pendidikan yang tinggi pun dapat mengalami gangguan kesehatan mental. Kalangan mahasiswa merupakan salah satu bagian dari penderita gangguan kesehatan mental. Mahasiswa sangat rentan terhadap depresi yang diakibatkan oleh pengalaman mahasiswa dalam mengatur masa transisi perkembangan, terutama mahasiswa strata satu tahun pertama. Hasil studi pendahuluan yang

dilakukan dengan *Self Questionnaire* (SQR-20) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan 10 responden didapatkan bahwa 7 responden mengalami kondisi depresi positif, dan 3 responden lainnya dalam kondisi depresi negatif. Masalah penelitian yang dapat diangkat dari penjelasan tersebut adalah “apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023 ?”.

### **1.3 Ruang lingkup penelitian**

Untuk memperjelas arah penulisan dan menghindari luasnya permasalahan yang timbul di lapangan, terbatasnya waktu dan biaya maka penulis hanya bisa membahas sesuai dengan variabel. Adapun variabel dari penelitian ini yaitu membahas tentang kesehatan mental (depresi), penggunaan media sosial, lingkungan, pendidikan dan gaya hidup.

### **1.4 Tujuan penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

#### **1.4.2 Tujuan khusus**

Berdasarkan dari rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

2. Untuk mengetahui hubungan lingkungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.
3. Untuk mengetahui hubungan pendidikan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.
4. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

## **1.5 Manfaat penelitian**

### **1.5.1 Bagi peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan, menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam melakukan penelitian sehingga penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai dasar dalam usaha pencegahan terjadinya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, agar kualitas hidup masyarakat semakin meningkat.

### **1.5.2 Tempat penelitian**

Untuk memberikan informasi baru tentang kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Kota Banda Aceh.

### **1.5.3 Institusi Dinas**

Untuk memberikan masukan bagi pengambil keputusan dan pengelola program pada Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh dalam melakukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan penanganan kesehatan mental pada remaja di Kota Banda Aceh.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kesehatan Mental

##### 2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terhindar dari keluhan dan gangguan jiwa berupa neurosis dan psikosis (penyesuaian diri dan lingkungan sosial). Kesehatan jiwa adalah menghindarkan orang dari gangguan dan penyakit jiwa. Mentalitas yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh stressor. Orang yang bermental sehat dapat menahan tekanan dari diri sendiri dan lingkungan. Menurut Soedirdjo (2016) kesehatan mental adalah seseorang dengan kesehatan jiwa ditandai dengan mampu menahan tekanan dari lingkungan. Sementara itu, menurut Clausen Karentanan (Krentanan), daya tahan seseorang terhadap stressor bervariasi dengan faktor genetik, proses belajar dan budaya di lingkungan, serta intensitas stress yang dialami saat bersama orang lain (Hamid, 2017).

##### 2.1.2 Karakteristik Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat Berikut ini ciri-ciri mental yang sehat (Yusuf 2016), yakni:

1. Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat dua kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, menurut Darajat (Daradajat, 2015) yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Ada perbedaan diantara dua istilah tersebut. Pertama, neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sementara psikose tidak, individu dengan psikose tidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya. Kedua, kepribadian neurose tidak jauh dari realitas dan masih

mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian psikose terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan psikose ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata.

## 2. Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah proses dalam memperoleh/pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga individu mampu mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternative cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya dan sesuai dengan norma sosial dan agama.

## 3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Selain mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berbagai alternative solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan kelebihanannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikut sertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.

### **2.1.3 Faktor Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental**

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*). Kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*) (Vibriyanti, 2020).

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1. Faktor internal antara lain: kepribadian kondisi fisik, perkembangan, kematangan kondisi psikologi, keberagaman, sikap menghadapi problem hidup.
2. Faktor eksternal antara lain: keadaan ekonomi, budaya, kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupaun lingkungan pendidikan mental (Vibriyanti, 2020).

#### **2.1.4 Dampak Gangguan Mental**

Gangguan mental dan jiwa yang tidak diobati dapat menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan emosional, perilaku, hingga fisik yang parah. Berbagai komplikasi yang perlu diwaspadai adalah ketidakhahagiaan dan penurunan kenikmatan hidup, konflik keluarga, sulit berhubungan dengan orang lain, isolasi sosial, masalah tembakau, alkohol dan obat-obatan lainnya, bolos kerja atau sekolah, atau masalah lain yang terkait pekerjaan atau sekolah, masalah hukum dan keuangan (Vibriyanti, 2020).

#### **2.1.5 Kriteria Sehat Jiwa**

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2008 menjelaskan kriteria orang yang sehat jiwanya adalah orang yang dapat melakukan hal berikut:

1. Menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk.
2. Merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan
3. Memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya
4. Merasa lebih puas untuk memberi daripada menerima
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan
6. Mempunyai daya kasih sayang yang besar
7. Menerima kekecewaan untuk digunakan sebagai pelajaran di kemudian hari
8. Mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif (Nihayati, 2017).

## **2.2 Media Sosial**

### **2.2.1 Pengertian Media Sosial**

Kehadiran media dengan segala kelebihanannya telah menjadi bagian hidup manusia. Perkembangan zaman menghasilkan beragam media, salah satunya media sosial. Media sosial merupakan media di internet yang memungkinkan pengguna untuk mewakili dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial merupakan media digital tempat realitas sosial terjadi dan ruang-waktu para penggunanya berinteraksi. Nilai-nilai yang ada di masyarakat maupun komunitas juga muncul bisa dalam bentuk yang sama atau berbeda di internet. Pada dasarnya, beberapa ahli yang meneliti internet melihat bahwa media sosial di

internet adalah gambaran apa yang terjadi di dunia nyata, seperti plagiarisme (Nasrullah, 2016).

Selain pernyataan diatas, berikut ini adalah definisi dari media sosial yang berasal dari berbagai literatur penelitian :

1. Menurut Mandibergh (2012), media sosial adalah media yang mawadahi kerja sama di antara pengguna yang menghasilkan konten (*user generated content*).
2. Menurut Shirky (2008), media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) di antara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional maupun organisasi.
3. Menurut Boyd (2009), menjelaskan media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki kekuatan pada user generated content (UGC) dimana konten dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di institusi media massa.
4. Menurut Van Dijk (2013), media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antarpengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.
5. Menurut Meike dan Young (2012), mengartikan media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi di antara individu (*to be shared one to one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa

saja tanpa ada kekhususan individu. Sedangkan menurut peneliti, media sosial merupakan sebuah media online dimana setiap penggunanya bisa bebas untuk saling berbagi atau berpartisipasi baik itu informasi maupun hiburan yang mampu mendukung adanya interaksi sosial.

Salah satu media sosial yang paling populer di gunakan dikalangan remaja adalah Instagram. Instagram berasal dari kata "*insta*" atau "*instan*" yang terinspirasi dari kamera polaroid yang dulu terkenal dengan sebutan "foto instan". Seperti halnya dengan polaroid tersebut, Instagram juga menampilkan foto secara instan. Kata "*gram*" berasal dari kata "*telegram*", di mana cara kerja telegram adalah mengirimkan informasi kepada orang lain dalam waktu yang relatif singkat. Instagram mampu mengirim foto ke pengguna lain hanya dengan memanfaatkan jaringan internet yang digunakan. Fungsi utama dari Instagram adalah tempat untuk mengunggah foto pengguna. Biasanya, foto yang diunggah bisa diambil dari kamera *iDevice* maupun foto yang ada di album foto *iDevice* (Ratna, 2022).

Media sosial Instagram yang diluncurkan pada tahun 2010 dan langsung meledak di jagat media sosial. Sekarang media sosial Instagram sangat populer di kalangan para selebritas dan politisi (Diamond, 2015). Pesatnya pengguna media sosial di Indonesia terlihat dari data yang dikeluarkan oleh *we are social*, yaitu sebanyak 191,4 juta orang pada Januari 2022, dimana jumlah ini meningkat 12,35% pada tahun sebelumnya yang berjumlah 170 juta orang. Instagram merupakan salah satu media sosial yang banyak di pakai di seluruh dunia. Berdasarkan data Napoleon Cat, pada kuartal ke-4 tahun 2021 ada 92,53 juta pengguna Instagram di Indonesia, dimana jumlah ini bertambah sebanyak 3,9

juta atau naik 4,37% dibandingkan kuartal ketiga ditahun yang sama dimana jumlahnya sebesar 88,65 juta pengguna (Ratna, 2022).

Mayoritas pengguna Instagram di Indonesia pada kuartal ke-4 tahun 2021 adalah dari kelompok usia 18-24 tahun, yakni sebanyak 34,4 juta. Rinciannya, sebanyak 20% pengguna instagram adalah perempuan dan 17,2% merupakan laki-laki. Kelompok usia 25-34 tahun menjadi pengguna Instagram kedua terbesar di Indonesia, dimana perempuan sebanyak 16,6%, sedangkan laki-laki sebesar 15,8% (Ratna, 2022).

Dalam situs resmi media sosial Instagram, dikatakan bahwa instagram adalah sebuah cara yang cepat, indah, dan menyenangkan untuk berbagi kehidupan Anda dengan teman dan keluarga. Ambil foto atau video, pilih filter untuk mengubah tampilan dan rasanya, kemudian kirim ke Instagram semudah itu. Anda bahkan bisa berbagi ke Facebook, Twitter, Tumblr dan lainnya. Media sosial Instagram sebagai aplikasi berbagi foto dimana penggunanya dapat mengambil foto, melakukan filter dan membagikannya ke beberapa jaringan media sosial dalam sekaligus (Diamond, 2015).

Menurut Diamond (2015) terdapat beberapa cara untuk memulai aplikasi Instagram, yaitu:

1. Dapat dengan mudah berbagi foto di Facebook, Twitter, Flickr, Tumblr, Posterous, Foursquare, atau ke alamat email langsung dari aplikasi ini.
2. Fitur utama yang membuat Instagram sangat populer adalah alat filter yang sudah ada di dalamnya.

3. Untuk melihat foto di Instagram, dapat dengan cara membuka beberapa situs web yang dapat digunakan untuk mencari dan melihat foto-foto tersebut. Situs web ini termasuk Pinstagram, Statigram.com dan Webstagram.com.
4. Untuk melindungi foto-foto tersebut, kita dapat mengunduh foto-foto tersebut dari situs web. Cara yang mudah untuk melakukannya adalah dengan menggunakan Instaport.me.
5. Instagram memiliki fitur keterangan foto, jika menulis keterangan foto yang menarik, kita dapat menarik pembaca untuk tinggal lebih lama dan membaca seluruh teks.

Menurut Diamond (2015), Instagram memiliki banyak kesamaan fitur seperti yang dimiliki jejaring sosial populer lainnya. Nilai tambahnya adalah bahwa kita dapat membagi foto-foto ke hampir semua jejaring sosial utama lainnya. Berikut beberapa fitur yang akan ditemukan dalam Instagram yang juga populer pada kebanyakan platform media sosial menurut lainnya:

1. Profil, anda dapat membuat profil sendiri yang dilengkapi dengan foto. Buat profil semenarik mungkin untuk menarik pengunjung-pengunjung baru.
2. Pengikut (*followers*), orang-orang dapat mengikuti suatu merek dan begitu pula sebaliknya. Temukan bisnis-bisnis yang dikagumi dan ikuti mereka untuk melihat alasan mereka menggunakan Instagram. Masuk ke menu Find Friends pada pengaturan (*settings*).
3. Tanda Pagar (*hashtag*), ciptakan tanda pagar (*hashtag*) untuk sebuah perusahaan, lihat juga yang dipakai orang lain agar dapat memikat pengikut lain yang mempunyai minat serupa. Yang paling baik adalah menciptakan tanda

pagar (*hashtag*) suatu perusahaan karena komunitas produk tersebut dapat menemukannya dengan lebih mudah.

4. Pemberitahuan otomatis (*push notification*), pemberitahuan ini memberi tahu bahwa orang-orang yang melihat atau mengomentari foto suatu akun. Untuk mengaturnya, harus masuk ke halaman pengaturan di ponsel.
5. Terhubung ke jejaring sosial, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sebuah akun Instagram dapat berbagi foto begitu mudahnya dengan mengatur hubungan antara Instagram dan jejaring sosial pemilik akun yang sama.
6. Tag Lokasi, para pemasar dapat memasukkan lokasi foto saat mereka mengunggahnya sehingga foto tersebut dapat dikenal dengan area tertentu dan dapat dicari menggunakan lokasi tersebut. Hal ini penting untuk bisnis-bisnis lokal.
7. Kontes foto, perkembangan pasti dari berbagi foto adalah gagasan untuk mengadakan kontes foto.

Menurut Nainggolan (2018) sosial media yang banyak digemari oleh masyarakat instagram juga memiliki kelebihan dan kelemahan, yaitu sebagai berikut:

1. Kelebihan Instagram
  - a. Mudah Digunakan, Instagram memiliki fitur yang menarik dan membuat masyarakat tertarik untuk menggunakan instagram. Memposting foto atau video, *memfollow* (mengikuti), memberikan komentar pada postingan, memberikan like hingga bisa mencari apapun di instagram.

- b. Media utama berupa foto, hasil foto yang menarik di instagram merupakan suatu poin penting, semakin menarik foto di instagram maka akan memudahkan dalam memikat daya tarik di instagram.
- c. Koneksi dengan media sosial yang lain,memberikan koneksi yang mudah dengan beberapa sosial media lain dalam melakukan postingan foto.

## 2. Kelemahan Instagram

- a. Spamming, Kemudahan dalam berinteraksi di instagram membuat tindakan spamming muncul. Spamming sering terjadi di kolom komentar pada foto yang mengakibatkan terganggu dengan bentuk spamming tersebut.
- b. Tidak adanya penyaring konten, kurangnya fitur penyaring konten dalam instagram membuat pengguna instagram yang usia di bawah umur dapat melihat berbagai macam konten yang buruk. Beberapa orang juga menyebarkan kontenkonten yang tidak pantas di instagram.

Terdapat empat aspek dalam intensitas penggunaan media sosial instagram seperti yang di ungkap oleh Rizki & Ruhaena (2017) yaitu diantaranya frekuensi, waktu pelaksanaan,durasi, materi yang dilakukan oleh individu di Instagram

Indikator intensitas penggunaan media sosial instagram menurut Nuraini dalam Atmaji (2014), yaitu sebagai berikut:

- 1. Motivasi, motivasi adalah keadaan internal organisme (baik manusia maupun hewan) yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Motivasi disini yang dimaksud adalah keinginan atau dorongan dalam menggunakan media sosial.

2. Durasi kegiatan, durasi kegiatan yaitu berapa lama waktu penggunaan dalam melakukan kegiatan.
3. Frekuensi Kegiatan, frekuensi dapat diartikan dengan kekerapan atau kejarangan kerapnya. Frekuensi yang dimaksud adalah seringnya kegiatan itu dilaksanakan dalam periode waktu tertentu.
4. Presentasi, presentasi yang dimaksud adalah keinginan atau harapan yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan. Dapat dilihat dari keinginan yang kuat dalam menggunakan jejaring sosial.
5. Arah Sikap, kesiapan pada diri seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal yang bersifat positif ataupun negatif.
6. Minat, minat yang dimaksud adalah kertetarikan individu pada sesuatu karena sesuai dengan kebutuhan atau merasakan sesuatu yang akan digeluti memiliki makna bagi dirinya.

### **2.2.2 Karakteristik Media Sosial**

Media sosial memiliki beberapa karakter yang tidak dimiliki oleh beberapa jenis media lainnya. Ada batasan maupun ciri khusus yang hanya dimiliki oleh media sosial. Berikut beberapa karakteristik media sosial yaitu (Nasrullah, 2016):

1. Jaringan Media sosial terbangun dari struktur sosial yang terbentuk dalam jaringan atau internet. Karakter media sosial adalah membentuk jaringan diantara penggunanya sehingga kehadiran media sosial memberikan media bagi pengguna untuk terhubung secara mekanisme teknologi.

2. Informasi Informasi menjadi hal yang penting dari media sosial karena dalam media sosial terdapat aktifitas memproduksi konten hingga interaksi yang berdasarkan informasi.
3. Arsip Bagi pengguna media sosial arsip merupakan sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun.
4. Interaksi Karakter dasar dari media sosial adalah terbentuknya jaringan antar pengguna. Fungsinya tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan maupun memperbanyak pengikut di internet. Bentuk sederhana yang terjadi di media sosial dapat berupa memberi komentar dan lain sebagainya.
5. Simulasi Sosial Media sosial memiliki karakter sebagai media berlangsungnya masyarakat di dunia virtual (maya). Ibarat sebuah Negara, media sosial juga memiliki aturan dan etika bagi para penggunanya. Interaksi yang terjadi di media sosial mampu menggambarkan realitas yang terjadi akan tetapi interaksi yang terjadi adalah simulasi yang terkadang berbeda sama sekali.
6. Konten oleh Pengguna Karakteristik ini menunjukkan bahwa konten dalam media sosial sepenuhnya milik dan juga berdasarkan pengguna maupun pemilik akun. Konten oleh pengguna ini menandakan bahwa di media sosial khalayak tidak hanya memproduksi konten mereka sendiri melainkan juga mengonsumsi konten yang diproduksi oleh pengguna lain.
7. Penyebaran Penyebaran adalah karakter lain dari media sosial, tidak hanya menghasilkan dan mengonsumsi konten tetapi juga aktif menyebarkan sekaligus mengembangkan konten oleh penggunanya.

### **2.1.3 Fungsi Media Sosial**

Media sosial adalah salah satu contoh dari sebuah media berbasis online dengan memiliki banyak pengguna yang tersebar hingga ke seluruh penjuru dunia. Media sosial umumnya dimanfaatkan untuk saling berbagi dan berpartisipasi. Tak jarang, media sosial juga digunakan sebagai sarana untuk melakukan interaksi sosial. Hal ini dikarenakan kemudahan dalam mengakses sosial media yang dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun. Selain pernyataan diatas, berikut adalah beberapa fungsi media sosial lainnya (Tenia, 2017):

1. Mencari berita, informasi dan pengetahuan Media sosial berisi jutaan berita, informasi dan juga pengetahuan hingga kabar terkini yang malah penyebaran hal-hal tersebut lebih cepat sampai kepada khalayak melalui media sosial dari pada media lainnya seperti televisi.
2. Mendapatkan hiburan Kondisi seseorang atau perasaan seseorang tidak selamanya dalam keadaan yang baik, yang ceria, yang tanpa tanpa ada masalah, setiap orang tentu merasakan sedih, stress, hingga kejenuhan terhadap suatu hal. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi segala perasaan yang bersifat negatif tersebut adalah dengan mencari hiburan dengan bermain media sosial.
3. Komunikasi online Mudahnya mengakses media sosial dimanfaat oleh para penggunanya untuk bisa melakukan komunikasi secara online, seperti chatting, membagikan status, memberitahukan kabar hingga menyebarkan undangan. Bahkan bagi pengguna yang sudah terbiasa, komunikasi secara online dinilai lebih efektif dan efisien.
4. Menggerakkan masyarakat Adanya permasalahan-permasalahan kompleks seperti dalam hal politik, pemerintahan hingga suku, agama, ras dan budaya (SARA),

mampu mengundang banyak tanggapan dari khalayak. Salah satu upaya untuk menanggapi berbagai masalah tersebut adalah dengan memberikan kritikan, saran, celaan hingga pembelaan melalui media sosial.

5. Sarana berbagi Media sosial sering dijadikan sebagai sarana untuk berbagi informasi yang bermanfaat bagi banyak orang, dari satu orang ke banyak orang lainnya. Dengan membagikan informasi tersebut, maka diharapkan banyak pihak yang mengetahui tentang informasi tersebut, baik dalam skala nasional hingga internasional.

### **2.3 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa**

#### **2.3.1 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa**

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk berkembang dalam hidup, dan kekuatan hubungan manusia memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan kebahagiaan seseorang. Berinteraksi sosial dengan orang lain dapat meringankan stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan potensi diri, memberikan kenyamanan dan kegembiraan, mencegah kesepian. Salah satu sisi lain, kurangnya hubungan sosial yang kuat dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan mental dan emosional. Ketika seseorang berinteraksi atau kontak langsung dengan orang lain akan menghasilkan hormon yang mengurangi stres dan membuat seseorang merasa lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih positif (*Quinta Seon Andrea Carboni Jiménez, M. Vaillancourt, 2021*).

Kemajuan teknologi pada dasarnya dibuat agar kehidupan manusia menjadi mudah dan nyaman untuk memanfaatkan kemajuan pada bidang informasi.

Kemajuan teknologi informasi dapat meningkatkan kinerja dan memungkinkan berbagai aktivitas dapat dilaksanakan dengan cepat, tepat dan akurat, sehingga akhirnya akan meningkatkan produktivitas. Pertumbuhan teknologi informasi menunjukkan bermunculannya berbagai jenis aktivitas yang didasarkan pada teknologi ini, seperti *e-government*, *e-commerce*, *e-education*, *e-medicine*, *e-laboratory*, dan lainnya, yang semuanya berbasis elektronik. Di era perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan internet menjadi sangat mudah. Hal ini disebabkan kebutuhan terhadap akses informasi, gaya hidup, komunikasi, hiburan, dan pengetahuan yang tersedia pada berbagai sosial media memiliki peranan dalam pembentukan jati diri seseorang (Soni, 2019).

Pada penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada faktor mendasar yang berperan dalam masalah kesehatan mental mahasiswa yaitu penggunaan *smartphone* dan media sosial. Indonesia menempati urutan ke-4 di dunia dalam penggunaan media sosial dengan durasi penggunaan rata-rata selama 8 jam dan 51 menit setiap hari (Zahrul, 2020). Tingginya penggunaan sosial media dikalangan mahasiswa akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Hasil penelitian dalam penggunaan media sosial memiliki efek berbahaya bagi generasi muda karena masalah terkait kesehatan mental yang berkembang selama muda dapat bertindak sebagai epidemi bagi setiap individu sepanjang hidup (Ahmad, 2017). Dari penelitian lain ditemukan bahwa siswa dengan angka kecanduan media sosial yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi ringan dan kecemasan (Sujarwoto, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trikindini & Kurniasari (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media

sosial yang tinggi memiliki tingkat kecemasan 65,4% atau 70 dari total 107 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan. Sebanyak 34 orang atau 31,8% memiliki kecemasan ringan, sebanyak 27 orang atau 25,5% memiliki tingkat kecemasan sedang dan 9 orang atau 8,4% memiliki tingkat kecemasan berat.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa kecemasan ini bila ditambah dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja dikhawatirkan akan berpengaruh pada interaksi sosial dan menyebabkan kecemasan menjadi lebih tinggi dan berisiko menjadi kecemasan sosial karena kurangnya komunikasi nyata dengan lingkungan sosial (Silmi, 2020). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Budury (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan intensitas bermedia sosial 2-4 jam perhari akan memicu terjadinya gangguan kesehatan mental seperti rasa cemas, depresi dan stress. Simptom-simptom itu dapat muncul ketika menggunakan media sosial melihat postingan pengguna lain dan membandingkan dirinya dengan orang lain (Budury, 2020).

### **2.3.2 Hubungan lingkungan Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa**

Ada banyak hal dari faktor lingkungan yang bisa berdampak pada kesehatan mental menurut Muhyani (2017) menyebutkan beberapa faktor dari lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental yaitu :

1. Stratifikasi Sosial, terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah.
2. Interaksi Sosial, kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.
3. Keluarga, keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.

4. Kampus, kampus merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental mahasiswa.

Hal ini membuktikan bahwa persoalan kesehatan mental bukan hanya dipengaruhi oleh faktor biofisik semata, melainkan dipengaruhi pula oleh lingkungannya. Kebutuhan akan penanganan kesehatan mental tentu perlu dilaksanakan secara holistik, komprehensif dan multi disipliner. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang didapat oleh mahasiswa rantau adalah bentuk dukungan sosial (Uchino, 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harandi (2017) menunjukkan adanya hubungan antara lingkungan dengan kesehatan mental, terutama untuk wanita, orang tua, pasien, pekerja, dan mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tam, Foo, & Lee (2016) menemukan bahwa wanita merasakan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dari pada pria, namun pada kesehatan mental antara pria dan wanita memiliki tingkat yang sama.

### **2.3.3 Hubungan Pendidikan Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa**

Menurut Leo (2013) syarat utama mahasiswa dinyatakan lulus adalah dengan penyelesaian tugas kuliah termasuk tugas akhir. Pembuatan tugas kuliah merupakan proses panjang yang harus dilalui mahasiswa mulai dari semester pertama sampai akhir. Kenyataannya saat ini di berbagai fakultas di setiap universitas masih sering dijumpai mahasiswa tingkat akhir yang masih terkendala masalah penyusunan skripsi. Hal ini merupakan masalah umum yang dapat dijumpai di berbagai Universitas. Menurut Ganda (2015) skripsi adalah salah satu kewajiban

tugas mandiri yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa. Saat sedang menyusun skripsi, mahasiswa harus mampu memahami konsep teoritis, memahami konsep metode wawancara dan statistika yang tepat, kemampuan untuk menulis dan tata bahasa yang ilmiah. Skripsi menjadi perwujudan dari kemampuan mahasiswa untuk meneliti layaknya calon ilmuwan untuk strata 1 atau disebut juga sarjana dan secara formalitas, skripsi menjadi sarana pengujian kesiapan maupun kompetensi mahasiswa sebelum pada akhirnya kembali ke lingkungan masyarakat (Ganda, 2015).

Tidak selesainya skripsi merupakan salah satu penyebab kegagalan dalam meraih ijazah dan baju toga dari semua tugas yang paling berat saat kuliah. Beberapa dari mereka terkadang mendapat peringatan *Drop Out* atau DO akibat masa aktif semesternya mendekati batas akhir dan dikhawatirkan akan segera habis sehingga menjadi salah satu pemicu buruknya kesehatan mental mahasiswa (Adryandrea, 2012). Berbagai fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yakni bunuh diri, hal ini disebabkan buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan dalam menyusun skripsi (Adryandrea, 2012).

#### **2.3.4 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa**

Menurut Kotler dan Keller (2017) gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola hidup seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Sedangkan menurut Setiadi (2018) gaya hidup adalah secara luas diidentifikasi sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana

orang menghabiskan waktu mereka (aktifitas) apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga sekitarnya (pendapat).

Gaya hidup suatu masyarakat akan berbeda dengan masyarakat yang lainnya. Bahkan dari masa ke masa gaya hidup suatu individu dan kelompok masyarakat tertentu akan bergerak dinamis. Gaya hidup pada dasarnya merupakan suatu perilaku yang mencerminkan masalah apa yang sebenarnya ada di dalam alam pikir mahasiswa yang cenderung berbaur dengan berbagai hal yang terkait dengan masalah emosi dan psikologis mahasiswa. Gaya hidup adalah konsep yang lebih kontemporer, lebih komprehensif, dan lebih berguna dari pada kepribadian. Karena alasan ini, perhatian yang besar harus dicurahkan pada upaya memahami konsepsi atau kata yang disebut gaya hidup, bagaimana gaya hidup diukur, dan bagaimana gaya hidup digunakan (Setiadi, 2018).

Gaya hidup hanyalah salah satu cara untuk mengelompokkan seseorang secara psikografis. Gaya hidup (*Life style*) pada prinsipnya adalah bagaimana seseorang menghabiskan waktu dan uangnya. Ada orang yang senang mencari hiburan bersama kawan kawannya, ada yang senang menyendiri, ada yang bepergian bersama keluarga, berbelanja, melakukan aktivitas yang dinamis, dan ada pula yang memiliki waktu luang dan uang berlebih untuk kegiatan sosial. Gaya hidup berbeda dengan kepribadian. Kepribadian lebih menggambarkan karakteristik terdalam yang ada pada diri manusia. Sering disebut juga sebagai cara seseorang berfikir, merasa dan berpersepsi. Walaupun kedua konsep tersebut berbeda, namun gaya hidup dan kepribadian saling berhubungan. Kepribadian merefleksikan karakteristik internal dari mahasiswa, gaya hidup menggambarkan manifestasi

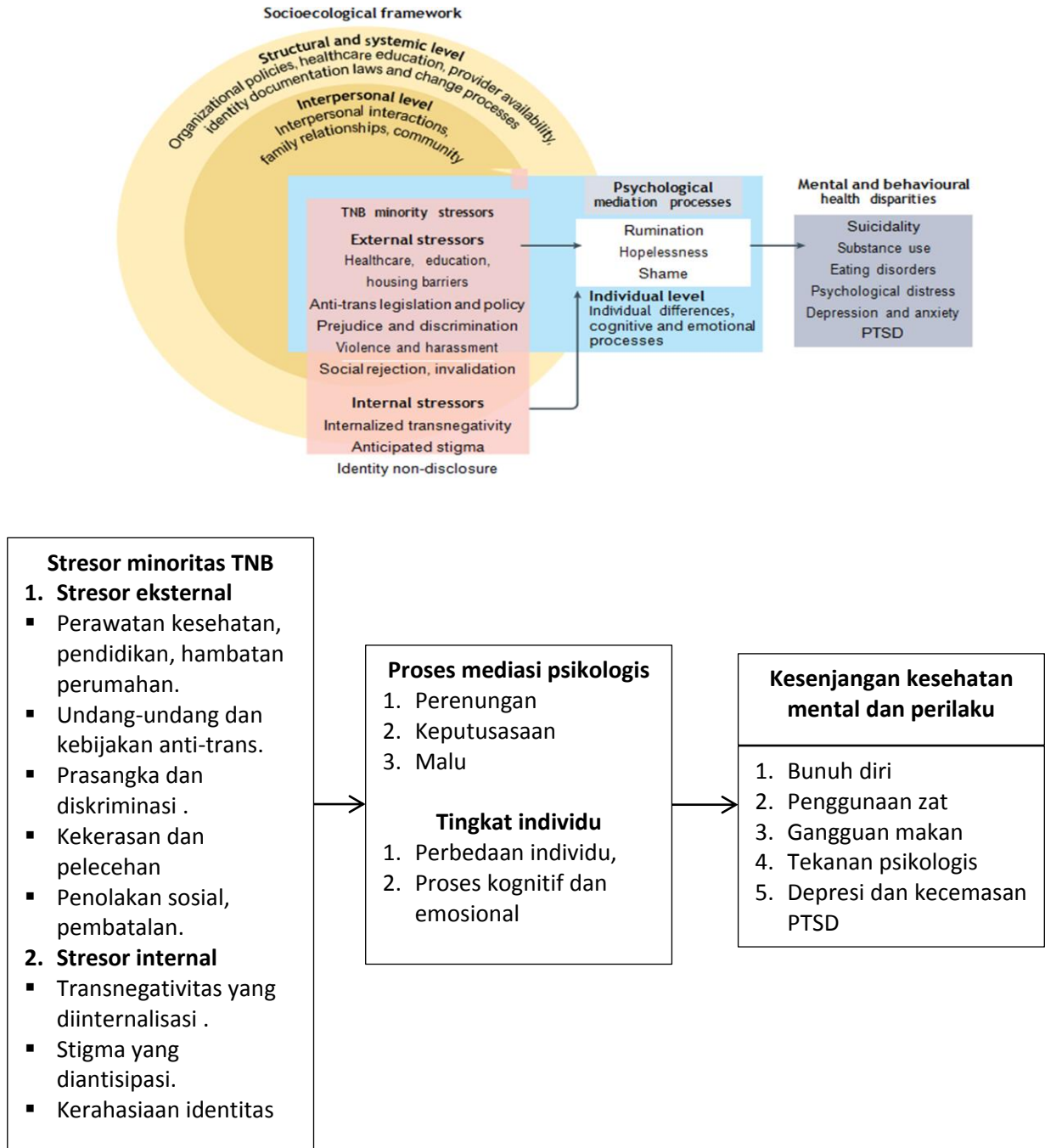
eksternal dari karakteristik tersebut, yaitu perilaku mahasiswa. Mengikuti gaya hidup juga dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa (Ekawati, 2020).

Gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol dan merokok meningkatkan risiko keinginan bunuh diri (Rodelli, 2018). Gaya hidup yang berisiko lebih cenderung berhubungan dengan usia muda atau remaja, jenis kelamin laki-laki, tingkat pendidikan yang rendah, dan gangguan mental. Selain itu, gaya hidup yang berisiko berhubungan dengan kesehatan yang dinilai diri sendiri. Misalnya, kondisi kesehatan yang positif berkorelasi dengan tidak atau minim konsumsi alkohol dan merokok, serta dengan gizi yang sehat dan aktivitas fisik yang tinggi (Atzendorf, 2018).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental lebih cenderung mengonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga mempengaruhi berat badan. Perilaku berisiko yang didapat pada saat remaja dapat berlanjut hingga dewasa (Dendup, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koivusilta (2019) diketahui bahwa gaya hidup yang berhubungan dengan kesehatan mental mungkin timbul dari masalah ekonomi dan faktor kontekstual lainnya, misalnya makanan sehat yang cenderung lebih mahal sehingga membatasi kemungkinan masyarakat tidak mampu untuk menjaga pola makan yang sehat.

## 2.4 Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang dikemukakan dalam tinjauan pustaka maka dapat disimpulkan kerangka teoritis sebagai berikut :



**Gambar 2.1 Kerangka Teoritis**

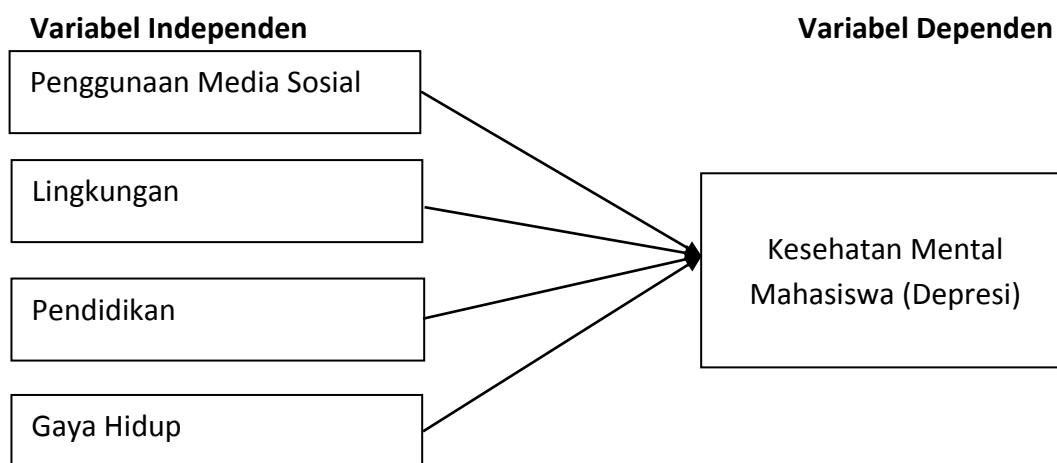
Sumber : Mayer (2003), Hatzenbuehler (2009), Puckett (2019), Elliot dkk (2022)

### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### 3.1 Konsep Pemikiran

Berdasarkan kerangka teori yang telah disebutkan, terdapat banyak faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Peneliti hanya ingin meneliti beberapa hubungan saja, sehingga dibuatlah kerangka konsep mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Kerangka konsep ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesehatan mental (depresi). Sedangkan variabel independennya adalah penggunaan media sosial (variabel ini diambil peneliti karena penggunaan media sosial yang semakin berlebihan setiap hari), lingkungan, pendidikan dan gaya hidup. Hubungan antar variabel dapat dilihat dari bagan berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

### 3.2 Variabel Penelitian

#### 3.2.1 Variabel Dependen

Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini yaitu kesehatan mental (depresi)

#### 3.2.2 Variabel Independen

Variabel Independen (bebas) penggunaan media sosial, lingkungan, pendidikan dan gaya hidup.

### 3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti.

**Tabel 3.1 : Definisi Operasional**

NO	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Variabel Dependen (Terikat)</b>						
1.	Kesehatan Mental (Depresi)	Kondisi dimana responden memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan.	Wawancara	Angket (Risksedas)	1. Normal 2. Ringan 3. Sedang	Ordinal
<b>Variabel Independen (Bebas)</b>						
2.	Penggunaan Media Sosial	Mendapatkan sesuatu yang tidak menyenangkan dari media sosial yang sering di gunakan setiap hari, seperti hujatan fisik, perilaku bahkan sampai mengarah	Wawancara	Angket	1. Ada 2. Tidak Ada	Ordinal

		kepada pelecehan.				
3.	Lingkungan	Keadaan lingkungan yang buruk dapat menyebabkan efek negatif pada kesehatan mental seperti Kematian atau perceraian, Kehidupan keluarga yang disfungsi dan Kesepian.	Wawancara	Angket	1. Baik 2. Kurang Baik	Ordinal
4.	Pendidikan	Tekanan yang didapatkan dari berbagai macam tanggung jawab perkuliahan seperti tugas kuliah, tugas akhir dan lain sebagainya.	Wawancara	Angket	1. Ada 2. Tidak	Ordinal
5.	Gaya Hidup	Gaya hidup responden juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental meliputi: Merokok Pola makan yang buruk Konsumsi alkohol Penggunaan narkoba Perilaku seksual menyimpang.	Wawancara	Angket	1. Baik 2. Kurang Baik	Ordinal

### 3.4 Cara Pengukuran Variabel

#### 3.4.1 Kesehatan Mental (Depresi) (Tam Chi Phan dkk, 2022)

1. Normal : Apabila Skor diperoleh  $\geq 6$ .
2. Ringan : Apabila Skor diperoleh = 6.
3. Sedang : Apabila Skor diperoleh  $< 6$ .

#### 3.4.2 Penggunaan Media Sosial (Nada Bikriyah, 2020)

1. Ada : Apabila Skor diperoleh  $\geq 19,5$  (Mean).

2. Tidak Ada : Apabila Skor diperoleh  $< 19,5$  (Mean).

#### **1.4.3 Lingkungan (Yundhi Arfianto, 2017)**

1. Baik : Apabila Skor diperoleh  $\geq 9,3$  (Mean).
2. Kurang Baik : Apabila Skor diperoleh  $< 9,3$  (Mean).

#### **3.4.4 Pendidikan (Husni Siregar, 2021)**

1. Ada : Apabila Skor diperoleh  $\geq 9,1$  (Mean).
2. Tidak ada : Apabila Skor diperoleh  $< 9,1$  (Mean).

#### **3.4.5 Gaya Hidup (Nadya Utari, 2019)**

1. Baik : Apabila Skor diperoleh  $\geq 34,8$  (Mean).
2. Kurang Baik : Apabila Skor diperoleh  $< 34,8$  (Mean).

#### **3.6 Hipotesis Penelitian**

1. Ha : Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.
2. Ha : Ada hubungan lingkungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.
3. Ha : Ada hubungan pendidikan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.
4. Ha : Ada hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. *Cross sectional* adalah semua pengukuran variabel dependen dan independen yang akan diteliti dilakukan pada satu waktu (Nursalam, 2013). Dengan tujuan untuk melihat hubungan variabel independen (penggunaan media sosial, lingkungan, tugas perkuliahan dan gaya hidup) dengan variabel dependen (kesehatan mental [depresi]) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Kota Banda Aceh 2023.

#### 4.2 Populasi Dan Sampel

##### 4.2.1 Populasi

Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh berjumlah 5.869 orang yang tersebar di 8 fakultas yang berbeda. Data Mahasiswa Aktif berdasarkan fakultas dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

**Tabel 4.1 Data Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Aceh**

NO	NAMA FAKULTAS	JUMLAH
1	PASCASARJANA MKM	111
2	HUKUM	869
3	EKONOMI	1.904
4	TEKNIK	1.353
5	F. AGAMA ISLAM	274
6	F. KESEHATAN MASYARAKAT	879
7	F. PSIKOLOGI	414
8	F. VOKASI	65
<b>TOTAL</b>		<b>5.869</b>

*Sumber : Biro Administrasi Akademik UNMUHA (2023)*

##### 4.2.2 Sampel

Maka penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Slovin dengan toleransi tingkat kesalahan 10%, yang akan di uraikan sebagai berikut :

Dimana

n = Besarnya sampel  
 N = Besarnya populasi  
 $d^2$  = Derajat presisi (10%)

Dengan demikian :

$$n = \frac{N}{N(d^2) + 1}$$

$$n = \frac{5869}{5869(0,1^2) + 1}$$

$$n = \frac{5869}{5869(0,01) + 1}$$

$$n = \frac{5869}{58,69 + 1}$$

$$n = \frac{5869}{59,69}$$

$$n = 98,3$$

Maka sampel dari penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh yang di pilih menggunakan *accidental sampling*. Penentuan jumlah sampel berdasarkan fakultas dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini :

**Tabel 4.1 Penentuan Jumlah Sampel Berdasarkan Fakultas**

NO	NAMA FAKULTAS	JUMLAH POPULASI	JUMLAH SAMPEL
1	PASCASARJANA MKM	98 X 111: 5869 =1,8	2
2	HUKUM	98 X 869: 5869 =14,5	15
3	EKONOMI	98 X 1.904: 5869 =31,3	31
4	TEKNIK	98 X 1.353: 5869 =22,6	23
5	F. AGAMA ISLAM	98 X 274: 5869 =4,2	4
6	F. KESEHATAN MASYARAKAT	98 X 879: 5869 =14,5	15
7	F. PSIKOLOGI	98 X 414: 5869 =6,9	7
8	F. VOKASI	98 X 65: 5869 =1,0	1
<b>TOTAL</b>		<b>5.869</b>	<b>98</b>

### **4.2.3 Metode Pengambilan Sampel**

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, pemilihan dengan cara ini merupakan jenis *non-probability sampling* yang paling sederhana. Untuk mencapai sampling ini, setiap elemen diseleksi menurut siapa yang ada (Sugiyono, 2017). Teknik *accidental sampling* adalah teknik yang menentukan setiap sampel diseleksi berdasarkan siapa yang ada (kebetulan), yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui memenuhi kriteria sebagai responden.

### **4.2.4 Kriteria Sampel**

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi yang diinginkan peneliti, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sampel. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut :

#### **1. Kriteria inklusi**

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh.
- b. Bersedia menjadi responden.

#### **2. Kriteria eksklusi**

Kriteria eksklusi penelitian ini adalah :

- a. Bukan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh.
- b. Tidak bersedia menjadi responden.

c. Dalam Keadaan *Emergency*.

### **4.3 Pengumpulan Data**

#### **4.3.1 Data Primer**

Data primer yaitu data yang langsung diperoleh peneliti ke lapangan dengan menggunakan angket meliputi kesehatan mental (depresi), penggunaan media sosial, lingkungan, pendidikan dan gaya hidup.

#### **4.3.2 Data Sekunder**

Data sekunder yaitu data yang peroleh dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Tentang Kesehatan Mental dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait dengan kesehatan mental.

### **4.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian**

#### **4.5.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh Kota Banda Aceh.

#### **4.5.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 10 - 15 bulan Juli Tahun 2023.

### **4.6 Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket.

### **4.7 Cara Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang dilakukan bertahap, yaitu terdiri atas :

1. Tahap Persiapan Pengumpulan Data

Tahap persiapan pengumpulan data dilakukan melalui prosedur administrasi dengan cara mendapatkan izin dari Dekan Fakultas Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, selanjutnya peneliti menyiapkan angket penelitian.

## 2. Tahap Pengumpulan data

Adapun tahap pengumpulan data adalah :

- a. Peneliti meminta izin kepada mahasiswa yang akan dijadikan sebagai responden.
- b. Responden dipilih hanya mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Kota Banda Aceh.
- c. Setiap Responden diwawancarai dengan memberikan pertanyaan yang sesuai dengan angket.
- d. Peneliti melakukan pengecekan setiap angket meliputi kelengkapan dan kesesuaian isi angket sesuai harapan.

## **4.8 Pengolahan Data**

Data yang sudah didapat selanjutnya diolah secara komputerisasi dengan mendeskripsikan semua variabel melalui tabel distribusi frekuensi terhadap semua data yang di peroleh dari lapangan melalui langkah sebagai berikut:

### **4.8.1 Editing**

Setelah pengumpulan data, dilakukan pemeriksaan kembali terhadap hasil dari instrumen data (angket), yang meliputi kelengkapan identitas responden dan kelengkapan pengisian yang dilakukan oleh peneliti sehingga tidak terjadi ketidaklengkapan pengisian angket.

#### **4.8.2 Coding**

*Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka. *Entry* data adalah transfer *coding* data dari angket ke aplikasi pengolahan data. Pengkodean data dilakukan untuk memberikan kode yang spesifik pada respon jawaban responden untuk memudahkan proses pencatatan data.

#### **4.8.3 Tabulating**

Pengertian tabulasi data adalah pembuatan tabel yang berisikan berbagai data yang sudah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan (Hasan, 2015). Pada tahapan ini penulis melakukan pengelompokan data sesuai dengan katagori yang telah di buat untuk tiap-tiap sub variabel yang diukur dan selanjutnya dimasukkan ke dalam tabel frekuensi dan tabel silang.

### **4.9 Analisis Data**

#### **4.9.1 Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan dengan menjabarkan secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi variabel-variabel yang diteliti, baik independen maupun dependen yang bertujuan untuk melihat besarnya masalah. Untuk analisis ini semua tabel dibuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

#### **4.9.2 Analisis Bivariat**

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hipotesis dengan menentukan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Disini perhitungan dilakukan dengan komputerisasi *Statistical Programe For Social Sciene* (SPSS) dengan taraf nyata 95% untuk membuktikan hipotesa yaitu dengan ketentuan jika  $P\text{-value} < 0,05$  ( $H_0$  ditolak) sehingga

disimpulkan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan bermakna, sedangkan bila  $P$ -value  $> 0,05$  berarti hasil perhitungan statistik tidak ada hubungan yang bermakna.

#### **4.10 Penyajian Data**

Data yang dikumpulkan akan diolah dengan menggunakan program SPSS (*statistical product and service solutions*) versi 24.0 kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang serta menggunakan narasi untuk penjelasan.

## **BAB V**

### **GAMBARAN UMUM**

#### **5.1. Sejarah Universitas Muhammadiyah Aceh**

Universitas Muhammadiyah Aceh (UNMUHA) diresmikan pada tanggal 11 Maret 1987. Universitas Muhammadiyah Aceh merupakan pengembangan dari Sekolah Tinggi Ilmu Hukum (STIH) Muhammadiyah Banda Aceh yang didirikan pada tahun 1969. Setahun setelah didirikan, tahun 1970, oleh dekan yang pertama A.Wahab Daud, S.H. telah diusulkan kepada Kopertis untuk mendapatkan status terdaftar. Kopertis pada saat itu masih berkedudukan di Jakarta. Seluruh PTS di wilayah Sumatera bagian Utara tunduk ke Kopertis Jakarta.

Untuk memenuhi ketentuan pemerintah tentang Perguruan Tinggi Swasta, maka pada awal tahun 1976 nama Fakultas Hukum Ilmu Pengetahuan Kemasyarakatan diubah namanya menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Hukum (STIH) Muhammadiyah Aceh. Setelah periode Dekan T.Juned, S.H., berakhir, mulai 01 Agustus 1979 Dekan STIH dijabat oleh H.Zainal Abidin Abubakar, S.H. Berdasarkan Surat Keputusan PWM Aceh dibentuk Panitia Persiapan Pendirian Universitas Muhammadiyah. Berkat kerja keras panitia maka usulan yang diajukan ke Kopertis Wilayah I Medan mendapat tanggapan positif, yaitu keluarnya izin operasional Nomor 094/SK.PPS/Kop.I/1986, tanggal 24 Januari 1987.

#### **5.2. Fakultas di Universitas Muhammadiyah Aceh**

Melalui Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 0230/0/1991 tanggal 29 April 1991, kepada Universitas Muhammadiyah Aceh diberikan pengakuan dengan 5 (lima) Fakultas, yaitu:

1. Fakultas Hukum

2. Fakultas Ekonomi
3. Fakultas Teknik
4. Fakultas MIPA
5. Fakultas Tarbiyah
6. Akademi Pariwisata
7. Fakultas Kesehatan Masyarakat
8. Akademi Fisioterapi (AKFIS)
9. Fakultas Psikologi

### **5.3 Visi, Misi & Motto Universitas Muhammadiyah Aceh**

#### **5.3.1 Visi Universitas Muhammadiyah Aceh**

“Menjadi Universitas Swasta Terkemuka di Tingkat Nasional dalam Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Berlandaskan Nilai Islami pada Tahun 2026”

#### **5.3.2 Misi Universitas Muhammadiyah Aceh**

1. Menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian.
2. Menyelenggarakan tata kelola universitas yang modern dan amanah.
3. Menyelenggarakan kerjasama dan kemitraan tridarma perguruan tinggi di tingkat nasional dan internasional.
4. Menyelenggarakan pendidikan yang menghasilkan lulusan berjiwa entrepreneurship.

#### **5.3.3 Motto Universitas Muhammadiyah Aceh**

**“Moralitas dan Intelektualitas”**

## BAB VI

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 6.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 10 - 15 Juli 2023. Dengan jumlah sampel sebanyak 98 responden yaitu mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

##### 6.1.1 Karakteristik Responden

Berikut ini adalah karakteristik responden dalam penelitian ini seperti yang terlihat dibawah ini :

##### 6.1.1.1 Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distrbusi frekuensi jenis kelamin mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.1.

**TABEL 6.1**  
**DISTRBUSI FREKUENSI JENIS KELAMIN MAHASISWA DI UNIVERSITAS**  
**MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Pria	51	52,0
2	Wanita	47	48,0
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 6.1 menunjukkan bahwa proporsi responden yang berjenis kelamin pria sebesar 52,0%, sedangkan proporsi responden berjenis kelamin wanita 48,0%.

### 6.1.1.2 Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distribusi frekuensi usia mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.2.

**TABEL 6.2**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI USIA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**  
**ACEH TAHUN 2023**

No	Usia	n	%
1	18 Tahun	2	2,0
2	19 Tahun	8	8,2
3	20 Tahun	16	16,3
4	21 Tahun	25	25,5
5	22 Tahun	24	24,5
6	23 Tahun	18	18,4
7	25 Tahun	3	3,1
8	26 Tahun	1	1,0
9	29 Tahun	1	1,0
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)

Berdasarkan tabel 6.2 menunjukkan bahwa mayoritas proporsi usia responden adalah 21 tahun sebesar 25,5% dan 22 tahun yaitu 24,5%.

### 6.1.1.3 Fakultas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distribusi frekuensi fakultas mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.3.

**TABEL 6.3**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI FAKULTAS MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**  
**ACEH TAHUN 2023**

No	Fakultas	n	%
1	Ekonomi	31	31,6
2	F. Agama Islam	4	4,1
3	F. Kesehatan Masyarakat	15	15,3
4	F. Psikologi	7	7,1
5	F. Vokasi	1	1,0

6	Hukum	15	15,3
7	Pasca Serjana MKM	2	2,0
8	Teknik	23	23,5
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)

Berdasarkan tabel 6.3 menunjukkan bahwa mayoritas proporsi responden dari Fakultas Ekonomi sebesar 31,6%, Fakultas Teknik sebesar 23,5% dan Fakultas Kesehatan Masyarakat sebanyak 15,3%.

#### 6.1.1.4 Asal Daerah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distribusi frekuensi asal daerah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.4.

**TABEL 6.4**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS KELAMIN MAHASISWA DI UNIVERSITAS**  
**MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Asal Daerah	n	%
1	Aceh Barat	4	4,1
2	Aceh Barat Daya	1	1,0
3	Aceh Besar	13	13,3
4	Aceh Jaya	2	2,0
5	Aceh Selatan	8	8,2
6	Aceh Tengah	4	4,1
7	Aceh Timur	3	3,1
8	Aceh Utara	1	1,0
9	Banda Aceh	30	30,6
10	Bireuen	6	6,1
11	Gayo Lues	2	2,0
12	Langsa	2	2,0
13	Lhokseumawe	2	2,0
14	Medan	2	2,0
15	Nagan Raya	2	2,0
16	Pidie	3	3,1
17	Pidie Jaya	2	2,0
18	Sabang	1	1,0
19	Simeulue	5	5,1
20	Singkil	2	2,0
21	Subulussalam	2	2,0
22	Sumatra Barat	1	1,0

<b>Jumlah</b>	<b>98</b>	<b>100</b>
---------------	-----------	------------

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 6.4 menunjukkan bahwa mayoritas proporsi responden adalah berasal dari Kota Banda Aceh sebanyak 30,6% dan Kabupaten Aceh Besar sebanyak 13,3%.

### **6.1.2 Analisis Univariat**

Analisis univariat menggambarkan secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi berdasarkan variabel dependen maupun independen sebagai berikut:

#### **6.1.2.1 Kesehatan Mental (Depresi)**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distribusi frekuensi depresi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.5.

**TABEL 6.5**  
**DISTRBUSI FREKUENSI DEPRESI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS**  
**MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

<b>No</b>	<b>Depresi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1	Sedang	52	53,1
2	Ringan	5	5,1
3	Normal	41	41,8
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 6.5 menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengalami depresi sedang sebesar 53,1%, depresi ringan 5,1%, dan proporsi responden normal 41,8%.

#### **6.1.2.2 Penggunaan Media Sosial**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.6.

**TABEL 6.6**  
**DISTRBUSI FREKUENSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA DI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Penggunaan Media Sosial	n	%
1	Tidak Ada	60	61,2
2	Ada	38	38,8
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 6.6 menunjukkan bahwa proporsi responden tidak ada pengaruh dari penggunaan media sosial 61,2%, sedangkan proporsi responden yang ada pengaruh penggunaan media sosial hanya 38,8%.

### 6.1.2.3 Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distrbusi frekuensi lingkungan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.7.

**TABEL 6.7**  
**DISTRBUSI FREKUENSI LINGKUNGAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS**  
**MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Lingkungan	n	%
1	Kurang Baik	64	65,3
2	Baik	34	34,7
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 6.7 menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki lingkungan kurang baik sebesar 65,3%, sedangkan proporsi responden yang memiliki lingkungan baik hanya 34,7%.

#### 6.1.2.4 Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distribusi frekuensi pendidikan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.8.

**TABEL 6.8**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI PENDIDIKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Pendidikan	n	%
1	Tidak Ada	65	66,3
2	Ada	33	33,7
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 6.8 menunjukkan bahwa proporsi responden yang tidak ada pengaruh pendidikan sebesar 66,3%, sedangkan proporsi responden yang ada pengaruh pendidikan hanya 33,7%.

#### 6.1.2.5 Gaya Hidup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut ini distribusi frekuensi gaya hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh seperti yang terlihat pada tabel 6.9.

**TABEL 6.9**  
**DISTRIBUSI FREKUENSI GAYA HIDUP PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Gaya Hidup	n	%
1	Kurang Baik	59	60,2
2	Baik	39	39,8
<b>Jumlah</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Berdasarkan tabel 6.9 menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki gaya hidup kurang baik sebesar 60,2%, sedangkan proporsi responden yang memiliki gaya hidup baik hanya 39,8%.

### 6.1.3 Analisis Bivariat

Untuk menunjukkan adanya hubungan antara variabel dependen yang diduga mempunyai hubungan terhadap variabel independen, maka akan dilakukan analisa statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* ( $X_2$ ). Variabel yang diuji adalah penggunaan media sosial, lingkungan, pendidikan dan gaya hidup.

#### 6.1.3.1 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Depresi Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut adalah hubungan penggunaan media sosial dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh, dapat dilihat pada tabel 6.10

**TABEL 6.10**  
**TABULASI SILANG HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN DEPRESI**  
**PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Penggunaan Media Sosial	Depresi						Total		P value
		Sedang		Ringan		Normal		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1	Tidak Ada	41	68,3	4	6,7	15	25,0	60	100	0,000
2	Ada	11	28,9	1	2,6	26	68,4	38	100	
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>53,1</b>	<b>5</b>	<b>5,1</b>	<b>41</b>	<b>41,8</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)

Dari tabel 6.10 menunjukkan bahwa dari 60 responden yang tidak ada pengaruh penggunaan media sosial sebanyak 68,3% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 25,0% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 38 responden yang ada pengaruh penggunaan media sosial hanya 28,9% responden memiliki tingkat depresi sedang dan sebanyak 68,4% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna

antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

### 6.1.3.2 Hubungan Lingkungan Dengan Depresi Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut adalah hubungan lingkungan dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh, dapat dilihat pada tabel 6.11

**TABEL 6.11**  
**TABULASI SILANG HUBUNGAN LINGKUNGAN DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Lingkungan	Depresi						Total		P value
		Sedang		Ringan		Normal		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1	Kurang Baik	42	65,6	4	6,3	18	28,1	64	100	0,001
2	Baik	10	29,4	1	2,9	23	67,6	34	100	
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>53,1</b>	<b>5</b>	<b>5,1</b>	<b>41</b>	<b>41,8</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Dari tabel 6.11 menunjukkan bahwa dari 64 responden yang memiliki lingkungan kurang baik sebanyak 65,6% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 28,1% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 34 responden yang memiliki lingkungan baik hanya 29,4% responden memiliki tingkat depresi sedang dan sebanyak 67,6% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,001, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna antara lingkungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

### 6.1.3.3 Hubungan Pendidikan Dengan Depresi Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut adalah hubungan pendidikan dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh, dapat dilihat pada tabel 6.12.

**TABEL 6.12**  
**TABULASI SILANG HUBUNGAN PENDIDIKAN DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA**  
**DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Pendidikan	Depresi						Total		P value
		Sedang		Ringan		Normal		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1	Tidak Ada	42	64,6	4	6,2	19	29,2	65	100	0,002
2	Ada	10	30,3	1	3,0	22	66,7	33	100	
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>53,1</b>	<b>5</b>	<b>5,1</b>	<b>41</b>	<b>41,8</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Dari tabel 6.12 menunjukkan bahwa dari 65 responden yang tidak ada pengaruh pendidikan sebanyak 64,6% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 29,2% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 38 responden yang ada pengaruh pendidikan hanya 30,3% responden memiliki tingkat depresi sedang dan sebanyak 66,7% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,002, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

### 6.1.3.4 Hubungan Gaya Hidup Dengan Depresi Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh, berikut adalah hubungan gaya hidup dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh, dapat dilihat pada tabel 6.13.

**TABEL 6.13**  
**TABULASI SILANG HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA**  
**DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2023**

No	Gaya Hidup	Depresi						Total		P value
		Sedang		Ringan		Normal		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1	Kurang Baik	39	66,1	3	5,1	17	28,8	59	100	0,005
2	Baik	13	33,3	2	5,1	24	61,5	39	100	
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>53,1</b>	<b>5</b>	<b>5,1</b>	<b>41</b>	<b>41,8</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	

*Sumber: Data Primer (diolah Tahun 2023)*

Dari tabel 6.13 menunjukkan bahwa dari 59 responden yang memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 66,1% responden memiliki tingkat depresi sedang dan hanya 28,8% responden yang memiliki tingkat kesehatan mental normal. Sebaliknya dari 39 responden yang memiliki gaya hidup baik hanya 33,3% responden memiliki tingkat depresi sedang dan sebanyak 61,5% responden memiliki tingkat kesehatan mental normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,005, mengindikasikan ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

## 6.2. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi berdasarkan hasil yang di peroleh. Penjabaran dari pembahasan sesuai dengan tujuan dari penelitian yang terdiri dari faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023, yang menjadi responden pada penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh.

### **6.2.1 Kesehatan Mental (Depresi)**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023 diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami depresi sedang sebesar 53,1%, depresi ringan 5,1%, dan proporsi responden dengan kesehatan mental normal yaitu 41,8%. Kesehatan mental adalah terhindar dari keluhan dan gangguan jiwa berupa neurosis dan psikosis (penyesuaian diri dan lingkungan sosial). Kesehatan mental dapat menghindarkan orang dari gangguan dan penyakit jiwa. Mentalitas yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh stressor. Orang yang bermental sehat dapat menahan tekanan dari diri sendiri dan lingkungan.

#### **6.2.1.1 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental (Depresi)**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p value* 0,000.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trikindini & Kurniasari (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memiliki tingkat kecemasan 65,4% atau 70 dari total 107 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan. Sebanyak 34 orang atau 31,8% memiliki kecemasan ringan, sebanyak 27 orang atau 25,5% memiliki tingkat kecemasan sedang dan 9 orang atau 8,4% memiliki tingkat kecemasan berat.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa kecemasan ini bila ditambah dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja dikhawatirkan akan berpengaruh pada interaksi sosial dan menyebabkan kecemasan menjadi lebih tinggi dan berisiko menjadi kecemasan sosial karena kurangnya komunikasi nyata

dengan lingkungan sosial (Silmi, 2020). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Budury (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan intensitas bermedia sosial 2-4 jam perhari akan memicu terjadinya gangguan kesehatan mental seperti rasa cemas, depresi dan stress. Simptom-siptom itu dapat muncul ketika menggunakan media sosial melihat postingan pengguna lain dan membandingkan dirinya dengan orang lain (Budury, 2020).

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk berkembang dalam hidup, dan kekuatan hubungan manusia memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan kebahagiaan seseorang. Berinteraksi sosial dengan orang lain dapat meringankan stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan potensi diri, memberikan kenyamanan dan kegembiraan, mencegah kesepian. Salah satu sisi lain, kurangnya hubungan sosial yang kuat dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan mental dan emosional. Ketika seseorang berinteraksi atau kontak langsung dengan orang lain akan menghasilkan hormon yang mengurangi stres dan membuat seseorang merasa lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih positif (*Quinta Seon Andrea Carboni Jiménez, M. Vaillancourt, 2021*).

Kemajuan teknologi pada dasarnya dibuat agar kehidupan manusia menjadi mudah dan nyaman untuk memanfaatkan kemajuan pada bidang informasi. Kemajuan teknologi informasi dapat meningkatkan kinerja dan memungkinkan berbagai aktivitas dapat dilaksanakan dengan cepat, tepat dan akurat, sehingga akhirnya akan meningkatkan produktivitas. Pertumbuhan teknologi informasi menunjukkan bermunculannya berbagai jenis aktivitas yang didasarkan pada teknologi ini, seperti *e-government, e-commerce, e-education, e-medicine, e-laboratory*, dan lainnya, yang semuanya berbasis elektronik. Di era perkembangan

teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan internet menjadi sangat mudah. Hal ini disebabkan kebutuhan terhadap akses informasi, gaya hidup, komunikasi, hiburan, dan pengetahuan yang tersedia pada berbagai sosial media memiliki peranan dalam pembentukan jati diri seseorang (Soni, 2019).

Pada penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada faktor mendasar yang berperan dalam masalah kesehatan mental mahasiswa yaitu penggunaan smartphone dan media sosial. Indonesia menempati urutan ke-4 di dunia dalam penggunaan media sosial dengan durasi penggunaan rata-rata selama 8 jam dan 51 menit setiap hari (Zahrul, 2020). Tingginya penggunaan sosial media dikalangan mahasiswa akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Hasil penelitian dalam penggunaan media sosial memiliki efek berbahaya bagi generasi muda karena masalah terkait kesehatan mental yang berkembang selama muda dapat bertindak sebagai epidemi bagi setiap individu sepanjang hidup (Ahmad, 2017). Dari penelitian lain ditemukan bahwa siswa dengan angka kecanduan media sosial yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi ringan dan kecemasan (Sujarwoto, 2021).

#### **6.2.1.2 Hubungan Lingkungan Dengan Kesehatan Mental (Depresi)**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lingkungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p value* 0,001.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harandi (2017) menunjukkan adanya hubungan antara lingkungan dengan kesehatan mental, terutama untuk wanita, orang tua, pasien, pekerja, dan mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tam, Foo, & Lee (2016) menemukan bahwa wanita

merasakan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dari pada pria, namun pada kesehatan mental antara pria dan wanita memiliki tingkat yang sama.

Hal ini membuktikan bahwa persoalan kesehatan mental bukan hanya dipengaruhi oleh faktor biofisik semata, melainkan dipengaruhi pula oleh lingkungannya. Kebutuhan akan penanganan kesehatan mental tentu perlu dilaksanakan secara holistik, komprehensif dan multi disipliner. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang didapat oleh mahasiswa rantau adalah bentuk dukungan sosial (Uchino, 2015).

### **6.2.3 Hubungan Pendidikan Dengan Kesehatan Mental (Depresi)**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p value* 0,002.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Helmi Fadhil Abrar dkk (2023) bahwa kualitas pendidikan yang baik mempengaruhi kesehatan mental seseorang karena pendidikan dapat memberikan akses pada sumber daya dan kesempatan yang lebih baik. Di dukung oleh penelitian Grover dkk (2017), Magklara dkk (2015), Gariepy dkk (2016), dan Hernáez (2016) bahwa faktor yang mempengaruhi depresi pada mahasiswa yaitu, dukungan keluarga atau pengasuh 86%, dukungan teman sebaya 56%, pendidikan 44%, umur 25%, penyakit fisik 21,8%, jenis kelamin 17,4%, pengalaman traumatik 10,8%, dan riwayat penyakit keluarga 6,2%. Sejalan dengan penelitian Wetarini & Lesmana (2018) & Thabet dkk (2017) bahwa faktor yang mempengaruhi depresi pada mahasiswa diantaranya jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman traumatik di masa lalu.

Menurut Leo (2013) syarat utama mahasiswa dinyatakan lulus adalah dengan menyelesaikan tugas kuliah termasuk tugas akhir. Pembuatan tugas kuliah merupakan proses panjang yang harus dilalui mahasiswa mulai dari semester pertama sampai akhir. Kenyataannya saat ini di berbagai fakultas di setiap universitas masih sering dijumpai mahasiswa tingkat akhir yang masih terkendala masalah penyusunan skripsi. Hal ini merupakan masalah umum yang dapat dijumpai di berbagai Universitas.

Menurut Ganda (2015) skripsi adalah salah satu kewajiban tugas mandiri yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa. Saat sedang menyusun skripsi, mahasiswa harus mampu memahami konsep teoritis, memahami konsep metode wawancara dan statistika yang tepat, kemampuan untuk menulis dan tata bahasa yang ilmiah. Skripsi menjadi perwujudan dari kemampuan mahasiswa untuk meneliti layaknya calon ilmuwan untuk strata 1 atau disebut juga sarjana dan secara formalitas, skripsi menjadi sarana pengujian kesiapan maupun kompetensi mahasiswa sebelum pada akhirnya kembali ke lingkungan masyarakat (Ganda, 2015).

Tidak selesainya skripsi merupakan salah satu penyebab kegagalan dalam meraih ijazah dan baju toga dari semua tugas yang paling berat saat kuliah. Beberapa dari mereka terkadang mendapat peringatan *Drop Out* atau DO akibat masa aktif semesternya mendekati batas akhir dan dikhawatirkan akan segera habis sehingga menjadi salah satu pemicu buruknya kesehatan mental mahasiswa (Adryandrea, 2012). Berbagai fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yakni bunuh diri, hal ini disebabkan buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan dalam menyusun skripsi (Adryandrea, 2012).

#### **6.2.4 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental (Depresi)**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p value* 0,005.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental lebih cenderung mengkonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga mempengaruhi berat badan. Perilaku berisiko yang didapat pada saat remaja dapat berlanjut hingga dewasa (Dendup, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koivusilta (2019) diketahui bahwa gaya hidup yang berhubungan dengan kesehatan mental mungkin timbul dari masalah ekonomi dan faktor kontekstual lainnya, misalnya makanan sehat yang cenderung lebih mahal sehingga membatasi kemungkinan masyarakat tidak mampu untuk menjaga pola makan yang sehat.

Menurut Kotler dan Keller (2017) gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola hidup seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Sedangkan menurut Setiadi (2018) gaya hidup adalah secara luas diidentifikasi sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktifitas) apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga sekitarnya (pendapat).

Gaya hidup suatu masyarakat akan berbeda dengan masyarakat yang lainnya. Bahkan dari masa ke masa gaya hidup suatu individu dan kelompok

masyarakat tertentu akan bergerak dinamis. Gaya hidup pada dasarnya merupakan suatu perilaku yang mencerminkan masalah apa yang sebenarnya ada di dalam alam pikir mahasiswa yang cenderung berbaur dengan berbagai hal yang terkait dengan masalah emosi dan psikologis mahasiswa. Gaya hidup adalah konsep yang lebih kontemporer, lebih komprehensif, dan lebih berguna dari pada kepribadian. Karena alasan ini, perhatian yang besar harus dicurahkan pada upaya memahami konsepsi atau kata yang disebut gaya hidup, bagaimana gaya hidup diukur, dan bagaimana gaya hidup digunakan (Setiadi, 2018).

Gaya hidup hanyalah salah satu cara untuk mengelompokkan seseorang secara psikografis. Gaya hidup (*Life style*) pada prinsipnya adalah bagaimana seseorang menghabiskan waktu dan uangnya. Ada orang yang senang mencari hiburan bersama kawan kawannya, ada yang senang menyendiri, ada yang bepergian bersama keluarga, berbelanja, melakukan aktivitas yang dinamis, dan ada pula yang memiliki waktu luang dan uang berlebih untuk kegiatan sosial. Gaya hidup berbeda dengan kepribadian. Kepribadian lebih menggambarkan karakteristik terdalam yang ada pada diri manusia. Sering disebut juga sebagai cara seseorang berfikir, merasa dan berpersepsi. Walaupun kedua konsep tersebut berbeda, namun gaya hidup dan kepribadian saling berhubungan. Kepribadian merefleksikan karakteristik internal dari mahasiswa, gaya hidup menggambarkan manifestasi eksternal dari karakteristik tersebut, yaitu perilaku mahasiswa. Mengikuti gaya hidup juga dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa (Ekawati, 2020).

Gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol dan merokok meningkatkan risiko keinginan bunuh diri (Rodelli, 2018). Gaya hidup yang berisiko lebih cenderung berhubungan dengan usia muda atau remaja, jenis kelamin laki-

laki, tingkat pendidikan yang rendah, dan gangguan mental. Selain itu, gaya hidup yang berisiko berhubungan dengan kesehatan yang dinilai diri sendiri. Misalnya, kondisi kesehatan yang positif berkorelasi dengan tidak atau minim konsumsi alkohol dan merokok, serta dengan gizi yang sehat dan aktivitas fisik yang tinggi (Atzendorf, 2018).

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023 dengan nilai *p value* = 0,000.
2. Ada hubungan lingkungan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023 dengan nilai *p value* = 0,001.
3. Ada hubungan pendidikan dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023 dengan nilai *p value* = 0,002.
4. Ada hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental (depresi) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023 dengan nilai *p value* = 0,005.

## **7.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan tersebut maka disarankan beberapa hal tersebut dibawah ini :

1. Diharapkan kepada pihak yang bertanggung jawab didalam struktur kepengurusan Universitas Muhammadiyah Aceh supaya dapat melakukan inovasi dan mengkaji ulang terkait sistem pendidikan yang ada agar resiko mahasiswa terkena gangguan kesehatan mental seperti depresi dapat dihindari.
2. Diharapkan kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh agar dapat mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan, memilih lingkungan sekitar yang lebih baik, dan menurunkan gaya hidup selayaknya mahasiswa agar dapat menghindarkan diri dari depresi selama menjadi mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya di sarankan agar dapat meneliti mengenai variabel yang lainnya seperti status ekonomi, bekerja sambil kuliah, sosial budaya serta variabel-variabel lain yang belum diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmaji., Pengaruh Motivasi, Intensitas dan Minat Penggunaan Komputer Sebagai Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X Kompetensi Keahlian Multimedia Pada Mata Pelajaran Produktif Multimedia di SMK Negeri 1 Wonosari. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 2014.
- Atzendorf., Patterns of multiple lifestyle risk factors and their link to mental health in the German adult population: A cross-sectional study. *BMJ*. 2018.
- Budury.,Media Sosial Dan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2020.
- Daradjat.,Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung. 2020.
- Dendup.,Correlates of sedentary behaviour among Bhutanese adolescents : Findings from the 2016 Global School-based health survey. *Child Youth Serv Rev*. 2020.
- Diamond.,The Visual Marketing Revolution 20 Kiat Sukses Pemasaran di Media Sosial. Jakarta : Serambi Ilmu Semesta. 2015.
- Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda, and Besral Besral. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19." *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*. (2021).
- Funsu Andiarna.,Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*. 2020.
- Hamid., Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif. *Psikologi Agama. Jurnal Kesehatan Tadulako*. 2017.
- Hawari., Konsep Hawari Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa. *EGC*. 2017.
- Ivana Rizki & Ruhaena., Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. 2018.
- Kirandita, Patresia. "Baik-Buruk Efek Instagram bagi Kesehatan Mental."(2017).
- Kirandita.,Baik-Buruk Efek Instagram bagi Kesehtan Mental. *Tirto.Id*. <https://tirto.id/baik-buruk-efek-instagram-bagi-kesehatan-mental-csr7>. 2017.

- Kotler dan Keller, Manajemen Pemasaran, Edisi 12 (Jakarta: Erlangga, 2017).
- Muhyani., "Pengaruh Lingkungan, Pola Asuh Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Siswa." *Uhamka Islamic Humanities and Social Sciences* (2017).
- Nadya Utari., Pengaruh Harga Diri Terhadap Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa Sumatera Barat Yang Kuliah Di Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi. Universitas Negeri Padang.* 2019.
- Nainggolan., Peranan Media Sosial Instagram dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Unsrat Manado. *Jurnal Komunikasi.* 2018.
- Nihayati., Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika. 2017.
- Priyanti., Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety Pada Remaja di Kota Salatiga. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi.* 2021.
- Putri., Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding.* 2015.
- Ratna., Pengaruh Terpaan Isi Konten Akun @rahasiagadis terhadap Tingkat Responsivitas pada Isu Cyberbullying Perempuan (Studi pada Followers Akun @rahasiagadis). Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2022.
- Redaksi Sehat Negeriku, 2021.
- Sanusi., Metode Penelitian Bisnis. Jakarta: Salemba Empat. 2018.
- Septiana., "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19." *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri.* (2021).
- Septiana., Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara Of Research.* 2021.
- Setiadi, Nugroho, Perilaku dan Gaya Hidup, Jakarta: PT Kencana, 2018.
- Silmi, Zahrul Khafida, et al. "Correlation of Intensity of Use of Social Media with The Level of Social Anxiety in Adolescents." *Midwifery and Nursing Research.* (2020).
- Soedirdjo., Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan. Malang : UMM Press. 2016.

- Sugiyono.,Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabet. 2019.
- Sujarwoto., "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam." Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam (2021).
- Sunuantari., Transformasi Sosial dalam Etika Komunikasi Bermedia. Jurnal Melawan Hoax Di Media Sosial Dan Media Massa. 2017.
- Trikandini, Anindi, and Lia Kurniasari. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa UMKT." Borneo Student Research (BSR). (2021).
- UNICEF., Early and late adolescence. Pdf. 2021.
- Vibriyanti., Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Kependudukan Indonesia. 2020.
- World Health Organization (WHO) pada tahun 2018.
- Yusuf., Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika. 2016.
- Zamroni., "Bimbingan dan Konseling Pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini." Indonesian Journal of Educational Counseling. (2018).
- Zamroni., Media Sosial dan Realitas Gaya Hidup Masyarakat Postmoderen. Jurnal Melawan Hoax di Media Sosial Dan Media Massa. 2017.

## **INFORMASI KEPADA RESPONDEN**

Assalammu'alaikum Wr. Wb.,

Saya Rahul Yuaridha, atas nama peneliti mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bermaksud mengadakan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Dengan penelitian ini diharapkan akan diketahui mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023. Hasil dari penelitian diharapkan dapat dijadikan dasar informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023.

Keikutsertaan Saudari (i) dalam penelitian ini adalah secara sukarela dan menguntungkan semua pihak baik responden, peneliti, pelayan kesehatan dan masyarakat luas. Setelah saudara setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan menandatangani pernyataan persetujuan responden, maka saudara akan diwawancarai oleh saya sebagai peneliti.

Semua data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan dirahasiakan oleh tim peneliti dan tidak terbuka bagi masyarakat atau pihak lain tanpa persetujuan peneliti. Laporan yang akan dihasilkan dari penelitian ini tidak akan mencantumkan identitas responden yang bersangkutan.

Demikian informasi kami sampaikan, terima kasih atas kehadiran saudara menjadi responden.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.,

**Pernyataan Persetujuan Responden**

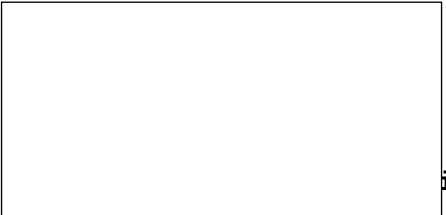
**PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian ini dan apabila di kemudian hari terdapat kekurangan, maka saya bersedia dihubungi kembali.


Kota Banda Aceh, / /2023

**Responden**

Nama :  
.....

Tanda tangan  


Nama :  
.....

Tanda Tangan  


**TABEL SKOR**

No.	Variabel Penelitian	No. Urut Pertanyaan	Bobot Skor		Rentang		
			Ya	Tidak			
1.	Kesehatan Mental Mahasiswa (Depresi)	1	0	1	1. Normal : Apabila Skor diperoleh > 6. 2. Ringan : Apabila Skor diperoleh = 6. 3. Sedang : Apabila Skor diperoleh < 6.		
		2	0	1			
		3	0	1			
		4	0	1			
		5	0	1			
		6	0	1			
		7	0	1			
		8	0	1			
		9	0	1			
		10	0	1			
No.	Variabel Penelitian	No. Urut Pertanyaan	Bobot Skor				Rentang
			SS	S	RG	TS	
2.	Penggunaan Media Sosial	1	3	2	1	0	1. Ada : Apabila Skor diperoleh $\geq$ (Mean). 2. Tidak Ada : Apabila Skor diperoleh < (Mean).
		2	3	2	1	0	
		3	3	2	1	0	
		4	3	2	1	0	
		5	3	2	1	0	
		6	3	2	1	0	
		7	3	2	1	0	
		8	3	2	1	0	
		9	3	2	1	0	
		10	3	2	1	0	
		11	3	2	1	0	
		12	3	2	1	0	

No.	Variabel Penelitian	No. Urut Pertanyaan	Bobot Skor				Rentang
			SS	S	RG	TS	
3.	Lingkungan	1	3	2	1	0	1. Baik : Apabila Skor diperoleh $\geq$ (Mean). 2. Kurang Baik : Apabila Skor diperoleh $<$ (Mean).
		2	3	2	1	0	
		3	3	2	1	0	
		4	3	2	1	0	
		5	3	2	1	0	
4.	Pendidikan	1	0	1	2	3	1. Ada : Apabila Skor diperoleh $\geq$ (Mean). 2. Tidak ada : Apabila Skor diperoleh $<$ (Mean).
		2	0	1	2	3	
		3	0	1	2	3	
		4	0	1	2	3	
		5	0	1	2	3	
No.	Variabel Penelitian	No. Urut Pertanyaan	SS	S	TS	STS	Rentang
5	Gaya Hidup	1	0	1	2	3	1. Baik : Apabila Skor diperoleh $\geq$ (Mean). 2. Kurang Baik : Apabila Skor diperoleh $<$ (Mean).
		2	0	1	2	3	
		3	0	1	2	3	
		4	0	1	2	3	
		5	0	1	2	3	
		6	0	1	2	3	
		7	0	1	2	3	
		8	0	1	2	3	
		9	0	1	2	3	
		10	0	1	2	3	
		11	0	1	2	3	
		12	0	1	2	3	
		13	0	1	2	3	
		14	0	1	2	3	
		15	0	1	2	3	
		16	0	1	2	3	
		17	0	1	2	3	
		18	0	1	2	3	
		19	0	1	2	3	
		20	0	1	2	3	

**ANGKET**  
**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA**  
**MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**  
**TAHUN 2023**

**Identitas Responden**

- a. Inisial :  
 b. No. Responden :  
 c. Umur :  
 d. Asal Daerah :  
 e. Fakultas :  
 f. Jenis Kelamin :  Pria  Wanita

**I. Angket**

**Kesehatan Mental (Depresi) (Riskesdas RI, 2018)**

Ditanyakan untuk kondisi 2 minggu terakhir untuk lebih mengerti kondisi kesehatan yang akan diajukan 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban "Ya" dan

KESEHATAN JIWA			
DEPRESI [KHUSUS UNTUK ART UMUR ≥ 15 TAHUN DAN "TIDAK DIWAKILI"]			
C01	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] secara terus menerus merasa sedih, depresif atau murung, hampir sepanjang hari, hampir setiap hari?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C02	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] hampir sepanjang waktu kurang berminat terhadap banyak hal atau kurang bisa menikmati hal-hal yang biasanya [NAMA] nikmati?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C03	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] merasa lelah atau tidak bertenaga, hampir sepanjang waktu?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C04	Selama 2 minggu terakhir, Apakah nafsu makan [NAMA] berubah secara mencolok atau apakah berat badan [NAMA] meningkat atau menurun tanpa upaya yang disengaja?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C05	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] mengalami gangguan tidur hampir setiap malam (kesulitan untuk mulai tidur, terbangun tengah malam, terbangun lebih dini, tidur berlebihan)?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C06	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] berbicara atau bergerak lebih lambat daripada biasanya, gelisah, tidak tenang atau mengalami kesulitan untuk tetap diam?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C07	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] kehilangan kepercayaan diri, atau apakah [Nama] merasa tidak berharga atau bahkan lebih rendah daripada orang lain?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C08	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] merasa bersalah atau mempersalahkan diri sendiri?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C09	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] mengalami kesulitan berpikir atau berkonsentrasi, atau apakah mempunyai kesulitan untuk mengambil keputusan?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>
C10	Selama 2 minggu terakhir, Apakah [NAMA] berniat untuk menyakiti diri sendiri, ingin bunuh diri atau berharap bahwa [NAMA] mati?	1. Ya    2. Tidak	<input type="checkbox"/>

**II. Penggunaan Media Sosial (Nada Bikriyah, 2020)**

Berikan tanda (√) pada kolom jawaban yang menurut saudara paling benar !

**Keterangan :**

**SS : Sangat setuju**

**S : Setuju**

**RR : Ragu-Ragu**

**TS : Tidak setuju**

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	RG	TS
1	Media sosial digunakan untuk sharing internet				
2	Media sosial digunakan untuk sharing materi belajar				
3	Media sosial digunakan untuk diskusi pembelajaran				
4	Dengan menggunakan media sosial terutama instagram sangat berpengaruh dengan waktu belajar				
5	Saya menggunakan media sosial instagram untuk menggali informasi, ilmu pengetahuan, peristiwa/kondisi yang terjadi				
6	Saya mendapatkan informasi berita dari instagram mengenai masalah/kehidupan sosial				
7	Saya berharap dapat menerima komentar yang memperhatikan etika melalui akun instagram				
8	Saya sering sekali mendapatkan komentar negatif dengan maksud bercanda di instagram				
9	Saya tidak sengaja mendapatkan foto dan video negatif ketika membuka explore				
10	Bermain media sosial membuat saya ketagihan				
11	Teman saya/orang lain pernah berkomentar negatif di foto yang saya unggah menyebabkan saya sedih				
12	Saya suka menonton video-video dan foto-foto lucu di media sosial untuk				

	memberikan hiburan dan kesenangan				
--	-----------------------------------	--	--	--	--

### III. Lingkungan (Yundhi Arfianto, 2017)

Berikan tanda (√) pada kolom jawaban yang menurut saudara paling benar !

Keterangan :

SS : Sangat setuju

S : Setuju

RR : Ragu-Ragu

TS : Tidak setuju

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	RG	TS
1	Lingkungan sekitar saya tidak pernah membuly saya				
2	Teman-teman saya selalu membangun komunikasi yang baik dengan saya				
3	Tidak ada diantara teman saya yang mengajak/menggunakan obat-obat terlarang				
4	Selama ini keluarga saya selalu damai dan tidak pernah terjadi perselisihan				
5	Tempat belajar di kampus saya nyaman dan tidak membosankan				

### IV. Pendidikan (Husni Siregar, 2021)

Berikan tanda (√) pada kolom jawaban yang menurut saudara paling benar!

Keterangan :

SS : Sangat setuju

S : Setuju

RR : Ragu-Ragu

TS : Tidak setuju

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	RG	TS
1	Selama menjadi mahasiswa saya selalu merasa tidak senang dengan tugas perkuliahan				
2	Tugas yang diberikan dosen membuat saya stres dan susah tidur				
3	Setiap mengurus berkas di akademik selalu susah dan ribet				
4	Saya sering merasa terbebani jika ada sesuatu yang harus diselesaikan dalam waktu singkat				
5	Seringkali saya merasa tertekan				

dengan tugas yang di berikan secara bersamaan oleh dosen.				
---	--	--	--	--

**V. Gaya Hidup (Nadya Utari, 2019)**

Berikan tanda (√) pada kolom jawaban yang menurut saudara paling benar !

**Keterangan :**

**SS : Sangat setuju**

**S : Setuju**

**RR : Ragu-Ragu**

**TS : Tidak setuju**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya membeli barang untuk memuaskan keinginan saya				
2	Saya mengikuti sosmed artis sebagai panutan agar tidak ketinggalan <i>trend</i> gaya hidup				
4	Ketika ada waktu luang, saya gunakan untuk pergi belanja bersama teman-teman				
5	Saya membeli jajanan karena ingin memenuhi keinginan saya				
6	Setiap ada aksesoris-aksesoris baru, saya membeli nya untuk mendukung penampilan saya				
7	Saya memakai pakaian yang sedang trend agar selalu mengikuti mode				
8	Saya menabung uang saya untuk membeli jajan				
9	Saya tertarik membeli pakaian-pakaian mahal yang sedang trend				
10	Saya tertarik membeli aksesoris yang tidak benar-benar saya butuhkan				
11	Saya mudah tertarik pada pakaian yang sedang trend				
12	Saya tertarik untuk mengunjungi kafe-kafe baru yang sedang bermunculan				
13	Saya senang menghabiskan waktu berkumpul dengan teman-teman				

14	Saya mudah tertarik dengan berbagai tawaran produk walaupun belum tentu bermanfaat				
15	Bagi saya, berkumpul bersama teman-teman di tempat-tempat yang ramai di kunjungi anak muda sangatlah menyenangkan				
16	Menurut saya, masa libur sebaiknya dimanfaatkan untuk bersenang-senang				
17	Bagi saya, pakaian yang sedang trend di kalangan mahasiswa perlu saya miliki				
18	Bagi saya mengetahui tentang fashion itu penting				
19	Bagi saya masa sekarang merupakan saat yang tepat untuk bersenang-senang				
20	Saya perlu mengikuti trend gaya hidup agar tidak dianggap kurang pergaulan				

## Frequencies

### Statistics

		Depresi	Penggunaan_Media_Sosial	Lingkungan	Pendidikan	Gaya_Hidup
N	Valid	98	98	98	98	98
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.89	.39	.35	.34	.40

### Depresi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	52	53.1	53.1	53.1
	Ringan	5	5.1	5.1	58.2
	Normal	41	41.8	41.8	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

### Penggunaan\_Media\_Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada	60	61.2	61.2	61.2
	Ada	38	38.8	38.8	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

### Lingkungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	64	65.3	65.3	65.3
	Baik	34	34.7	34.7	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

### Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada	65	66.3	66.3	66.3
	Ada	33	33.7	33.7	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

### Gaya\_Hidup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	59	60.2	60.2	60.2
	Baik	39	39.8	39.8	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

## Crosstabs

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penggunaan_Media_Sosial * Depresi	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%
Lingkungan * Depresi	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%
Pendidikan * Depresi	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%
Gaya_Hidup * Depresi	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

## Penggunaan\_Media\_Sosial \* Depresi

### Crosstab

		Depresi			
		Sedang	Ringan	Normal	
Penggunaan_Media_Sosial	Tidak Ada	Count	41	4	15
		% within	68.3%	6.7%	25.0%
		Penggunaan_Media_Sosial			
	Ada	Count	11	1	26
		% within	28.9%	2.6%	68.4%
		Penggunaan_Media_Sosial			
Total	Count	52	5	41	
	% within	53.1%	5.1%	41.8%	
	Penggunaan_Media_Sosial				

### Crosstab

			Total
Penggunaan_Media_Sosial	Tidak Ada	Count	60
		% within Penggunaan_Media_Sosial	100.0%
	Ada	Count	38
		% within Penggunaan_Media_Sosial	100.0%
Total	Count	98	
	% within Penggunaan_Media_Sosial	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.029 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	18.359	2	.000
Linear-by-Linear Association	16.863	1	.000
N of Valid Cases	98		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.94.

## Lingkungan \* Depresi

### Crosstab

		Depresi			Total	
		Sedang	Ringan	Normal		
Lingkungan	Kurang Baik	Count	42	4	18	64
		% within Lingkungan	65.6%	6.3%	28.1%	100.0%
	Baik	Count	10	1	23	34
		% within Lingkungan	29.4%	2.9%	67.6%	100.0%
Total	Count	52	5	41	98	
	% within Lingkungan	53.1%	5.1%	41.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.254 <sup>a</sup>	2	.001
Likelihood Ratio	14.380	2	.001
Linear-by-Linear Association	13.462	1	.000
N of Valid Cases	98		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.73.

## Pendidikan \* Depresi

### Crosstab

		Depresi			Total	
		Sedang	Ringan	Normal		
Pendidikan	Tidak Ada	Count	42	4	19	65
		% within Pendidikan	64.6%	6.2%	29.2%	100.0%
	Ada	Count	10	1	22	33
		% within Pendidikan	30.3%	3.0%	66.7%	100.0%
Total	Count	52	5	41	98	
	% within Pendidikan	53.1%	5.1%	41.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.607 <sup>a</sup>	2	.002
Likelihood Ratio	12.678	2	.002
Linear-by-Linear Association	11.910	1	.001
N of Valid Cases	98		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.68.

## Gaya\_Hidup \* Depresi

### Crosstab

		Depresi				
		Sedang	Ringan	Normal	Total	
Gaya_Hidup	Kurang Baik	Count	39	3	17	59
		% within Gaya_Hidup	66.1%	5.1%	28.8%	100.0%
	Baik	Count	13	2	24	39
		% within Gaya_Hidup	33.3%	5.1%	61.5%	100.0%
Total	Count	52	5	41	98	
	% within Gaya_Hidup	53.1%	5.1%	41.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.762 <sup>a</sup>	2	.005
Likelihood Ratio	10.896	2	.004
Linear-by-Linear Association	10.646	1	.001
N of Valid Cases	98		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.99.



Proses Pengumpulan Data Penelitian Dengan Cara Pembagian Angket





Proses Pengumpulan Data Penelitian Dengan Cara Pembagian Angket





Proses Pengumpulan Data Penelitian Dengan Cara Pembagian Angket





# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

JALAN MUHAMMADIYAH NO.91 BATOH LUENG BATA

TELP. (0651) 21024 FAKS. 21024

BANDA ACEH 23245

email : unmuha\_nad@yahoo.co.id

Nomor : 406/UM.M2.1/F/2023  
Lamp : -  
Hal : Izin Penelitian

Banda Aceh, 27 Zulhijjah 1444 H  
15 Juli 2023 M

Kepada Yth.  
**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**  
**Universitas Muhammadiyah Aceh**  
di  
Banda Aceh

*Assalammualaikum Wr.Wb.*

1. Salam sejahtera, kami sampaikan semoga Saudara senantiasa dalam lindungan rahmat dan karunia Allah SWT.
2. Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 548.c/UM.FKM.M/VII/2023 tanggal 10 Juli 2023, tentang Izin Penelitian atas nama :

Nama : **Rahul Yuaridha**  
NPM : 1907110139  
Peminatan : Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP)  
Judul Penelitian : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental (Depresi) Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023

pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan memberikan izin penelitian di Universitas Muhammadiyah Aceh kepada Mahasiswa tersebut.

3. Demikian surat ini kami berikan, untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

*Wassalammu 'alaikum Wr.Wb.*

An. Rektor,  
Biro Administrasi Umum,



*[Signature]*  
Dr. Nuzulman, S.E., M.Si.

Tembusan :

1. Wakil Rektor I
2. Ka. Biro Adm. Akademik
3. Saudara Rahul Yuaridha