

ABSTRAK

Bessy, Siska Juwanda. 2025. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi Z. *Skripsi*. Yogyakarta; Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada generasi Z. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada generasi Z. Subjek penelitian ini berjumlah 250 partisipan dengan rentang usia 15-30 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi dari *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dikembangkan oleh Olufadi, terdiri dari 29 item dan memiliki nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar .957. Selain itu, digunakan pula skala *Mental Health Inventory* (MHI-18) yang dikembangkan oleh Veit dan Ware, terdiri dari 18 item dengan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar .928. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pada variabel intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental berdistribusi secara tidak normal ($p = .000$). Oleh karena itu, analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 25*. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dengan koefisien korelasi sebesar $-.401$ dan nilai $p < .001$. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi Z

ABSTRACT

Bessy, Siska Juwanda. 2025. The Relationship Between Intensity of Social Media Use and Mental Health in Generation Z. *Thesis*. Yogyakarta; *Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University*.

The purpose of this study was to determine the relationship between the intensity of social media use and mental health in generation Z. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between the intensity of social media use and mental health in generation Z. The subjects of this study were 250 participants, aged between 15-30 years. The scale used in this study is an adaptation of the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) developed by Olufadi, consisting of 29 items and having a Cronbach's Alpha reliability value of .957. In addition, the Mental Health Inventory (MHI-18) scale developed by Veit and Ware, consisting of 18 items with a Cronbach's Alpha reliability value of .928 was also used. The normality test showed that the data on the variables of intensity of social media use and mental health were not normally distributed ($p = 0.000$). Therefore, the data analysis in this study used the Spearman's Rho correlation test with the help of the IBM SPSS Statistics 25 program. The results of the analysis showed that there was a negative relationship between the intensity of social media use and mental health with a correlation coefficient of $-.401$ and a p value $<.001$. Thus, the research hypothesis was declared accepted.

Keywords: *Social Media Use Intensity, Mental Health, Generation Z*