



**ANALISIS PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL DENGAN METODE EDA DAN VISUALISASI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
Intan Dwi Rahmah
41821010076

**PROGRAM STUDI SISTEM INFORMASI
FAKULTAS ILMU KOMPUTER
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**ANALISIS PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL DENGAN METODE EDA DAN VISUALISASI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Intan Dwi Rahmah
41821010076**

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Komputer**

**PROGRAM STUDI SISTEM INFORMASI
FAKULTAS ILMU KOMPUTER
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Intan Dwi Rahmah
NIM	: 41821010076
Program Studi	: Sistem Informasi
Judul Laporan Skripsi	: ANALISIS PENGARUH PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DENGAN METODE EDA DAN VISUALISASI

Menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir Ilmiah ini adalah hasil karya asaya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Tugas Akhir saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 29 Juli 2025



Intan Dwi Rahmah

LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa (1) : Intan Dwi Rahmah
NIM (41821010076)
Judul Tugas Akhir : Analisa Pengaruh Penggunaan Media Sosial
Terhadap Kesehatan Mental Dengan Metode EDA
dan Visualisasi

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disidangkan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 29 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing : Kurnia Gusti Ayu, M.kom.

NIDN : 0302088704

Ketua Penguji : Ir. Fajar Masya, MMSI

NIDN : 0313036701

Penguji 1 : Nur Ani, ST, MMSI

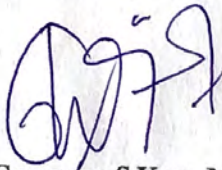
NIDN : 0310117801

Penguji 2 : Lukman Hakim, ST, M.Kom

NIDN : 0327107701

Mengetahui,


Dr. Bambang Jokonowo, S.Si., M.T.I.
Dekan Fakultas Ilmu Komputer


Wawan Gunawan, S.Kom, MT., M.Kom.
Ka.Prodi Sistem Informasi

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada ALLAH SWT atas rahmat, nikmat, dan kasih sayang-Nya, segala kemudahan, kesehatan, dan kekuatan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dengan Metode Eda Dan Visualisasi“ yang diajukan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana komputer di Universitas Mercu Buana.

Penyusunan laporan ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak yang senantiasa hadir memberi semangat dan arahan. Dengan rasa hormat yang mendalam, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT atas ridho dan berkah-Nya yang selalu menyertai langkah penulis dalam proses ini.
2. Bapak dan Ibu saya tercinta, selaku orang tua penulis yang tidak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, dan perjuangan tanpa henti demi keberhasilan penulis. Setiap langkah penulis tidak akan tercapai tanpa doa dan pengorbanan kedua orang tua penulis. Kedua orang tua penulis adalah sumber kekuatan terbesar dan menjadi tujuan penulis untuk tetap semangat dan terus melangkah maju, Terimakasih sebanyak-banyaknya pak, bu.
3. Kakak dan Adik penulis yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis untuk cepat menyelesaikan penulisan laporan ini.
4. Ibu Kurnia Gusti Ayu, M. Kom., selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dalam memberikan arahan dan masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan laporan ini.
5. Bapak Lukman Hakim, ST, M.Kom., selaku kepala program studi Sistem Informasi Universitas Mercubuana.
6. Bapak Andi Nugroho, ST, M.Kom, selaku dosen Pembimbing Akademik penulis yang selalu memberikan arahan dan masukan yang berarti dan sangat berharga kepada penulis.

7. Segenap dosen sistem informasi universitas mercubuana, yang telah memberikan ilmunya sehingga laporan saya ini dapat selesai.
8. Achmad Faris, S.H., selaku teman dekat penulis yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi dalam pengerjaan laporan ini.

Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu sehingga terwujudnya penulisan ini. Penulis juga menyadari bahwa penulisan laporan ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mohon kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan dimasa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat untuk kelacaran masa depan penulis, serta berguna bagi pembaca yang memiliki minat maupun penelitian yang serupa.



Jakarta, 10 Juli 2025

Intan Dwi Rahmah

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Intan Dwi Rahmah
NIM : 41821010076
Pembimbing TA : Kurnia Gusti Ayu, M.Kom
Judul : Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dengan Metode Eda Dan Visualisasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2025

Yang menyatakan,



Intan Dwi Rahmah

ABSTRAK

Nama : Intan Dwi Rahmah
NIM : 41821010076
Pembimbing TA : Kurnia Gusti Ayu, M.Kom
Judul : Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dengan Metode Eda Dan Visualisasi

Media sosial saat ini sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, namun penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi dan pola penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah *Exploratory Data Analysis (EDA)* terhadap data yang diperoleh dari 281 responden berusia 18-35 tahun melalui kuisioner daring.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial 6-9 jam per hari. Korelasi antara durasi dan tekanan mental bersifat negatif lemah ($r = -0,24$) sehingga durasi bukanlah faktor utama melainkan hanya salah satu faktor. Faktor lain seperti jenis platform, pengalaman emosional setelah penggunaan dan *cyberbullying* terbukti lebih berpengaruh. TikTok menunjukkan korelasi negatif tertinggi ($r = -0,25$) sementara responden yang pernah mengalami *cyberbullying* memiliki tekanan mental yang lebih tinggi. Perbedaan usia dan gender juga menunjukkan variasi dimana Millenials dan perempuan cenderung memiliki skor tekanan mental yang lebih tinggi.

Kesimpulannya, dampak media sosial terhadap kesehatan mental lebih ditentukan oleh kualitas pengalaman pengguna dibandingkan hanya durasi penggunaannya. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bijak.

Kata kunci : media sosial, kesehatan mental, durasi penggunaan, visualisasi data, cyberbullying, Exploratory Data Analysis

ABSTRACT

Name : Intan Dwi Rahmah
Student Number : 41821010076
Counsellor : Kurnia Gusti Ayu, M.Kom
Title : Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dengan Metode Eda Dan Visualisasi

Social media has become an important part of daily life, but its excessive use can have an impact on mental health. This study aims to analyze the relationship between the duration and pattern of social media use and mental health. The method used was Exploratory Data Analysis (EDA) on data obtained from 281 respondents aged 18-35 years through an online questionnaire.

The results showed that the majority of respondents used social media 6-9 hours per day. The correlation between duration and mental distress is weakly negative ($r = -0.24$) so that duration is not the main factor but only one of the factors. Other factors such as platform type, emotional experience after use and cyberbullying proved to be more influential. TikTok showed the highest negative correlation ($r = -0.25$) while respondents who had experienced cyberbullying had higher mental distress. Age and gender differences also showed variation with Millennials and women tending to have higher mental distress scores.

In conclusion, the impact of social media on mental health is determined more by the quality of the user experience than just the duration of use. These findings can serve as a basis for healthier and wiser use of social media.

Keywords : social media, mental health, duration of use, data visualization, cyberbullying, Exploratory Data Analysis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Batasan Masalah	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Sistematika Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Teori / Konsep Terkait	8
2.1.1 Media Sosial.....	8
2.1.2 Kesehatan Mental.....	9
2.1.3 Stress	9
2.1.4 Depresi	11
2.1.5 Kecemasan	12
2.1.6 Cyberbullying.....	13
2.1.7 Exploratory Data Analysis (EDA)	15
2.1.8 Visualisasi Data.....	17

2.2 Penelitian Terdahulu	19
2.3 Analisis Literatur Review	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Deskripsi Sumber Data	31
3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.3 Diagram Alir Penelitian	33
3.4 Jadwal Penelitian.....	36
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Analisis Permasalahan	37
4.2 Pengumpulan Data	37
4.3 Pemahaman Data (Data Understanding).....	38
4.4 Pre-processing Data	39
4.5 Analisis Exploratory Data dan Visualisasi Data	43
4.5.1 Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Pengguna	44
4.5.2 Identifikasi Faktor-Faktor Dalam Penggunaan Media Sosial Yang Berkorelasi Dengan Peningkatan Gejala Gangguan Kesehatan Mental	50
4.5.3 Visualisasi Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Berperan Penting Dalam Memperjelas Dampak Yang Mungkin Terjadi Pada Kondisi Psikologis Pengguna	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	19
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Langkah-langkah EDA	16
Gambar 3.1 Diagram Alir penelitian	33
Gambar 4.1 Dataset	37
Gambar 4.2 Pengecekan Missing Values	38
Gambar 4.3 Melihat Informasi	39
Gambar 4.4 Menghapus Kolom Tidak Relevan	40
Gambar 4.5 Rename Kolom	41
Gambar 4.6 Encode Data	42
Gambar 4.7 Konversi Data Durasi	44
Gambar 4.8 Mengukur Tingkat Kesehatan Mental	46
Gambar 4.9 Durasi Penggunaan Media Sosial	47
Gambar 4.10 Skor Tekanan Mental	48
Gambar 4.11 Korelasi Durasi VS Tekanan Mental	49
Gambar 4.12 Responden Berdasarkan Gender	51
Gambar 4.13 Platform yang paling banyak digunakan	52
Gambar 4.14 Jumlah pengguna di setiap platform	53
Gambar 4.15 penggunaan media sosial per range usia	54
Gambar 4.16 Range usia paling banyak menggunakan medsos	55
Gambar 4.17 Jenis konten yang paling banyak dikonsumsi	57
Gambar 4.18 Durasi penggunaan medsos	58
Gambar 4.19 Korelasi durasi dan kesehatan mental	59
Gambar 4.20 Perasaan setelah menggunakan medsos	60
Gambar 4.21 Keterkaitan gejala mental dengan medsos	62
Gambar 4.22 Pengalaman cyberbullying pada tekanan mental	63
Gambar 4.23 Distribusi indikator kesejahteraan mental	65
Gambar 4.24 Distribusi indikator tekanan mental	67
Gambar 4.25 Total skor kesejahteraan dan tekanan mental	68
Gambar 4.26 Kategorisasi tingkat kesehatan mental	69
Gambar 4.27 Distribusi tekanan mental berdasarkan kelompok usia	70

Gambar 4.28 Korelasi durasi platform VS tekanan mental	72
Gambar 4.29 Pengaruh cyberbullying pada tekanan mental	74
Gambar 4.30 Korelasi Penggunaan medsos dan tekanan mental	75
Gambar 4.31 Distribusi tekanan Mental Berdasarkan Durasi TikTok dan Dampak Emosional	77
Gambar 4.32 Tingkat Keterkaitan Gejala Mental Berdasarkan Platform Media Sosial	79
Gambar 4.33 Durasi Penggunaan vs Tekanan Mental per Gender	81
Gambar 4.34 TikTok VS Tekanan Mental	82
Gambar 4.35 Validasi dan Output	84



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data penelitian	93
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Dosen Pembimbing	95
Lampiran 3. Kartu Asistensi Bimbingan	96
Lampiran 4. Surat Pernyataan	97
Lampiran 5. Curriculum Vitae	98
Lampiran 6. Pernyataan Similarity Check	99

