

Supplementary File S1

Supplementary File S1 contains the full research instrument used for data collection.

A. Research Instrument

Kuesioner Penelitian

Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Bagian 1. Data Demografis

1. **Jenis kelamin**
 - Laki-laki
 - Perempuan
 - Lainnya
 2. **Usia**
 - Isian bebas
 3. **Tahun masuk kuliah**
 - 2022
 - 2023
 - 2024
 4. **Lama penggunaan media sosial (dalam tahun)**
 - Isian bebas
-

Bagian 2. Penggunaan Media Sosial

5. **Seberapa sering Anda menggunakan media sosial dalam sehari?**
 - Kurang dari 1 jam
 - 1–2 jam
 - 3–4 jam
 - 5–6 jam
 - Lebih dari 6 jam
6. **Platform media sosial apa yang paling sering Anda gunakan?**
 - Facebook
 - Instagram
 - WhatsApp
 - TikTok
7. **Seberapa sering Anda merasa tertekan jika tidak dapat mengakses media sosial?**
 - Sangat jarang
 - Jarang

- Kadang-kadang
 - Sering
 - Sangat sering
8. **Seberapa besar pengaruh media sosial terhadap cara Anda melihat diri sendiri?**
- Sangat tidak berpengaruh
 - Tidak berpengaruh
 - Netral
 - Berpengaruh
 - Sangat berpengaruh
9. **Apakah Anda merasa tertekan dengan perbandingan diri Anda dengan orang lain di media sosial?**
- Sangat tidak setuju
 - Tidak setuju
 - Netral
 - Setuju
 - Sangat setuju
-

Bagian 3. Kesehatan Mental Positif

10. **Saya merasa bahagia saat menggunakan media sosial.**

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

11. **Media sosial membantu saya terhubung dengan teman-teman dan keluarga.**

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

12. **Saya merasa lebih percaya diri setelah berinteraksi di media sosial.**

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

13. Saya dapat menemukan dukungan emosional melalui media sosial.

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

14. Seberapa sering Anda merasa terinspirasi oleh konten di media sosial?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

15. Apakah Anda merasa media sosial membantu Anda dalam mengatasi masalah pribadi?

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

16. Seberapa sering Anda merasa termotivasi untuk mencapai tujuan setelah menggunakan media sosial?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

Bagian 4. Kesehatan Mental Negatif

17. Seberapa sering Anda merasa tertekan ketika membandingkan diri Anda dengan orang lain di media sosial?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering

- Sangat sering

18. Seberapa sering Anda merasa tidak berharga atau kurang percaya diri setelah melihat postingan orang lain di media sosial?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

19. Seberapa sering Anda merasa kesepian meskipun menggunakan media sosial?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

20. Seberapa sering Anda merasa tidak puas dengan hidup Anda setelah melihat postingan orang lain di media sosial?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

21. Seberapa sering Anda merasa tertekan jika tidak mendapatkan banyak “likes” atau komentar pada postingan Anda?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

22. Seberapa sering Anda merasa terasing dari teman-teman Anda karena media sosial?

- Sangat jarang
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

Bagian 5. Tingkat Stres dan Kecemasan

23. Seberapa sering Anda merasa cemas dalam seminggu terakhir?

- Tidak pernah
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Sangat sering

24. Seberapa sering Anda merasa stres dalam seminggu terakhir?

- Tidak pernah
 - Jarang
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Sangat sering
-

Bagian 6. Dukungan dan Strategi Coping

25. Apakah Anda merasa perlu untuk mengurangi waktu penggunaan media sosial Anda?

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

26. Saya memiliki teman yang dapat saya ajak bicara tentang masalah saya.

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

27. Saya menggunakan strategi coping yang sehat dengan menggunakan media sosial untuk mengatasi stres.

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

28. Saya menghabiskan waktu dengan aktivitas positif di luar media sosial.

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

29. Saya merasa lebih baik setelah berbagi masalah saya di media sosial.

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat setuju

Penjelasan Skoring Kuesioner

Setiap pernyataan dalam kuesioner ini menggunakan skala Likert 5 poin. Untuk pernyataan sikap, pilihan jawaban terdiri dari **Sangat Tidak Setuju (skor 1), Tidak Setuju (skor 2), Netral (skor 3), Setuju (skor 4), dan Sangat Setuju (skor 5)**. Sementara itu, untuk pertanyaan yang menilai frekuensi, pilihan jawaban terdiri dari **Tidak Pernah (skor 1), Jarang (skor 2), Kadang-kadang (skor 3), Sering (skor 4), dan Sangat Sering (skor 5)**. Skor setiap item dijumlahkan untuk memperoleh skor total pada masing-masing aspek yang diukur. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat pengalaman atau pengaruh yang dirasakan responden terkait penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental. Hasil skor kemudian dapat dikategorikan menjadi **rendah (<60% dari skor maksimum), sedang (60–79%), dan tinggi (≥80%)** untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.