

**KESEHATAN MENTAL IBU RUMAH TANGGA
PENGUNA *FACEBOOK PRO*
(Studi di desa Kembang Mumpo kecamatan Semindang
Alas Maras kabupaten Seluma)**



S K R I P S I

Oleh:
PUTRI NINGSIH WR
NIM. 2223320080

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2026**

**KESEHATAN MENTAL IBU RUMAH TANGGA
PENGGUNA *FACEBOOK PRO*
(Studi di Desa Kembang Mumpo Kecamatan Semidang Alas
Maras Kabupaten Seluma)**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH FAKULTAS USHULUDDIN ADAB
DAN DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2026**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771: Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Putri Ningsih WR, NIM: 2223320080 yang berjudul
“Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Pengguna Facebook Pro (Studi di
Desa Kembang Mumpo Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten
Seluma)”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati
Sukarno Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan
saran pembimbing I dan pembimbing II oleh karena itu, sudah layak untuk
diajukan dalam sidang munaqosyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Sugeng Sejati, S.Psi., MM

NIP. 198206042006041001

Irsal, M.Ag

NIP. 198902172025211002

Mengetahui
An. Dekan Fuad
Wakil Dekan I

Dr. Nelly Marhayati, M.Si

NIP. 197803082003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771, Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Putri Ningsih WR, NIM: 2223320080** yang berjudul
**"Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Pengguna Facebook Pro (Studi di Desa
Kembang Mumpo Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma)"** telah
diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati
Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari: **Rabu**
Tanggal: **19 Agustus 2026**

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan
dan Konseling Islam.



Prof. Dr. Suryani, M. Ag
NIP. 196901101996032002

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Sugeng Sejati, S.Psi, MM
NIP. 198206042006041001

Irsal, M. Ag
NIP. 198902172025211002

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Jonsi Hunandar, M. Ag
NIP. 197204091998031001

Diana Zumrotus Sa'adah, M. Psi
NIP. 199411152022032001

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan:

1. Skripsi dengan judul “Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Pengguna Facebook Pro (Studi di desa Kembang Mumpo Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma)” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan tercantum sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan kenyataan yang berlaku.

Bengkulu, 2026



Putri Ningsih Wr

NIM.2223320080

MOTTO

“Allah SWT tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi Allah SWT berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Orang lain gak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storie*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

(Putri Ningsih WR)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, melainkan milik mereka yang senantiasa berusaha.”

(B.J Habibie)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk bapakku Merianto, cinta pertama bagi anak perempuannya, sosok lelaki sederhana yang dalam diamnya tersimpan kekuatan besar yang peluhnya menjadi saksi atas perjuangan tiada henti demi keluarga. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah absen dalam sujud-sujud panjangmu, atas kerja keras yang tak mengenal lelah, dan atas kasih sayang yang senantiasa mengalir tanpa batas. Bapak adalah kekuatan di balik setiap langkahku, alasan untuk tetap bertahan dan berjuang serta semangat dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, keselamatan, dan usia yang penuh dalam ridha-Nya. Semoga setiap lelah, peluh, dan pengorbanan yang telah bapak curahkan menjadi amal jariyah dan jalan menuju surga-Nya kelak.
2. Untuk mamakku Neti Haryani seorang wanita yang sangat luar biasa yang pelukannya adalah tempat paling tenang,

nasihatnya menjadi penuntun dalam setiap langkah, dan doanya senantiasa menjadi kekuatan di balik setiap perjuangan. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah lelah, atas perhatian yang tak pernah pudar, serta doa-doa yang terus mengiringi tanpa henti. Dengan penuh syukur aku persembahkan karya ini untukmu, sebagai rasa hormat, dan kasih sayangku.

3. Untuk adikku tercinta Monica Septrilina terima kasih telah menjadi sumber semangat dan motivasi dalam setiap langkah perjuanganku, meski sering menjadi musuh terbesarku dalam hal kecil sehari-hari, namun di balik itu semua kaulah alasan terbesarku untuk terus berjuang dan menyelesaikan skripsi ini. Aku ingin menjadi kakak yang mampu menjaga dan mendidikmu, sebagaimana tanggung jawab dan kasih sayangku padamu.

4. Kepada keluarga besarku, terima kasih atas doa, dukungan, dan cinta yang senantiasa menguatkan di setiap langkah perjuangan ini. Terima kasih untuk kehangatan, motivasi, nasihat, serta kebersamaan yang selalu menjadi

kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini sampai akhir.

5. Terimakasih atas segala perhatian, waktu, serta motivasi yang sangat berarti. Dengan penuh rasa syukur dan hormat yang mendalam, saya persembahkan kepada bapak Dr. Sugeng Sejati, S. Psi.,MM dan bapak Irsal, M.Ag selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas segala bimbingan yang begitu sabar, arahan yang penuh ketelitian, serta dukungan yang tidak pernah putus selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Untuk teman-teman seperjuanganku Eva Susanty, Rika Afriyani, Jeli Fikasari, Ghina Rofifa Putri, Septya Pransisca terima kasih selalu kebersamaan dari awal masuk perkuliahan sampai proses skripsi ini selesai, saling menguatkan, dan berbagi tawa serta air mata. Terima kasih untuk cerita, tawa, pelukan hangat, dan semangat yang tak pernah padam.
7. Untuk teman masa kecilku Eli Fitri Uliza, Ayu Rahmania terima kasih sudah menjadi partner bertumbuh di segala

kondisi dan tempat berkeluh kesah yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang memberikan dukungan serta motivasi selama ini.

8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yang tidak sengaja bertemu di bangku SMA, yaitu pemilik nama Hefa yang telah menemani penulis lima tahun lamanya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada. Berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Terimakasih telah menjadi rumah, pendamping segala hal menemani dan mendukung ataupun menghibur, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk tidak menyerah dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.

ABSTRAK

Putri Ningsih WR dengan, NIM: 2223320080 dengan judul skripsi **Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Pengguna Facebook Pro (Studi Kasus di Desa Kembang Mumpo Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma)** Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, Pembimbing I: Dr. Sugeng Sejati, S. Psi., MM dan Pembimbing II: Irsal, M.Ag

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola penggunaan facebook pro, mengetahui kondisi kesehatan mental, serta menganalisis dampak positif dan negatif dari pengguna facebook pro terhadap kesehatan mental ibu rumah tangga. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan penelitian yaitu ibu rumah tangga berusia 27-43 tahun dengan latar belakang pendidikan mayoritas SMA dan durasi penggunaan facebook pro 1-3 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola penggunaan facebook pro oleh ibu rumah tangga bersifat intensif dan aktif dengan durasi rata-rata penggunaan melampaui hampir full per hari. Motivasi utama penggunaan meliputi kebutuhan komunikasi, hiburan, informasi, dan ekonomi. Kondisi kesehatan mental saat ini berada pada kondisi yang rentan seperti kecemasan, (*fear of missing out*) dan kecemasan evaluatif sosial. Dampak positif meliputi kesepian, pemberdayaan ekonomi, dan akses informasi bagi pengguna dengan orientasi aktif-produktif. Sebaliknya, dampak negatif berupa perbandingan sosial (*upward social comparison*) yang menggerus harga diri, kelelahan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Ibu Rumah Tangga, Facebook Pro, Pedesaan.

ABSTRACT

Putri Ningsih WR (NIM: 2223320080). Mental Health of Housewives Using Facebook Pro (A Case Study in Kembang Mumpo Village, Semidang Alas Maras District, Seluma Regency). Islamic Guidance and Counseling Study Program, Department of Da'wah, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. First Advisor: Dr. Sugeng Sejati, S.Psi., MM., Second Advisor: Irsal, M.Ag.

This study aims to describe the patterns of Facebook Pro usage, determine the mental health conditions, and analyze both the positive and negative impacts of Facebook Pro usage on the mental health of housewives. This study employed a descriptive qualitative method, with data collection techniques carried out through observation, interviews, and documentation. The research informants consisted of housewives aged 27–43 years, with the majority having a high school education background and a duration of Facebook Pro usage spanning 1–3 years. The results of the study indicated that the usage pattern of Facebook Pro by housewives is intensive and active, with an average daily duration that almost spans the entire day. The primary motivations for usage include the need for communication, entertainment, information, and economic purposes. Currently, their mental health status is in a vulnerable condition, characterized by issues such as anxiety, Fear of Missing Out (FoMO), and social evaluative anxiety. The positive impacts include the mitigation of loneliness, economic empowerment, and access to information for users with an active-productive orientation. Conversely, the negative impacts manifest as upward social comparison that erodes self-esteem, as well as mental fatigue.

Keywords: *Mental Health, Housewives, Facebook Pro, Rural Areas.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Pengguna Facebook Pro (Studi di Desa Kembang Mumpo, Kecamatan Semidang Alas Maras, Kabupaten Seluma)” ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan. Untuk itu, saran dan masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan. Selesaiannya penulisan skripsi ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih terutama kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Kh. Khairudin, M.Ag selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Prof. Dr. Suryani M.Ag selaku Dekan Fakultas Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
3. Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Ketua Laboratorium Counseling Center yang selalu memberikan

arahan dan mengajarkan arti pemahaman dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Dr. Sugeng Sejati, S.Psi., MM selaku pembimbing 1 yang telah memberikan banyak bimbingan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Irsal, M.Ag selaku pembimbing II yang telah sabar membimbing dan mengarahkan penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah SWT. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Bengkulu Juni 2026

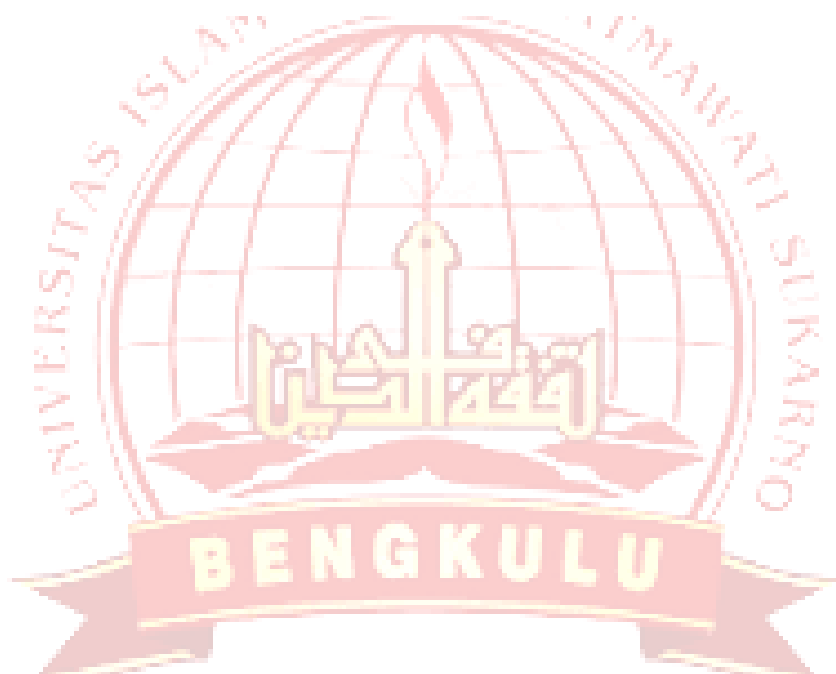
Putri Ningsih Wr
NIM. 2223320080

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSCTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR	Xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Batasan Masalah	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Penelitian Terdahulu	13
G. Sistematika Penulisan	17

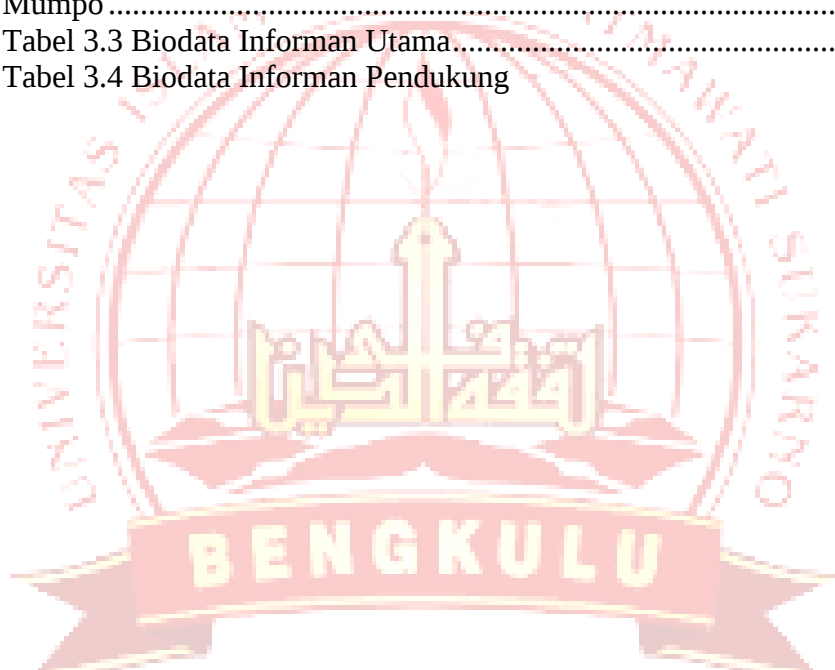
BAB II LANDASAN TEORI	19
A. Definisi Kesehatan Mental	19
B. Indikator Kesehatan Mental.....	29
C. Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental.....	32
D. Teori Kesehatan Mental.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	44
C. Subjek atau informan Penelitian	44
D. Sumber Data	46
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Keabsahan Data	50
G. Teknik Analisis Data	51
H. Penyajian Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	53
1. Sejarah Desa.....	53
2. Jumlah Penduduk Menurut Mata Pencarian dan Pendidikan.....	55
3. Keadaan Sosial Ekonomi Masyarakat	57
4. Sarana Prasarana	60
5. Kondisi Sosial budaya dan Agama	68
6. Profil informan penelitian	70
7. pembahasan penelitian	77

BAB V PENUTUP	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran	124
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 informan utama	46
Tabel 1.2 informan Pendukung	46
Tabel 2.1 Daftar Jumlah Penduduk Kelurahan Kembang Mumpo	
Tabel 2.2 Daftar Jumlah Penduduk Menurut Mata Pencarian	49
Tabel 2.3 Penduduk Kelurahan Kembang Mumpo	51
Tabel 3.1 Gambaran Ekonomi Penduduk Kelurahan Kembang Mumpo	57
Tabel 3.2 Keadaan Sarana dan Prasarana Kelurahan Kembang Mumpo	59
Tabel 3.3 Biodata Informan Utama	60
Tabel 3.4 Biodata Informan Pendukung	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Struktur Organisasi Kelurahan Kembang Mumpo..... 40

