

PENGARUH MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 2 PAGARALAM

Agis Marcella¹, Minarsi²

¹ agismarcellaa@gmail.com, ² minarsi@fkip.unsri.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Abstract

The rapid development of the digital era, especially social media such as Instagram, has had a significant impact on various aspects of life, including the mental health of adolescents. This study aims to determine the effect of Instagram social media use on the mental health of students at SMK Negeri 2 Pagaram. This study used a quantitative approach with a simple linear regression method, with data collection techniques using a Likert scale and respondent selection using simple random sampling. Data analysis was carried out using validity, reliability, normality, linearity, and determination tests. The results showed that the use of Instagram social media had a positive and significant effect on students' mental health. The significance value obtained was 0.000 (< 0.05) and the coefficient of determination (R^2) value was 0.816, which means that 81.6% of the variation in mental health is explained by the use of Instagram. The correlation coefficient (R) value of 0.903 shows a very strong and positive relationship between the two variables. The normality test results show that the data is normally distributed (Asymp. Sig = 0.097 > 0.05), and the linearity test is also significant (Sig = 0.000 < 0.05). This means that the higher the intensity of Instagram use, the greater the effect on students' mental health. This finding emphasizes the importance of education, particularly guidance and counseling services, in providing digital literacy and mental health support for students in today's digital age.

Keywords: *Instagram, social media, mental health*

Abstrak

Perkembangan pesat era digital, khususnya media sosial seperti Instagram, telah membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 2 Pagaram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana, dengan teknik pengumpulan data melalui skala Likert dan pemilihan responden menggunakan simple random sampling. Analisis data dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan uji determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,816, yang berarti 81,6% variasi kesehatan mental dijelaskan oleh penggunaan Instagram. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,903 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan positif antara kedua variabel. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal (Asymp. Sig = 0,097 $> 0,05$), dan uji linearitas juga signifikan (Sig = 0,000 $< 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram,

semakin besar pula pengaruhnya terhadap kesehatan mental peserta didik. Temuan ini menegaskan pentingnya peran pendidikan, khususnya layanan bimbingan dan konseling, dalam memberikan literasi digital serta dukungan kesehatan mental bagi peserta didik di era digital saat ini.

Kata Kunci: Media sosial Instagram, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan platform yang berani yang memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun jejaring sosial secara luas tanpa batasan ruang dan waktu. Dalam satu dekade terakhir, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja dan pelajar. Melalui media sosial, individu dapat mengekspresikan diri, memperoleh informasi, serta memperluas pergaulan sosial. Namun kemudahan akses dan penggunaan media sosial juga menimbulkan tantangan baru, terutama terkait dampaknya terhadap perilaku dan kesehatan mental penggunaannya (Keles, 2020).

Salah satu platform media sosial yang paling populer di kalangan remaja saat ini adalah Instagram. Instagram adalah aplikasi berbagi foto dan video yang memungkinkan penggunaannya untuk mengunggah, mengedit, serta membagikan konten visual kepada pengikutnya. Sejak diluncurkan pada tahun 2010, Instagram telah berkembang pesat dan menjadi salah satu media sosial dengan pengguna aktif terbanyak di dunia, termasuk Indonesia. Fitur-fitur seperti Instagram Stories, Reels, dan Direct Message membuat aplikasi ini tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi dan ekspresi diri. Popularitas Instagram di kalangan pelajar menjadikan fenomena sosial yang menarik untuk diteliti, terutama terkait pengaruhnya terhadap aspek psikologis remaja (Statista, 2024).

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2022). Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi perkembangan remaja, karena pada masa ini individu rentan mengalami berbagai tekanan baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan. Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres dapat menghambat proses belajar dan perkembangan sosial peserta didik. Oleh karena itu, pemahaman

mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk penggunaan media sosial, menjadi sangat penting untuk dikaji.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengungkapkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja. Keles dkk. (2020) dalam observasinya menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Penelitian oleh Vannucci dkk. (2017) juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial meningkat dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja. Namun, beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan manfaat positif, seperti memperkuat dukungan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri jika digunakan secara bijak (Best, 2014). Dengan demikian, pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja masih menjadi isu yang kompleks dan memerlukan penelitian lebih lanjut, khususnya di konteks lokal.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Negeri 2 Pagaram, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik aktif menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan Instagram di kalangan siswa tidak hanya terbatas pada aktivitas hiburan, tetapi juga sebagai sarana komunikasi, promosi diri, dan bahkan untuk keperluan belajar. Namun, terdapat pula indikasi bahwa sebagian peserta didik mengalami perubahan perilaku dan emosi, seperti mudah cemas, kurang percaya diri, dan mengalami tekanan sosial akibat interaksi di media sosial. Fenomena ini menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam mengenai dampak penggunaan Instagram terhadap kesehatan mental peserta didik di lingkungan sekolah tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 2 Pagaram. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai dampak positif dan negatif penggunaan Instagram, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah, orang tua, dan konselor untuk merancang strategi pendampingan yang efektif dalam menjaga kesehatan mental peserta didik di era digital.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan regresi linier sederhana untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial Instagram

terhadap kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 2 Pagaram. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik di sekolah tersebut, dengan sampel sebanyak 76 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan Instagram dan kondisi kesehatan mental responden. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, serta analisis regresi linier sederhana dan uji koefisien determinasi (R Square) untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 76 responden dari SMK Negeri 2 Pagaram untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental peserta didik. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis secara kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,816 menunjukkan bahwa 81,6% variasi kesehatan mental siswa dapat dijelaskan oleh penggunaan Instagram, sedangkan sisanya sebesar 18,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 1. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-.0648138
	Std. Deviation	4.73907009
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.085
	Negative	-.094
Test Statistic		.094

Asymp. Sig. (2-tailed)	.097 ^c
------------------------	-------------------

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan Tabel 1 hasil One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap nilai unstandardized residual, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,097. Nilai ini lebih besar dari batas signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Artinya, asumsi normalitas dalam regresi linear telah terpenuhi, yang berarti model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut karena salah satu asumsi klasiknya telah dipenuhi.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7448.797	1	7448.797	327.245	.000 ^b
Residual	1684.400	74	22.762		
Total	9133.197	75			

- a. Dependent Variable: Kesehatan Mental
- b. Predictors: (Constant), Media Sosial Instagram

Berdasarkan hasil uji linearitas yang ditampilkan pada Tabel 2 melalui analisis AOVA, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$, dan nilai F hitung sebesar 327,245. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen yaitu Media Sosial dengan variabel dependen yaitu Kesehatan Mental. Dengan demikian, model regresi linear yang dibangun dinyatakan memenuhi asumsi linearitas, sehingga layak digunakan untuk analisis pengaruh lebih lanjut.

Tabel 3. Uji hipotesis

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	-1.204	5.224		-.230
					.818

Media Sosial Instagram	.939	.052	.903	18.090	.000
---------------------------	------	------	------	--------	------

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai t hitung sebesar 18,090, yang berarti bahwa variabel Media Sosial berpengaruh secara signifikan terhadap Kesehatan Mental. Nilai koefisien regresi sebesar 0,939 menunjukkan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kesehatan mental responden dalam konteks penelitian ini. Selain itu, nilai koefisien beta sebesar 0,903 menunjukkan bahwa pengaruh media sosial sangat kuat terhadap kesehatan mental.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.903 ^a	.816	.813	4.771

a. Predictors: (Constant), Media Sosial Instagram

Berdasarkan hasil uji R-Square pada Tabel 4, diperoleh nilai R Square sebesar 0,816 yang berarti bahwa 81,6% variasi dari kesehatan mental dapat dijelaskan oleh variabel media sosial. Sementara sisanya sebesar 18,4% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,903 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan positif antara media sosial dan kesehatan mental.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram di kalangan siswa SMK Negeri 2 Pagaralam tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya frekuensi siswa dalam menggunakan fitur-fitur Instagram seperti *Direct Message* (DM), unggahan foto, dan interaksi melalui komentar atau like. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan teman-teman mereka melalui Instagram dan tetap merasa terhubung meskipun tidak bertemu langsung. Selain itu, Instagram juga dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan sarana untuk mengekspresikan ide serta kreativitas.

Mengenai tingkat kesehatan mental siswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebagian besar siswa berada dalam kategori kesehatan mental yang baik. Mereka mampu mengikuti pelajaran dengan baik, menyenangkan mata pelajaran tertentu, dan jarang absen karena sakit. Selain itu, siswa juga menunjukkan sikap empati terhadap teman yang sedang mengalami kesulitan dan mampu menghargai perbedaan latar belakang keyakinan. Namun, terdapat pula sebagian siswa yang mengalami gejala stres, kecemasan, dan perasaan rendah diri, yang dapat dipengaruhi oleh tekanan sosial dan paparan konten negatif di media sosial.

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,816 mengindikasikan bahwa 81,6% variasi dalam kesehatan mental siswa dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial Instagram. Sisanya sebesar 18,4% dijelaskan oleh faktor lain di luar model yang digunakan dalam penelitian ini. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut sangat signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari beberapa studi sebelumnya. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Thursina Fazrian (2023) menemukan bahwa Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *explanatory research* dan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, stres, depresi, dan kesepian pada remaja. Selain itu, penelitian oleh Setianingsih. (2025) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan erat dengan peningkatan stres, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa SMK Negeri 2 Pagaram. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menggunakan media sosial instagram secara bijak dan seimbang agar dapat memanfaatkan manfaat positifnya tanpa terpengaruh oleh dampak negatif yang mungkin timbul.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 76 peserta didik SMK Negeri 2 Pagaram, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial Instagram

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,816, yang berarti 81,6% variasi kondisi kesehatan mental siswa dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan Instagram, sementara 18,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,903 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat kuat dan positif. Uji normalitas juga menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal (Asymp. Sig = 0,097 $> 0,05$), dan hasil uji linearitas membuktikan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi asumsi linearitas. Secara umum, meskipun sebagian besar siswa menunjukkan kesehatan mental yang baik, masih terdapat siswa yang mengalami stres, kecemasan, atau tekanan sosial akibat penggunaan Instagram. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang agar manfaat positif dapat dirasakan tanpa terkena dampak negatifnya.

REFERENSI

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Statista. (2024). Number of Instagram users worldwide from 2019 to 2024. Retrieved from <https://www.statista.com/>
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207*, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41*, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Fazrian, T. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMA. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10*(2), 145–152.
- Setianingsih, A., Wulandari, D., & Permana, H. (2025). Intensitas media sosial dan gejala depresi pada remaja. *Jurnal Konseling Remaja*, 7*(1), 23–31.
- Thompson, J. W. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)* (p. 50). <https://de.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>
- Vusvitasari, R., Nugroho, S., & Akbar, S. (2020). Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson (ρ), Spearman-. *Journal Statistika*, 41–54.