

The Relationship Between Instagram Social Media Use and Mental Health of Adolescent Females at Rajawali Health Vocational School

Kethryn Keflin Rike^{1*} & Monalisa Sitompul¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Bandung, Indonesia;

Article History

Received : November 01th, 2025

Revised : November 12th, 2025

Accepted : November 14th, 2025

*Corresponding Author: **Kethryn**

Keflin Rike, Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Bandung, Indonesia;

Email: rikeketh17@gmail.com

Abstract: Adolescents experience a number of social, emotional, and physical changes that can affect their mental health. Everyone, especially adolescents, can now easily access and use social media thanks to recent technological advances. One of the most widely used social networking sites among young people is Instagram. Concerns about the impact of social media use on their mental health have arisen as a result of this situation. This study aims to identify the level of Instagram social media use and the level of mental health of adolescent girls and analyze the relationship between Instagram social media use and their mental health. The method used was a quantitative approach with a cross-sectional associative design. The study sample used was 212 students. The results showed that the majority of female students at Rajawali Health Vocational School actively use Instagram social media, with usage levels ranging from moderate to high. This indicates that Instagram has become an important part of adolescent girls' social activities. Most female students have a high level of mental health, which reflects their ability to adapt to social environments and academic pressures. The level of Instagram social media use and mental health are positively and significantly correlated. Using Instagram wisely and moderately can improve psychological health by enhancing social skills and self-confidence. The conclusion is that the majority of students at Rajawali Health Vocational School have good mental health, and there is a positive and significant correlation between the use of Instagram social media and the mental health of adolescent girls.

Keywords: Instagram, mental health, social media.

Pendahuluan

Seseorang pada masa remaja mengalami sejumlah perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang dapat memengaruhi kesehatan psikologisnya. Remaja seringkali menghadapi pengaruh eksternal seperti tekanan teman sebaya, ekspektasi keluarga, dan tanggung jawab akademis (Bikriyah, 2020). Perkembangan teknologi yang pesat telah menjadikan media sosial sebagai pusat kehidupan sehari-hari remaja. Media sosial kini tersedia secara gratis dan dapat digunakan oleh semua orang, terutama kaum muda.

Instagram salah satu *platform* media sosial yang populer di kalangan remaja. Sebagai media

sosial berbasis visual, *Instagram* memungkinkan interaksi cepat melalui fitur *story*, *likes*, dan komentar. Paparan terhadap unggahan pengguna lain sering memicu perbandingan sosial, yang berujung pada tekanan untuk tampil sempurna dan dapat menimbulkan kecemasan atau depresi (Angelina *et al.*, 2021). *Instagram* juga kerap menjadi ruang yang rawan terhadap praktik *body shaming*, yang dapat merusak citra tubuh dan kepercayaan diri remaja perempuan (Dianingrum & Satwika, 2021).

Hasil sebuah studi oleh Kelly *et al.*, (2018) terhadap lebih dari 10.000 remaja di Inggris, anak perempuan lebih mungkin mengalami gejala depresi akibat penggunaan media sosial dibandingkan anak laki-laki. Hasil penelitian

Sriati *et al.*, (2020) juga menemukan bahwa remaja perempuan lebih sering kecanduan menggunakan media sosial karena adanya dorongan untuk mendapatkan validasi sosial. Kondisi ini dapat mengganggu waktu belajar, kualitas tidur, dan hasil akademik remaja. Selain itu, remaja perempuan cenderung menggunakan media sosial untuk membagikan kehidupan pribadi, sehingga mereka lebih rentan terhadap komentar negatif dan perbandingan sosial yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Arsini *et al.*, 2023).

Mengacu pada Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) menyatakan bahwa pengguna internet Indonesia 77% berusia antara 15 sampai 24 tahun menggunakan media sosial setiap hari. Fakta ini menegaskan bahwa mayoritas remaja Indonesia sering terpapar media sosial, yang dapat berdampak langsung maupun tidak langsung pada kesehatan mental mereka. Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) juga melaporkan bahwa 2% remaja mengalami depresi, 3% mengalami kecemasan, dan 1,4% memiliki ide bunuh diri. Meskipun angka ini terlihat kecil secara persentase, jumlah tersebut menjadi signifikan dan mengkhawatirkan jika dibandingkan dengan populasi remaja Indonesia yang besar.

Remaja Indonesia 25% mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan stres (UNICEF, 2021). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan di tingkat regional, dimana (WHO, 2021) mencatat bahwa sekitar 90% kasus gangguan mental pada remaja di Asia Tenggara tidak mendapatkan perawatan yang memadai. Survei (Katadata & Kominfo, 2022) juga mengungkapkan bahwa lebih dari 50% remaja yang sering menggunakan media sosial mengalami kecemasan, tekanan mental, atau penurunan kepercayaan diri. Fakta-fakta tersebut menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja, yang penting untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada *platform* visual seperti *Instagram*.

Kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh jenis interaksi dan konten yang mereka konsumsi di media sosial. Paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis, fenomena ketakutan ketinggalan tren atau biasa dikenal sebagai *fear of missing out (FOMO)*, dan pelecehan daring (*cyberbullying*) sering kali

menjadi faktor yang menurunkan kepercayaan diri dan memicu isolasi sosial (Nayla, 2024). Seiring waktu, gangguan ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi pada remaja, terutama anak perempuan, yang lebih rentan terhadap persepsi sosial.

Ketergantungan remaja perempuan yang tinggi pada media sosial, terutama *Instagram*, menimbulkan pertanyaan terkait kesehatan mental mereka. Banyak penelitian sebelumnya telah menghubungkan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja (Septiana, 2021; Rosmalina & Khaerunnisa, 2021; Yuhana *et al.*, 2023), tetapi sebagian besar penelitian ini memiliki cakupan yang luas dan tidak secara khusus membahas *Instagram*. Hasil wawancara peneliti dengan beberapa alumni SMK Kesehatan Rajawali Kabupaten Bandung Barat, diketahui bahwa banyak remaja perempuan yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Kekhawatiran akan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mereka muncul akibat situasi ini. Penulis berpendapat bahwa penggunaan *Instagram* yang intens berpotensi memengaruhi stabilitas emosional, kepercayaan diri, dan interaksi sosial pada remaja putri. Berdasarkan hal ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *Instagram* dan kesehatan mental remaja putri. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat penggunaan *Instagram* dan tingkat kesehatan mental remaja putri.

Bahan dan Metode

Tempat dan waktu penelitian

Penelitian bertempat di SMK Kesehatan Rajawali Kabupaten Bandung Barat dan penelitian akan dimulai pada bulan Agustus hingga bulan September 2025.

Desain penelitian

Pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif *cross-sectional* digunakan untuk desain penelitian ini. Pendekatan ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih berdasarkan data numerik dan analisis statistik. Desain *cross-sectional* dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu secara bersamaan tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap responden. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi

pola hubungan, baik yang bersifat positif, negatif, maupun tidak signifikan antar variabel yang diteliti.

Penelitian asosiatif kuantitatif didasarkan pada asumsi bahwa suatu gejala dapat diamati, diukur secara objektif, dan hubungan antara gejala-gejala tersebut dapat dianalisis secara kausal atau korelasional (Waruwu *et al.*, 2025). Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial *Instagram* dan kondisi kesehatan mental. Data dianalisis menggunakan teknik statistik untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antar variabel.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X-XII di SMK Kesehatan Rajawali Kabupaten Bandung Barat dengan jumlah populasi 432 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive sampling*. Pemilihan sampel ini dilakukan karena peneliti telah menetapkan kriteria tertentu yang dianggap relevan untuk menjawab tujuan penelitian.

1. Kriteria inklusi:

- Remaja perempuan SMK Kesehatan Rajawali kelas X-XII.
- Berusia 13-18 tahun
- Menggunakan media sosial *Instagram* secara aktif.
- Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*

2. Kriteria eksklusi:

- Menolak menjadi responden.
- Tidak hadir saat pengambilan data tanpa pemberitahuan.
- Mengisi kuesioner tidak lengkap (>20% pertanyaan tidak terjawab).
- Bukan remaja perempuan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin, dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 5%. Rumus Slovin pada persamaan 1.

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2} \quad (1)$$

Keterangan:

n = jumlah sampel atau jumlah responden
 N = jumlah populasi

e = batas toleransi (0,05 atau 5%)

Perhitungan sampel penelitian sebagai berikut :

$$n = \frac{432}{1+432 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{432}{1+432 (0,0025)}$$

$$n = \frac{432}{1+1,08}$$

$$n = \frac{432}{2,08}$$

$$n = 207,69$$

$$n = 208$$

Jadi besar sampel adalah 208 responden. Namun, dalam pelaksanaan penelitian, terdapat **212 responden** yang mengisi kuesioner secara lengkap dan valid. Oleh karena itu, jumlah responden yang digunakan dalam analisis data adalah **212 orang**.

Instrumen penelitian

Instrumen adalah kuesioner tertutup, yaitu daftar pertanyaan yang harus diisi responden untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti (Yusianto, 2022). Instrumen untuk mengukur variabel penggunaan media sosial *Instagram* dan kesehatan mental dimodifikasi dari kuesioner yang dikembangkan Nada Bikriyah (2020). Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, dengan kriteria valid jika nilai r -hitung > 0,300. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, dan instrumen dinyatakan reliabel jika nilai *Alpha* > 0,700.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data

Proses sistematis yang digunakan untuk menyiapkan data sebelum digunakan untuk analisis statistik dikenal sebagai pengolahan data. Berikut ini adalah proses pengolahan data yang digunakan dalam penelitian yaitu *editing*, *skoring*, *tabulasi*, *entri*, *cleaning*

Analisis data

Analisis dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

1. Data hasil analisis univariat yang di peroleh disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean, standar (mean), standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum.
2. Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan tingkat

- signifikansi (α) = 0,05. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai p -value > 0,05.
- Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen (penggunaan media sosial *Instagram*) dan variabel dependen (kesehatan mental remaja perempuan). Jika data berdistribusi normal, maka akan menggunakan uji korelasi *Pearson Moment*. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka akan gunakan uji korelasi *Spearman Rank* (*Spearman rho*).

Hasil dan Pembahasan

Analisa Univariat

Berdasarkan tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas XI yaitu 95 orang (44,8%), diikuti oleh kelas X sebanyak 72 orang (34%), dan kelas XII sebanyak 45 orang (21,2%). Hasil ini penelitian diperoleh sebagian besar responden adalah siswi tingkat menengah, yaitu kelas XI, yang berada pada tahap remaja pertengahan dan aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan usia, responden paling banyak berusia 16 tahun 83 orang (39,2%), diikuti usia 17 tahun 66 orang (31,1%), usia 15 tahun sebanyak 48 orang (22,6%), usia 18 tahun 14 orang (6,6%), dan usia 19 tahun 1 orang (0,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 15–17 tahun, yang merupakan fase perkembangan remaja, di mana individu sedang mengalami perubahan emosional dan sosial yang kuat, serta memiliki ketertarikan tinggi terhadap media sosial seperti *Instagram*.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	Persen (%)
Kelas	Kelas X	72	34
	Kelas XI	95	44.8
	Kelas XII	45	21.2
	Total	212	100
Usia	15 tahun	48	22.6
	16 tahun	83	39.2
	17 tahun	66	31.1
	18 tahun	14	6.6
	19 tahun	1	0.5
	Total	212	100

Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Tingkat penggunaan media sosial *Instagram* di kalangan siswi SMK Kesehatan

Rajawali, mayoritas responden 130 orang, atau 61,3% berada dalam kategori sedang, diikuti oleh 79 orang, atau 37,3 persen, dalam kategori tinggi, dan hanya tiga orang, atau 1,4%, yang berada dalam kategori rendah. Berdasarkan perspektif ini, hampir semua siswi dalam survei kami secara aktif menggunakan *Instagram* sebagai platform media sosial untuk berkomunikasi, bersenang-senang, dan mengekspresikan diri. Sebagian besar penggunaannya tergolong sedang hingga tinggi, yang menunjukkan *Instagram* merupakan salah satu situs terpopuler yang digunakan remaja putri setiap hari. Tergantung pada teknik dan lamanya penggunaan, tingkat penggunaan yang sangat tinggi ini berpotensi memengaruhi aspek psikologis, termasuk kesehatan mental.

Tabel 2. Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	Persen (%)
Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	Rendah	3	1.4
	Cukup	130	61.3
	Tinggi	79	37.3
Total		212	100

Tingkat kesehatan mental

Sebagian besar responden memiliki tingkat kesehatan mental tinggi, yaitu sebanyak 172 orang (81,1%), sedangkan siswi dengan tingkat kesehatan mental cukup sebanyak 40 orang (18,9%). Tidak ada responden dengan kategori rendah. Interpretasi ini menunjukkan bahwa secara umum siswi SMK Kesehatan Rajawali memiliki kondisi kesehatan mental yang baik. Hal ini bisa dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekolah yang mendukung, hubungan sosial yang positif, serta kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi dan media sosial. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswi dengan tingkat kesehatan mental cukup, yang perlu mendapatkan perhatian dalam hal manajemen stres, tekanan akademik, dan keseimbangan antara aktivitas online dan offline.

Tabel 3. Tingkat Kesehatan Mental

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	Persen (%)
Kesehatan Mental	Cukup	40	18.9
	Tinggi	172	81.1
	Total	212	100

Analisa Bivariat

Koefisien korelasi (r) sebesar 0,492 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) diperoleh menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Berdasarkan interpretasi temuan ini, penggunaan *Instagram* dan kesehatan mental pada siswi SMK Kesehatan Rajawali Kabupaten Bandung Barat berkorelasi positif dan signifikan. Artinya ada korelasi yang cukup kuat ($r = 0,492$)

antara kesehatan mental responden dengan frekuensi penggunaan media sosial *Instagram*. Berdasarkan temuan ini, penggunaan *Instagram* tidak selalu berdampak buruk pada kesehatan mental selama penggunaannya seimbang, digunakan secara bijaksana, dan untuk tujuan konstruktif seperti ekspresi diri, mencari inspirasi, atau membentuk jejaring sosial yang positif.

Tabel 4. Korelasi Penggunaan Media Sosial *Instagram* dengan Kesehatan Mental

Correlations				
		Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>		Kesehatan Mental
<i>Spearman's rho</i>	Penggunaan Media Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>	1	.492**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	0
	<i>Instagram</i>	<i>N</i>	212	212
	Kesehatan Mental	<i>Correlation Coefficient</i>	.492**	1
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	0	.
		<i>N</i>	212	212

Pembahasan

Tingkat Penggunaan Sosial Media *Instagram*

Penggunaan *Instagram* dan kesehatan mental siswi SMK Kesehatan Rajawali Kabupaten Bandung Barat berkorelasi positif dan signifikan. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang cukup kuat ($r = 0,492$) antara kesehatan mental responden dengan lama penggunaan media sosial *Instagram* mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* tidak selalu berdampak negatif terhadap kesehatan mental, selama penggunaannya dilakukan dengan bijak, seimbang, dan untuk tujuan positif, seperti mengekspresikan diri, mencari inspirasi, atau membangun koneksi sosial yang mendukung. Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial *Instagram* pada kategori cukup (61,3%), diikuti kategori tinggi (37,3%), dan hanya sebagian kecil pada kategori rendah (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswi SMK Kesehatan Rajawali Kabupaten Bandung Barat aktif menggunakan *Instagram* dalam kehidupan setiap hari.

Instagram termasuk *platform* paling populer di kalangan remaja, terutama perempuan, karena menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri melalui foto, video, dan interaksi sosial. Tingginya penggunaan *Instagram* pada remaja menunjukkan media

sosial telah menjadi bagian penting dari proses komunikasi dan pembentukan identitas diri pada usia remaja (Lisa & Irma, 2025). Penelitian oleh Sukini & Sujatmiko (2025) menunjukkan bahwa sebagian remaja menggunakan *Instagram* lebih dari 3 jam per hari, terutama untuk berinteraksi sosial dan mencari hiburan.

Penggunaan media sosial dalam kadar yang wajar dapat memberikan dampak positif, seperti memperluas jaringan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan sebagai sarana berbagi informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan sosial, perbandingan diri, serta gangguan kesehatan mental seperti stres atau kecemasan. Kesimpulannya bahwa tingkat penggunaan media sosial yang cukup tinggi dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa siswi sudah terbiasa menggunakan *Instagram* sebagai bagian dari aktivitas sosial mereka. Penggunaan yang terkontrol dan positif dapat mendukung kesejahteraan psikologis, sedangkan penggunaan berlebihan tanpa batas dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan mental.

Tingkat Kesehatan Mental

Temuan menunjukkan bahwa meskipun sebagian kecil mahasiswi memiliki kesehatan mental sedang (18,9%), mayoritas (81,1%) memiliki kesehatan mental yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden umumnya

memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan sosial maupun akademik. Kesehatan mental yang tinggi dapat disebabkan oleh dukungan sosial yang baik dari teman sebaya, lingkungan sekolah yang nyaman, serta kemampuan adaptasi terhadap perkembangan teknologi. Menurut penelitian Ramadhan *et al.*, (2025), kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi sosial yang positif, kegiatan ekstrakurikuler, serta pola komunikasi yang sehat dengan keluarga.

Remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan melalui media sosial, yang dapat membantu mereka menyalurkan emosi dan mengurangi tekanan psikologis. Namun demikian, sebagian kecil responden dengan kesehatan mental cukup perlu mendapatkan perhatian khusus, karena mereka mungkin menghadapi tekanan akademik, beban sosial, atau ketergantungan terhadap media sosial yang dapat memengaruhi stabilitas emosionalnya (Mutia *et al.*, 2025). Dengan demikian, meskipun mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental tinggi, upaya promotif dan preventif tetap diperlukan agar remaja dapat mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara berkelanjutan.

Hubungan Tingkat Penggunaan Sosial Media Instagram dan Kesehatan Mental

Uji korelasi *Spearman's rho* menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar 0,492. Tingkat penggunaan media sosial Instagram dan kesehatan mental siswi di SMK Kesehatan Rajawali, Kabupaten Bandung Barat, berkorelasi positif secara signifikan berdasarkan nilai ini. Artinya ada korelasi yang cukup kuat antara kesehatan mental responden dengan penggunaan Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang.

Instagram dapat menjadi platform yang mendorong ekspresi diri, kreativitas, dan hubungan sosial yang konstruktif di kalangan remaja (Rosanti & Nurlela, 2025). Selain itu, studi oleh Napitupulu dan Marsa (2025) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan kepercayaan diri remaja dapat ditingkatkan melalui penggunaan media sosial

yang konstruktif dan sehat. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak sebaliknya, yaitu menyebabkan kelelahan digital, kecemburuan sosial, dan kekhawatiran. Remaja harus mengendalikan waktu yang mereka habiskan di media sosial dan memilih apa yang mereka baca untuk memastikan media sosial tetap baik bagi kesehatan mental mereka.

Hasil studi ini konsisten dengan teori perbandingan sosial (*Social Comparison Theory*), yang menjelaskan mengapa orang sering menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain. Konteks Instagram, individu yang sering terpapar pada unggahan orang lain akan mudah merasa kurang puas dengan dirinya sendiri dan mengalami tekanan emosional (Atiqah *et al.*, 2025). Namun, sesuai dengan teori kesejahteraan subjektif, dampak tersebut sangat bergantung pada cara individu menggunakan media sosial (Safira, 2025).

Jika digunakan secara positif untuk berbagi hal bermanfaat dan mengekspresikan diri, maka Instagram justru dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan mentalnya. Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri (*Self-Regulation Theory*) dan keseimbangan digital (*Digital Well-being Theory*). Individu yang mampu mengatur waktu serta tujuan penggunaan media sosial cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan yang berlebihan tanpa kendali dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan digital (Mario & Sinambela, 2023).

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mayoritas siswi SMK Kesehatan Rajawali aktif menggunakan media sosial Instagram dengan tingkat penggunaan berada pada kategori cukup hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram telah menjadi bagian penting dari aktivitas sosial remaja perempuan. Sebagian besar siswi memiliki tingkat kesehatan mental tinggi, yang mencerminkan kemampuan mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial dan tekanan akademik. Penggunaan media sosial di Instagram dan kesehatan mental berkorelasi positif dan signifikan. Menggunakan Instagram

secara bijaksana dan moderat dapat meningkatkan kesehatan psikologis dengan meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Meskipun demikian, penggunaan yang berlebihan tanpa pengendalian dapat menimbulkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, dan kelelahan digital, sehingga diperlukan regulasi diri dalam penggunaannya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMK Kesehatan Rajawali Kabupaten Bandung Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian. Terima kasih juga kepada Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah menyediakan fasilitas sehingga mempermudah penulis dalam menyelesaikan penelitian. Selain itu, terima kasih juga rekan-rekan yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.

Referensi

- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94–103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- APJII. (2022). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Laporan survei internet APJII 2022: Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. <https://apjii.or.id/survei>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Asrulla, Risnita, M.Syahrani Jailani, F. J., & 1,2,3, 4. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836>
- Atiqah, S. T., Zubair, A. G. H., & Thalib, T. (2025). Efek perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja perempuan pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(2), 01-12. 10.54066/jupendis.v3i2.2966
- Bikriyah, N. (2020). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik DI SMPN 166 Jakarta*.
- Dianingrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7)(Citra tubuh), 194–203. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.42611>
- Katadata & Kominfo. (2022). *Katadata Insight Center & Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2022). Survei nasional literasi digital 2022*.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kusaini, U. N., Putri, A. R., Nurleni, N., Aziz, C. A., Tusa'ada, R., Febyya, I. B. E., Puryanti, L., & Elvrando, V. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kelas Xi Di Sman 5 Kota Jambi. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 4(2), 37. <https://doi.org/10.36841/consilium.v4i2.4473>
- Lisa, H., & Irma, A. (2025). Penggunaan Akun Second Instagram Sebagai Media Ekspresi Diri Remaja Di Era Digital. *Arini: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.71153/arini.v2i1.277>
- Mario, C., & Sinambela, L. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z Di Kota Medan Skripsi Oleh : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Faku.
- Mutia, T., Suminar, J. R., Dida, S., & Agustin, H. (2025). A Netnography Analysis Of Indonesian Netizens: Digital Prints Of Mental Health On Instagram. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 52(6), 1–15. <https://doi.org/10.35516/hum.v52i6.7984>
- Napitupulu, N. H., & Marsa, Y. J. (2025). Social

- Media And Insecure Among Students. In *Forum Paedagogik* (Vol. 16, No. 1, pp. 49-64). Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
- Nayla, M. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11993>
- Ramadhan, R., Yuliana, D., & Hidayat, M. A. (2025). The impact of social media usage intensity on adolescent mental health: A behavioral analysis. *Jurnal Psikologi Perkembangan Remaja*, 9(1), 14–27. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>
- Rosanti, T., & Nurlela, A. (2025). Peran Media Sosial dalam Membentuk Identitas Diri Remaja diKecamatan Way Tenong. *COMTE: Journal of Sociology Research and Education*, 2(1), 29-36. <https://doi.org/10.64924/jwx68b77>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/8755/3853>
- Safira, N., Aditya Putra, R., & Konggoro, D. (2025). *Peran Media Instagram Terkait Social Comparison Sebagai Psikologi Dan Motivasi Bagi Ibu Muda (Child Bearing Family) di Lubuklinggau* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13.
- SKI. (2023). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.* <https://www.litbang.kemkes.go.id/>
- Sriati, A., Hendrawati, S., & Aprilia, R. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Sukini, S., & Sujatmiko, W. (2025). Kecanduan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Perkembangan Sosial Remaja SMP di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(02), 307–315. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i02.2358>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021 On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health.* October. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- WHO. (2021). *World Health Organization. (2021). Adolescent mental health in the WHO South-East Asia Region: Status report 2021.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789290228505>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Yuhana, E. S., Mariyati, M., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477-486.
- Yusianto, Y. (2022). Penyusunan Kuesioner. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.