

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

SKRIPSI

Oleh

Agis Marcella

NIM : 06071382126071

Program Studi : Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

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

SKRIPSI

Oleh:

Agis Marcella

NIM: 06071382126071

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fahdhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Minarsi M.Pd., Kons.

NIP. 198701012023212094



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

SKRIPSI

Oleh :

Agis Marcella

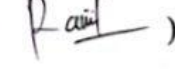
NIM : 06071382126071

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 1 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Minarsi, M.Pd., Kons ()
2. Anggota : Ratna Sari Dewi, M.Pd ()

Palembang,

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fahdhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 19930125019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agis Marcella

NIM : 06071382126071

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik SMK Negeri 2 Pagaralam” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, Saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 27 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Agis Marcella

NIM. 06071382126071

PRAKATA

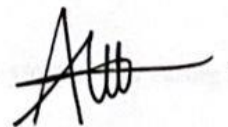
Skripsi dengan judul “Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik SMK Negeri 2 Pagaram” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Minarsi, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Ilmu ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling, dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 27 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Agis Marcella

NIM 06071382126071

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrabbi'l'alamin, segala puji bagi Allah SWT, berkat rahmat dan ridho-nya, skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini ku persembahkan pada mereka yang menjadi bagian arti sangat berarti dan berjasa dalam hidupku.

- Kedua orang tuaku, ayah tercinta Heri Densi dan ibu tersayang Tika Komaria yang tidak pernah lelah memberikan kasih sayang, do'a dan dukungan serta materi.
- Saudariku, Ririn Hidayati, Suami-nya Topan Juliansya Dan Keponakan Kecilku Aslan Shaqueal Cirito yang telah memberikan semangat dan canda tawa.
- Kepada Danu satya gifani, yang selalu ada dan telah menemani hari jenuh dengan penuh canda tawa dan selalu memberikan semangat dan kasihnya.
- Para dosen Bimbingan dan konseling yang telah banyak memberikan ilmu dengan ikhlas, Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons., M.Pd., Bapak Dr. Yosep MA., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Nur Wisma, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd.
- Teman Seperjuanganku yang telah menemaniku dalam suka dan duka dalam menempuh pendidikan diperantauan ini selama perkuliahan, Nabila, Shintia, Emy, Kethlyn, Erinda dan Tika.
- Teman SMA " Girls Leader GG", Bella Permata, Khairia, Salsabela, Ani Malisi, Nur Aini, Anggun Tamala, Ajeng Dhia, Reza Kharisma yang memberikan support dan semangat selama masa skripsian.
- Teman SMP, Shabina, Ulfa, Tama, dan Charisma yang selalu saling support satu sama lain.
- Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Indralaya dan Palembang 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih telah menemani di waktu yang singkat ini.

MOTTO

“dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji allah adalah benar.”

(QS. Ar-Ruum: 60)

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan.”

(Nadin Amizah)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Masalah.....	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Media Sosial.....	8
2.1.1 Pengertian Media Sosial.....	8
2.1.2 Karakteristik Media Sosial.....	9
2.1.3 Dampak Penggunaan Media Sosial.....	10
2.2 Instagram.....	13
2.2.1 Pengertian Instagram.....	13
2.2.2 Fitur-Fitur Instagram.....	14
2.2.3 Kelebihan dan kekurangan instagram	15
1.3 Kesehatan Mental.....	16

1.3.1 Pengertian Kesehatan Mental	16
1.3.2 Prinsip-prinsip kesehatan mental	18
1.3.3 Ilmu kesehatan mental	20
1.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	20
1.3.5 Karakteristik Kesehatan Mental.....	22
1.4 Penelitian Relevan.....	24
1.5 Kerangka berpikir	25
1.6 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.3.1 Media Sosial.....	26
3.3.2 Kesehatan mental	27
3.4 Populasi dan Sampel.....	27
3.4.1 Populasi	27
3.4.2 Sampel.....	28
3.5 Waktu dan Lokasi Penelitian	29
3.5.1 Waktu Penelitian	29
3.5.2 Lokasi Penelitian.....	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.7 Instrumen Penelitian	30
3.7.1 Skala Media Sosial Instagram.....	30
3.7.2 Skala Kesehatan mental	31
3.8 Pengujian Instrumen.....	32
3.8.1 Pengujian Validitas	32
2.5.2 3.8.2 Pengujian Reliabilitas	36
3.9 Teknik Analisis Data	38
3.9.1 Uji Normalitas.....	38
3.9.2 Uji Linearitas.....	38
3.9.3 Uji Hipotesis	39
3.9.4 Uji Koefisien Determinasi.....	40

3.10 Hipotesis Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Pembahasan.....	49
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas 11.....	27
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian	29
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert.....	30
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Media Sosial Instagram	31
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen kesehatan mental	31
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Media Sosial Instagram	34
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Kesehatan mental.....	35
Tabel 3. 8 Kriteria Reliabilitas Instrumen	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliability Statistic Media Sosial Instagram.....	37
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliability Statistic Kesehatan Mental.....	37
Tabel 4. 1 Tabel frekuensi media sosial instgaram berdasarkan jenis kelamin.....	41
Tabel 4. 2 Distribusi data berdasarkan usia yang Rentan terhadap media sosial ..	43
Tabel 4. 3 Tabel Frekuensi Kelas dan jurusan.....	44
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 4. 5 Uji Linearitas	47
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis.....	47
Tabel 4. 7 Koefisien Determnasi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Frekuensi Media Sosial Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Gambar 4.2 Grafik Berdasarkan Usia yang rentan terhadap pengaruh media sosial instagram.	44
Gambar 4.3 Grafik Berdasarkan Kelas dan Jurusan	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Pedoman Wawancara Siswa	59
Lampiran 1. 2 Hasil dokumentasi penelitian.....	60
Lampiran 1. 3 Usul Judul	61
Lampiran 1. 4 Lembar Pengesahan Proposal	62
Lampiran 1. 5 Surat Keputusan Pembimbing.....	63
Lampiran 1. 6 Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 1. 7 Surat Pengantar Penunjukkan Dosen Validasi.....	66
Lampiran 1. 8 Lembar Penilaian Validasi dari Dosen.....	67
Lampiran 1. 9 Skala Media Sosial Instagram.....	68
Lampiran 1. 10 Skala Kesehatan Mental.....	70
Lampiran 1. 11 Foto Uji Coba Sebelum Penelitian.....	72
Lampiran 1. 12 Validitas dan Reliabilitas Media Sosial Instagram	72
Lampiran 1. 13 Validitas dan Reliabilitas Kesehatan Mental	73
Lampiran 1. 14 Hasil Pengumpulan Data.	76
Lampiran 1. 15 Hasil Regresi Penelitian.....	80
Lampiran 1. 16 Rtabel Korelasi Pearson Product Moment.....	82
Lampiran 1.17 Buku Bimbingan	83
Lampiran 1.19 Surat Persetujuan Ujian Akhir Program.....	85
Lampiran 1.18 Hasil Cek Turnitin/Similarity.....	86

ABSTRAK

Memasuki era digital yang semakin pesat perkembangannya, terutama instagram yang memengaruhi kesehatan mental yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh media sosial instagram terhadap kesehatan mental peserta didik SMK Negeri 2 Pagaram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala psikologi model likert. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu 76 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus *pearson product moment*. Dari hasil analisis data menunjukkan Media sosial Instagram memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa SMK Negeri 2 Pagaram. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.816, yang berarti bahwa variabel penggunaan media sosial Instagram memberikan kontribusi pengaruh sebesar 81,6% terhadap kesehatan mental siswa, sedangkan sisanya 18.4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.. Dengan demikian, dilakukan pengujian determinan untuk mengetahui seberapa besar variabel X memengaruhi variabel Y diketahui sebesar 0,939. Oleh karena itu, media sosial instagram terhadap kesehatan mental menunjukkan variabel tersebut ke arah yang sama yaitu jika media sosial instagram mengalami kenaikan maka akan diikuti dengan kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam bidang pendidikan terutama bimbingan dan konseling.

Kata Kunci : media sosial instagram, kesehatan mental, siswa

ABSTRACT

Entering the rapidly developing digital era, especially Instagram, which affects mental health. This study aims to determine the influence of Instagram social media on the mental health of students at SMK Negeri 2 Pagaralam. This study uses a quantitative approach with a regression method. Data was collected using a Likert scale. The population and sample in this study consisted of 76 respondents using simple random sampling. The data analysis technique used in this study was the Pearson product-moment correlation formula. The results of the data analysis indicate that Instagram has a significant influence on the mental health of students at SMK Negeri 2 Pagaralam. Based on the results of the simple linear regression analysis, a significance value of $0.000 < 0.05$ and a coefficient of determination (R Square) value of 0.816 were obtained, meaning that the variable of Instagram social media usage contributes 81.6% to the mental health of students, while the remaining 18.4% is influenced by factors outside the scope of this study. Therefore, a determination test was conducted to determine the extent to which variable X influences variable Y, which was found to be 0.939. Thus, the relationship between Instagram social media and mental health shows that the two variables move in the same direction: an increase in Instagram social media use is followed by an improvement in mental health. This study is expected to serve as a reference in the field of education, particularly in guidance and counseling.

Keywords: Instagram social media, mental health, student

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memasuki era digital yang semakin pesat perkembangannya, teknologi informasi dan komunikasi telah menghadirkan perubahan fundamental dalam tatanan kehidupan masyarakat global. Transformasi digital ini tidak hanya mengubah cara manusia berkomunikasi, tetapi juga telah menciptakan paradigma baru dalam interaksi sosial, pembelajaran, dan pembentukan identitas individu. Media sosial, sebagai produk unggulan dari revolusi digital, telah berkembang menjadi fenomena global yang merestrukturisasi pola komunikasi tradisional menjadi komunikasi virtual yang tidak terbatas ruang dan waktu. *Platform* media sosial hadir sebagai aplikasi berbasis internet yang memungkinkan penggunaanya untuk menciptakan, membagikan konten, dan membangun jaringan sosial virtual dengan jangkauan yang lebih luas dan dinamis.

Perkembangan media sosial di Indonesia menunjukkan tren yang sangat signifikan, sebagaimana dilaporkan dalam studi Digital 2024 yang dilakukan oleh *We Are Social* dan *Hootsuite*. Indonesia mencatatkan pertumbuhan yang mengesankan dengan 167 juta pengguna aktif media sosial, menandai peningkatan sebesar 21% dibandingkan tahun sebelumnya. Angka penetrasi media sosial di Indonesia telah mencapai 60,4% dari total populasi, dengan rata-rata waktu *platform* penggunaan yang mencapai 3 jam 35 menit per hari. Distribusi penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan dominasi beberapa aplikasi utama, dimana WhatsApp menduduki posisi teratas dengan tingkat penetrasi 94,2%, diikuti oleh Instagram (86,6%), Facebook (85,5%), YouTube (82,4%), dan TikTok (78,7%). Fenomena ini menggambarkan betapa media sosial telah menjadi bagian integral dalam keseharian masyarakat Indonesia, terutama di kalangan generasi muda.

Di antara beragam *platform* media sosial yang ada, Instagram menarik perhatian khusus untuk dijadikan fokus dalam penelitian ini, didasari oleh beberapa pertimbangan strategis yang komprehensif. Pertama, dari segi dominasi

penggunaan, Instagram telah mencatatkan lebih dari 59 juta pengguna aktif di Indonesia, dengan 76% penggunanya berada dalam rentang usia 13-24 tahun. *Platform* ini juga mencatatkan tingkat engagement rate tertinggi dibandingkan *platform* media sosial lainnya, mencapai 4,7%. Karakteristik unik Instagram yang mengutamakan konten visual menjadikannya *platform* yang sangat berpengaruh dalam pembentukan persepsi dan citra diri penggunanya, terutama di kalangan remaja (Titis Adilia & Qoni'ah Nur Wijayani, 2023). Fitur-fitur interaktif seperti Stories, Reels, dan IGTV tidak hanya mendorong partisipasi aktif pengguna tetapi juga menciptakan standar sosial dan gaya hidup tertentu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental penggunanya (Rizal & Putra, 2019)

Fenomena penggunaan Instagram di kalangan remaja Indonesia menunjukkan pola yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pemangku kepentingan. Berdasarkan survei komprehensif yang dilakukan *UNICEF* pada tahun 2023, terungkap bahwa 82% remaja Indonesia mengakses Instagram minimal tiga kali dalam sehari, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 5-7 jam per hari. Lebih mengkhawatirkan lagi, 67% remaja mengaku bahwa Instagram secara signifikan mempengaruhi keputusan dan gaya hidup mereka, sementara 73% melaporkan mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses Instagram dalam waktu yang relatif lama. Pola penggunaan yang intensif ini berpotensi menciptakan ketergantungan digital yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja (Roberto Maradutua, 2024).

Kesehatan mental, sebagaimana didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO), merupakan kondisi kesejahteraan yang kompleks dimana seorang individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas sekitarnya. (Wetik & Laka, 2023) Dalam konteks perkembangan remaja, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat krusial mengingat fase ini merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas dan konsep diri. (Tasya Alifia Izzani et al., 2024) Remaja mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik,

kognitif, maupun psikososial yang menjadikan mereka sangat rentan terhadap berbagai pengaruh eksternal, termasuk pengaruh dari media sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu (Azaria 2024) Penelitian ini meneliti dampak penggunaan Instagram pada kesehatan mental Generasi Z. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat memengaruhi kesehatan mental, dengan beberapa informan melaporkan peningkatan kecemasan akibat penggunaan berlebihan. (Lingga dan sukabumi, 2023) penelitian ini membahas pengaruh positif dan signifikan dari media sosial terhadap kesehatan mental siswa, dengan temuan bahwa 53% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam kategori sedang akibat penggunaan media sosial yang berlebihan studi meneliti ini dampak positif dan signifikan media sosial terhadap kesehatan mental siswa ,media sosial terhadap kesehatan mental siswa , dan menemukan bahwa 53 % remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam kategori sedang akibat penggunaan media sosial . Menurut Indriani (2022) , penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan stres , temuan, dan isolasi sosial pada remaja . bahwa 53 % remaja mengalami Masalah kesehatan dalam kategori sedang akibat penggunaan media sosial . Menurut Indriani (2022) , penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan stres , depresi , dan isolasi sosial pada remaja . studi mempekerjakan ini metode tinjauan pustaka dengan penekanan pada dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental . dengan penekanan pada dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental . Devi Erlina (2019) Hubungan antara Intensitas Instagram dan Kesehatan Mental Kesehatan penelitian menunjukkan bahwa intensitas Instagram penggunaan media sosial Instagram memiliki korelasi negatif dengan kesehatan mental. media sosial Penggunaan narkoba memiliki korelasi negatif dengan kesehatan mental. Seiring meningkatnya intensitas intensitas penggunaan Instagram , gangguan terhadap kesehatan mental pun meningkat . dari Penggunaan Instagram meningkat , demikian pula gangguan dalam hal kesehatan mental. (Ageng Saepudin Kanda & Erwin Firdaus, 2024) Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung Penelitian terhadap generasi Z di Kota Bandung menunjukkan bahwa konten self-healing di Instagram memiliki pengaruh

positif yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Paparan terhadap konten self-healing dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kemampuan mengatasi stres

Media sosial dan kesehatan mental telah menjadi fokus berbagai penelitian ilmiah yang dilakukan oleh institusi terkemuka. *Royal Society for Public Health* (RSPH) dalam studinya tahun 2023 mengungkapkan temuan yang mengkhawatirkan, dimana 71% kasus kecemasan dan depresi pada remaja memiliki korelasi langsung dengan penggunaan Instagram. Studi tersebut juga mengidentifikasi bahwa 68% remaja mengalami gangguan *body image*, 67% mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO), dan 62% melaporkan gangguan pola tidur akibat penggunaan Instagram yang berlebihan. *American Psychological Association* (APA) dalam penelitian terbarunya tahun 2023 juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat depresi pada remaja, dimana terjadi peningkatan kasus eating disorder sebesar 31% pada remaja yang menjadi pengguna aktif Instagram.

Kondisi spesifik yang teramati di SMK Negeri 2 Pagaram berdasarkan observasi yang dilakukan pada November 2024 menunjukkan kompleksitas permasalahan yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Meskipun terdapat regulasi tegas yang melarang penggunaan handphone di lingkungan sekolah, observasi menunjukkan adanya fenomena pelanggaran yang signifikan di kalangan peserta didik. Sekolah telah menerapkan sistem sanksi berjenjang bagi pelanggar, dengan pengecualian khusus diberikan pada kegiatan non-akademik tertentu yang membutuhkan penggunaan perangkat digital. Namun, implementasi kebijakan ini menghadapi tantangan serius mengingat tingginya ketergantungan peserta didik terhadap media sosial, khususnya Instagram.

Perilaku peserta didik di SMK Negeri 2 Pagaram menunjukkan pola yang mengkhawatirkan dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial. Observasi menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial mereka. Fenomena ini terlihat jelas pada saat kegiatan non-akademik sekolah, dimana peserta didik cenderung lebih fokus

pada aktivitas di media sosial mereka dibandingkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Lebih jauh lagi, peserta didik terlihat berlomba-lomba memamerkan perangkat digital mereka dan menghabiskan waktu yang signifikan untuk mengakses Instagram dan *platform* media sosial lainnya, bahkan di saat-saat yang seharusnya digunakan untuk kegiatan pembelajaran atau pengembangan diri.

Dampak akademik dari fenomena ini terlihat sangat jelas dalam berbagai aspek pembelajaran. Guru-guru melaporkan adanya penurunan signifikan dalam konsentrasi peserta didik selama proses pembelajaran, yang diikuti dengan rendahnya tingkat penyelesaian tugas akademik. Dalam konteks pembelajaran kolaboratif, banyak peserta didik yang menunjukkan partisipasi minimal dalam kerja kelompok, seringkali hanya mengandalkan satu atau dua anggota kelompok untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Hal ini tidak hanya berdampak pada performa akademik individual tetapi juga menciptakan dinamika sosial yang tidak sehat dalam lingkungan pembelajaran.

Temuan observasi ini diperkuat dengan data statistik dari berbagai institusi nasional. Kementerian Kesehatan RI dalam laporan tahun 2023 mencatat bahwa 78% remaja usia sekolah mengalami penurunan konsentrasi belajar yang berkaitan langsung dengan penggunaan media sosial berlebihan. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) melaporkan bahwa 65% remaja mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan media sosial pada malam hari, sementara 58% menunjukkan gejala *nomophobia* atau ketakutan berlebihan ketika terpisah dari perangkat mobile mereka. Data dari Kemendikbudristek lebih lanjut mengonfirmasi dampak negatif ini, dengan 82% guru melaporkan penurunan prestasi akademik pada siswa yang menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap media sosial.

Pemilihan judul penelitian "Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMK Negeri 2 Pagaram" didasari oleh urgensi permasalahan yang teridentifikasi melalui observasi lapangan dan didukung oleh data-data empiris. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menganalisis Pengaruh penggunaan Instagram Terhadap kesehatan mental peserta didik, tetapi

juga berupaya memahami dinamika khusus yang terjadi di SMK Negeri 2 Pagaram. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap implementasi kebijakan sekolah terkait menggunakan media sosial dan menilai dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik di kalangan siswa.

1.2 Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini tetap terarah dan tidak meluas di luar fokus yang telah ditentukan, penulis menetapkan dua batasan utama sebagai berikut:

1. Penelitian ini secara khusus membahas Instagram sebagai media sosial, karena merupakan platform yang paling banyak digunakan oleh peserta didik di SMK Negeri 2 Pagaram.
2. Kesehatan mental dalam penelitian ini merujuk pada kondisi psikologis peserta didik, yang diamati melalui karakteristik yang dikemukakan oleh Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N., seperti kemampuan mengelola emosi, membina hubungan sosial, dan menjalani fungsi kehidupan secara seimbang.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial instagram pada siswa SMK Negeri 2 Pagaram?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental pada siswa SMK Negeri 2 Pagaram?
3. Bagaimana pengaruh media sosial instagram terhadap kesehatan mental pada siswa SMK Negeri 2 Pagaram?

1.4 Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial instagram siswa SMK Negeri 2 Pagaram.
2. Untuk mengetahui kesehatan mental pada siswa pengguna media sosial instagram di SMK Negeri 2 Pagaram.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh media sosial instagram terhadap kesehatan mental siswa SMK Negeri 2 Pagaram.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pengaruh media sosial instagram terhadap kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 2 Pagaralam.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Peserta Didik : Sebagai bahan memperoleh wawasan tentang cara mengelola penggunaan instagram dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.
2. Guru : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dalam penyusunan kurikulum atau pelaksanaan program intervensi guna membangun kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan menggunakan media sosial secara bertanggung jawab.
3. Peneliti :Sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian berikutnya terkait kesehatan mental dan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilia, T., & Wijayani, QN (2023). Pengaruh Penggunaan Instagram terhadap Terbentuknya Citra Diri Remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 6(1), 88-99.
- Ageng Saepudin Kanda, & Erwin Firdaus. (2024). Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Mental Generasi Z Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Manajemen*, 2, 34–38.
<https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.61722/jiem.v2i2.888>
- Alfathron, B. S. (2024). Social Media and Mental Health. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 5(2), 17–19.
<https://doi.org/10.1177/13591045221144926>
- Anggraeni, V. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana* , 9(1), 140-157.
- Asmaya, F. (2015). Pengaruh penggunaan media sosial Facebook terhadap perilaku prososial remaja di Kenagarian Koto Bangun. *JOM FISIP*, 2(2), 1-10.
- Azaria, A. S., Ratnasari, D., & Sumawati, A. R. (2024). Instagram dan Kesehatan Mental Generasi Z di Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*, 4(1). <https://doi.org/10.20885/cantrik.vol4.iss1.art1>
- Erlina, D. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 112-120.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*.
<https://www.researchgate.net/publication/348819060>
- Hamirul, O., Alhidayat, N., Elsyra, N., & Tinggi Ilmu Administrasi Setih Setio, S. (2022). Viral Dulu, Usut Kemudian!(Studi Tentang Kontrol Sosial Melalui Media Sosial). In *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora* (Vol. 1, Issue 3). <https://bajangjournal.com/index.php/JPDSH>
- Hidayat, R. (2022). *Dampak negatif media sosial terhadap interaksi sosial: Studi kasus Instagram*. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 7(2), 98-110. <https://doi.org/10.1234/jkm.v7i2.2022>
- Indriani, F., Nuzlan, N. R., Shofia, H., Ralya, J. P., Kesehatan, F., Uin, M., & Medan, S. U. (2022). Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. In *Jurnal Psikologi Konseling* (Vol. 20, Issue 1).

- Izzani, TA, dkk. (2024). Kesehatan Mental Remaja dalam Konteks Perkembangan Identitas Diri. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 145-160.
- Kanda, AS, & Firdaus, E. (2024). Pengaruh Konten Self-Healing di Instagram terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Manajemen*, 5(2), 123-135. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jiem/article/download/888/766>
- Kurniawan, A. (2022). Media sosial dan pengaruhnya dalam komunikasi digital. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Lingga, U., & Sukabumi, P. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung Fazrian Thursina. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 01).
- Maradutua, R. (2024). Pengaruh Penggunaan Instagram terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 33-47.
- Mujiburokhman, M., Sayuti, M., Mahmudah, F. N., Pendidikan, M., Vokasi, G., Keguruan, F., Ilmu, D., & Dahlan, U. A. (2023). *Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Karakter Belajar Siswa SMK*. 7, 22762–22768.
- Nur Haryanti, A., Bintang Syah Putra, M., Larasati, N., Nureel Khairunnisa, V., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2, 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Rahmatiwi, D., Joko Sarjono, & Fatchurrohman, M. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Akhlak Peserta Didik. *Al'Ulum Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 211. <https://doi.org/10.54090/aujpai.v2i2.4>
- Putra, A. S., & Wulandari, S. (2023). Pengelolaan konten negatif dan spam pada platform media sosial Instagram. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 10(1), 55-64.
- Putri, R. A., & Santoso, B. (2023). Penggunaan Instagram sebagai media promosi dan komunikasi visual. *Jurnal Komunikasi Digital*, 8(1), 45-55. <https://doi.org/10.1234/jkd.v8i1.2023>

- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019b). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif pada Happy Go Lucky House). In *Jurnal Common* | (Vol. 3).
- Ramadhani, N., Adilah, P., Zulyati Oktora, M., Anggraini, D., & Baiturrahmah, U. (2024). Hal 178 Systematic Literature Review: Hubungan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(3).
- Riani, H. E., Surur, N., & Kholili, M. I. (2022). Intensitas Penggunaan Instagram Versus Tanggung Jawab Belajar Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.58884>
- Rizal, M., & Putra, A. (2019). Kemanfaatan Instagram Dalam Pembentukan Citra Diri Remaja Wanita Di Makassar. *Medialog: Jurnal Ilmu Komunikasi*, II(I), 1–10.
- Roberto Maradutua, Tesalonika Manalu, & Tiara Dharma. (2024). Ketergantungan Mahasiswa Dalam Penggunaan Instagram Guna Mencari Informasi. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 194–208. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i2.947>
- Sanskara, ISDH (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Komunikasi dan Hubungan Sosial Generasi Z. *Sanskara Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(02), 85–94. <https://doi.org/10.58812/sish.v1i02.364>
- Sari, D. P. (2021). Integrasi media sosial dalam strategi pemasaran digital: Studi kasus Instagram. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Digital*, 5(2), 112-120.
- Setianingsih, R. A., Sianturi, A. R., & Devinatasya, R. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di D.I. Yogyakarta 2024. *Multiple*, 3(1), 4757–4768.
- Shinta, A., & Putri, K. Y. S. (2021). Efektivitas Media Sosial Instagram Terhadap Personal Branding Bintang Emon Pada Pengguna Instagram (K. Y. S. P. Amarilia Shintia, Trans.). *Communicology*, 9(1), 98–122. <http://journal.unj.ac.id/>

- Sutar Oktaviana Tampubolon, anca olani hasibuan, dwi fauza salsabila. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas V Sd. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 4(4), 290–295.
- Sutrisno, A. P., & Mayangsari, I. D. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @Humasbdg Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Followers. *Jurnal Common* |, 5. <https://doi.org/10.34010/common>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- Titis Adilia, & Qoni'ah Nur Wijayani. (2023). Pembentukan Citra Diri dalam Media Sosial Instagram: Kajian pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Trunojoyo Madura. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v2i1.2294>
- Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.338>