

# Hubungan Penggunaan Platform Instagram dengan Masalah Kesehatan Mental Remaja

Nur Irene Siswandari, Rara Warih Gayatri\*, Windi Chusniah Rachmawati

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: rara.warih.fik@um.ac.id

Paper received: 8-11-2021; revised: 21-11-2021; accepted: 24-11-2021

## Abstract

The Instagram platform is one of the most used social media by adolescents nowadays. The number of active Instagram users is also followed by several side effects such as addiction to cyber bullying. In this case, it certainly raises questions regarding the correlation between the use of Instagram platform and mental health issues in adolescents. Thus, this study aims to see whether there is a correlation between the use of Instagram platform and mental health issues in adolescents. The literature search used two database, Google Scholar and Springlink with eleven keywords including "mental health", "use of Instagram", "adolescent", "teenager", "juvenile", "kesehatan mental", "penggunaan Instagram", "Instagram", "remaja", "pemuda", and "taruna". There were 1253 articles found and selected using Prisma. The assessment of the quality of articles used *Strobe* checklist and assessment tool Risk of Bias Instrument for Cross-Sectional Surveys of Attitudes And Practices. The result of the assessment was that there were fourteen articles could be reviewed. The findings of this study show that there was no correlation between the use of *Instagram* platform and mental health issue in adolescents. However, the use of a problematic *Instagram* platform had a correlation with the mental health issue in adolescents. The correlation between the two could be in the form of direct relationship and indirect relationship.

**Keywords:** Instagram; mental health; adolescent

## Abstrak

Platform Instagram merupakan salah satu sosial media yang paling banyak digunakan oleh remaja saat ini. Banyaknya pengguna Instagram yang aktif juga diikuti oleh beberapa efek samping, seperti kecanduan hingga perilaku *cyber bullying* yang marak terjadi. Hal ini tentu menimbulkan pertanyaan mengenai hubungan penggunaan platform Instagram dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara penggunaan platform Instagram dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Sementara pencarian literatur menggunakan dua database, yaitu *Google Scholar* dan *Springerlink* dengan menggunakan sebelas kata kunci yang meliputi "mental health", "use of Instagram", "adolescent", "teenager", "juvenile", "kesehatan mental", "penggunaan Instagram", "Instagram", "remaja", "pemuda", dan "taruna". Terdapat 1253 artikel yang ditemukan dan diseleksi menggunakan diagram PRISMA. Penilaian kualitas artikel menggunakan *checklist Strobe* dan *assessment tool Risk of Bias Instrument for Cross-Sectional Surveys of Attitudes and Practices*. Hingga akhirnya terdapat empat belas artikel yang ditinjau. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan platform Instagram oleh remaja pada masalah kesehatan mental. Namun, penggunaan platform Instagram yang bermasalah (*Problematic Instagram Use*) memiliki hubungan dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Hubungan antara keduanya dapat berupa hubungan langsung dan hubungan tak langsung.

**Kata kunci:** Instagram; kesehatan mental; remaja

## 1. Pendahuluan

Hasil survei Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dilakukan pada Tahun 2017 menunjukkan bahwa 54,68% dari seluruh populasi penduduk Indonesia

menggunakan Internet. Jumlah tersebut meningkat sebanyak 10,56 juta dari tahun lalu (Pusat Pelayanan Statistik, 2019). Hal ini tentu menunjukkan minat masyarakat terhadap internet yang luar biasa. Kelompok usia yang paling banyak mengakses internet pada Tahun 2018 adalah kelompok usia muda yang terdiri dari umur 19-34 Tahun yang mencapai angka 49,52% dari total seluruh penggunaan (Saputra, 2019). Pada survei yang sama, sebanyak 97% pengguna internet telah mengakses konten media sosial (Saputra, 2019).

Media sosial menurut Kotler dan Keller dalam Purbohastuti (2017) merupakan sarana bagi konsumen untuk berbagi informasi berupa teks, gambar, dan audio dengan pengguna lain, perusahaan, maupun sebaliknya. Menurut penelitian Saputra (2019), Instagram merupakan *platform* media sosial yang paling banyak digunakan setelah WhatsApp, dengan jumlah penggunaan mencapai 90,91%. Selain itu, Negara Indonesia merupakan salah satu pengguna Instagram terbanyak, yaitu 89% dan terdiri dari pengguna yang berusia 18-34 tahun (Prihatiningsih, 2017). Menurut Prihatiningsih (2017) rata-rata pengguna Instagram merupakan kelompok remaja usia 18-24 tahun, sebanyak 59%. Kelompok remaja juga merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan mental dan melakukan tindakan bunuh diri (Novianty & Hadjam, 2017). Adapun kejadian bunuh diri ini memiliki jumlah tertinggi pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (15-24 tahun). Sehingga remaja usia 18-24 perlu lebih berhati-hati dalam penggunaan media sosial Instagram.

Media sosial juga merupakan salah satu *platform* yang rentan dijadikan sebagai media *bullying* (*cyber bullying*) serta dapat menimbulkan kecanduan (*Problematic Instagram Use*), memicu kecemasan, kesepian hingga depresi. Selain itu, munculnya fenomena *selebgram* (Selebritis Instagram) yang menampilkan fitur tubuh ideal (*body goals*) dan berdampak pada ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pengguna Instagram yang lain (Aristantya & Helmi, 2019). Hal ini tentunya memicu kecemasan akan berat badan, gangguan makan, merusak citra tubuh (*body image*), peningkatan suasana hati negatif dan menurunkan harga diri (*self-esteem*) (Aristantya & Helmi, 2019). Hal ini juga dapat memicu depresi, hingga keinginan bunuh diri di kalangan remaja.

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Namun, masih banyak orang yang cenderung mengesampingkan masalah kesehatan mental. Secara global, masih ada lebih dari 70% orang dengan penyakit mental yang tidak menerima perawatan dari petugas kesehatan (Gilbert, Patel, Farmer, & Lu, 2015). Saat ini, ada lebih dari 450 juta penduduk dunia yang hidup dengan gangguan kesehatan mental. *World Health Organization* (WHO) pada Tahun 2000 memperoleh data terkait gangguan mental sebesar 12%, Tahun 2001 meningkat menjadi 13% dan diperkirakan pada Tahun 2015 akan terus meningkat hingga 15% (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada Tahun 2013 mencapai 6% atau sebanyak 37.728 penduduk. Angka ini terus melonjak hingga menyentuh 9,8% pada hasil Riskesdas pada Tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya masalah kesehatan mental tidak dapat dipandang sebelah mata. Meskipun demikian, sebagian besar masyarakat Indonesia masih belum memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri dan orang di lingkungan sekitar. Terlebih lagi dalam situasi pandemi covid-19 seperti saat ini. Survei daring yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) kepada 1552 responden

menunjukkan bahwa sebanyak 63% mengalami cemas dan 66% mengalami depresi akibat pandemi Covid-19 (Winurini, 2020).

Sehat (*health*) secara umum dapat diartikan sebagai kesejahteraan penuh baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (WHO dalam Dewi, 2012). Sayangnya hal tersebut masih belum dapat sepenuhnya dipahami oleh masyarakat. Mayoritas masyarakat kurang menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya seperti kesehatan fisik. Masih banyak masyarakat Indonesia yang beranggapan bahwa orang yang mengalami masalah mental hanyalah ODGJ atau Orang Dengan Gangguan Jiwa. Padahal masih banyak masalah kesehatan mental lain yang dapat dipicu oleh hal-hal sederhana, seperti penggunaan internet sebagai salah contohnya.

Di sisi lain, Instagram juga digunakan sebagai media edukasi terkait masalah kesehatan mental. Saat ini sudah banyak akun Instagram yang menyediakan informasi terkait masalah kesehatan mental dan ada pula beberapa akun profesional yang membahas masalah kesehatan mental. Namun, tak sedikit pula akun yang tidak mencantumkan sumber informasi yang dimuat dalam akun tersebut. Tentu hal yang telah dipaparkan sebelumnya menimbulkan pertanyaan mengenai hubungan penggunaan *platform* Instagram terkait masalah kesehatan mental remaja. Sementara itu, beberapa akun juga memuat konten berupa kalimat penyemangat, penyembuh, dan dapat memotivasi pembaca. Sehingga masalah mengenai hubungan penggunaan *platform* dengan kesehatan mental remaja masih perlu diteliti lebih lanjut oleh penulis.

## 2. Metode

### 2.1. Sumber Data

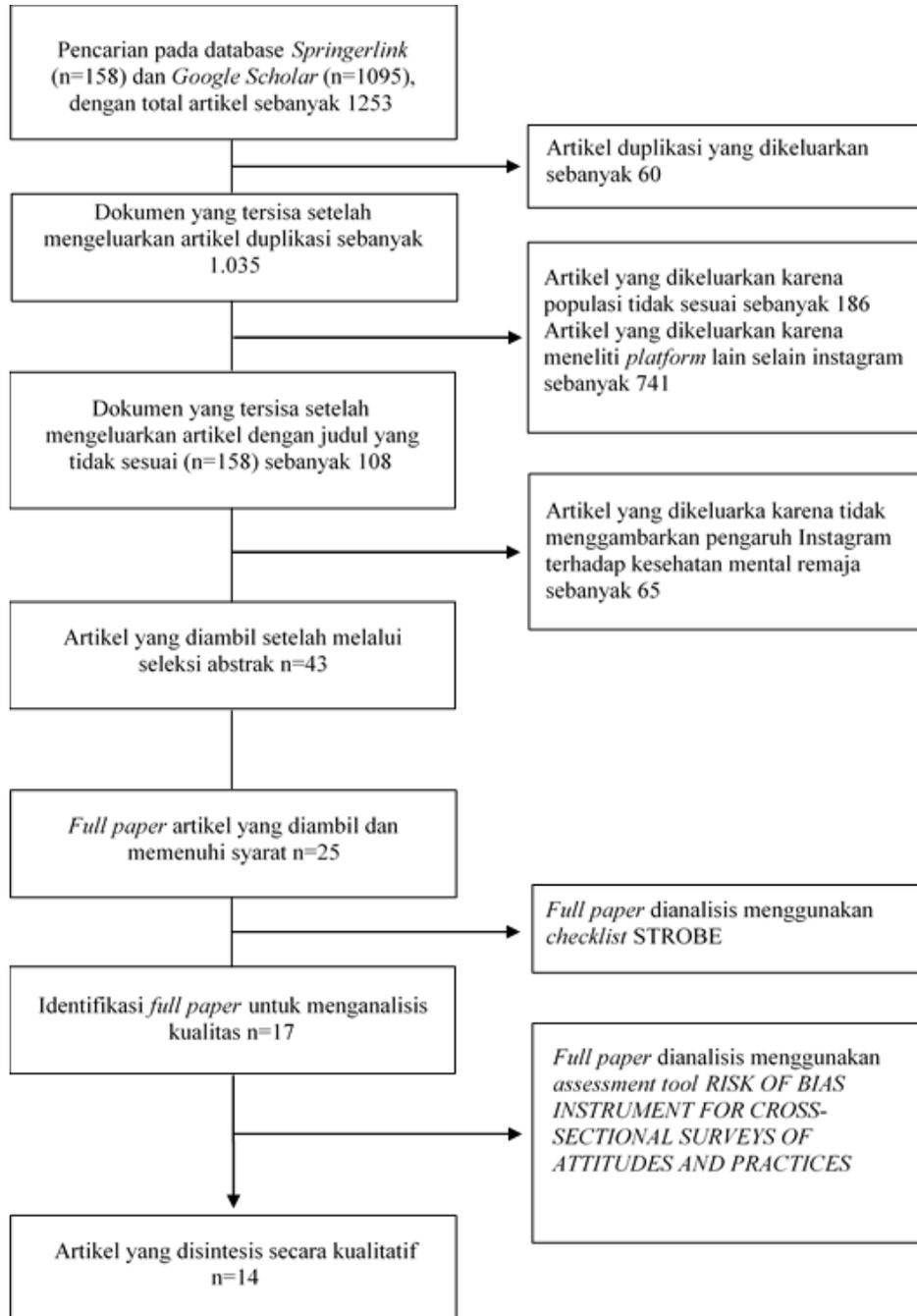
Pencarian literatur dalam penelitian ini menggunakan dua database pencarian yaitu *Google Scholar* dan *Springerlink*. Peneliti mencari jurnal dengan menggunakan kata kunci “*mental health*”, “*use of instagram*”, “*adolescent*”, “*teenager*”, “*juvenile*”, “kesehatan mental”, “penggunaan Instagram”, “Instagram”, “remaja”, “pemuda”, dan “taruna”. Selanjutnya sebelas kata kunci tersebut disusun menjadi “*mental health and use of instagram and adolescent or teenager or juvenile*”, “kesehatan mental dan penggunaan Instagram dan remaja atau pemuda atau taruna”, dan “kesehatan mental dan Instagram dan remaja”.

Sementara penentuan kriteria inklusi maupun eksklusi dalam penelitian ini menggunakan *PICOS framework*. Jurnal yang dicari pada kedua database merupakan jurnal yang dipublikasikan pada Tahun 2015-2020 dengan populasi remaja usia 10-24 tahun. Jurnal yang dikaji menggunakan studi desain *cross sectional* dan berupa artikel yang dapat diunduh *full paper*. Jurnal yang diambil hanya jurnal yang memakai Bahasa Indonesia dan/atau Bahasa Inggris.

### 2.2. Ekstraksi Data

Literatur yang ditemukan menggunakan kata kunci meliputi 1253 artikel. Sebanyak 1095 artikel dari database *Google Scholar* dan 158 artikel dari database *Springerlink*. Setelah mengeluarkan sebanyak 60 artikel duplikat, kemudian artikel yang tersisa diseleksi sesuai kriteria inklusi dan dikeluarkan sebanyak 43 artikel. Sebanyak 25 artikel yang tersisa kemudian dianalisis kualitasnya menggunakan *checklist* Strobe yang telah diterjemahkan ke

dalam Bahasa Indonesia. Hingga menyisakan sebanyak 14 artikel dan dianalisis menggunakan *assessment tool Risk of Bias Instrument for Cross-Sectional Surveys of Attitudes and Practices* yang juga telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia untuk meminimalkan risiko bias. Proses seleksi artikel penelitian digambarkan melalui diagram Prisma sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram PRISMA Hubungan Penggunaan Instagram dengan Masalah Kesehatan Mental Remaja

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Karakteristik Studi

Ada empat belas (14) artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan terbagi menjadi dua kelompok pembahasan yaitu pengaruh langsung *Problematic Instagram Use* terhadap kesehatan mental, dan pengaruh tidak langsung *Problematic Instagram Use* pada kesehatan mental. Semua artikel yang di-review menggunakan desain studi *cross-sectional*. Sementara jumlah responden penelitian mencapai ratusan responden dalam satu (1) penelitian, yaitu berkisar antara 110 hingga 400 responden. Berikut ini merupakan tabel dari hasil pencarian literatur yang memenuhi kriteria.

**Tabel 1. Tabel Hasil Pencarian dan Kode Jurnal**

Penulis & Tahun	Judul Jurnal	Kode Jurnal
Sabah Balta, Emrah Emirtekin, Kagan Kircaburun, and Mark D. Griffiths (2018)	Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use	A1
Kagan Kircaburun and Mark D. Griffiths (2018)	Problematic Instagram Use: The Role of Perceived Feeling of Presence and Escapism	A2
Cemil Yurdagül, Kagan Kircaburun, Emrah Emirtekin, Pengcheng Wang, and Mark D. Griffiths (2019)	Psychopathological Consequences Related to Problematic Instagram Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction and Moderating Role of Gender	A3
C. Longobardi, M. Settanni, M.A. Fabris, D. Marengo (2020)	Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents	A4
Roberto Martinez-Pecino, PhD, and Marta Garcia-Gavila'n, BA (2019)	Likes and Problematic Instagram Use: The Moderating Role of Self-Esteem	A5
Leanne Chang, Pengxiang Li, Renae Sze Ming Loh, Trudy Hui Hui Chua (2019)	A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram	A6
Pavica Sheldon, Megan Newman (2019)	Instagram and American Teens: Understanding Motives for Its Use and Relationship to Excessive Reassurance-Seeking and Interpersonal Rejection	A7
Fathiana Arshuha dan Ilmi Amalia (2019)	Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> Mahasiswi Pengguna Instagram	A8
Fellianti Muzdalifah dan Fairuz Zanirah (2018)	Pengaruh Keterampilan Sosial Terhadap <i>Cyberbullying</i> pada Remaja Pengguna Instagram	A9
Jasmine Fardouly, Brydie K. Willburger dan Lenny R. Vartanian (2018)	Instagram Use and Young Women's Body Image Concerns and Self-objectification: Testing Mediational Pathways	A10
Dimas Agil Permadi, IGAA Noviekayati, Tatik Meiyuntariningsih (2019)	Hubungan antara Risk Taking Behavior dan Harga Diri dengan Perilaku Narsistik Remaja Penggunaan Instagram Ditinjau dari Tipe Kepribadian	A11

Penulis & Tahun	Judul Jurnal	Kode Jurnal
Michelia Martanatasha & Intan Primadini (2019)	Relasi Self-Esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram	A12
Riyanita dan Ratna Supradewi (2018)	Hubungan antara Harga Diri dengan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Media Sosial “Instagram” Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang	A13
Talitha Maurilla dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya (2020)	Peran Intensitas Komunikasi di Instagram dan Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Remaja Akhir	A14

Pada tabel 1. jurnal paling banyak membahas hubungan penggunaan Instagram ataupun *Problematic Instagram Use* dengan *Body Image Dissatisfaction* (BID). Beberapa jurnal yang membahas tentang BID antara lain jurnal A3, A6, A8, A10, A12, dan A14. Hal ini dikarenakan Instagram merupakan *platform* media sosial berbasis gambar dan video.

### 3.2. Karakteristik Responden

Tabel 2. Karakteristik Responden

Kode Jurnal	Usia Responden	Jumlah Responden
A1	14-21	423
A2	14-23	333
A3	14-19	291
A4	11-16	345
A5	Rata-rata 15,12	244
A6	12-16	303
A7	12-17	181
A8	18-22	266
A9	18-24	156
A10	18-25	276
A11	18-24	138
A12	18-25	400
A13	19-22	211
A14	17-22	110

Responden dalam studi literatur ini meliputi remaja usia 12-29 tahun yang menggunakan Aplikasi Instagram, namun rata-rata responden dalam studi literatur berasal dari kelompok usia 18-25 tahun. Artikel penelitian yang direview memiliki jumlah responden hingga ratusan remaja, yaitu 110 hingga 400 responden. Artikel dengan jumlah responden di kisaran 100 meliputi artikel A7, A9, A11, dan A14. Artikel dengan jumlah responden di kisaran 200 orang meliputi, artikel A5, A8, A10, dan A13. Sedangkan artikel dengan jumlah responden di kisaran 300 responden meliputi, A2, A4, dan A6. Terakhir, artikel dengan jumlah responden mencapai 400 responden yaitu, artikel A1, A3, dan A12.

Karakteristik *gender* yang digunakan dalam artikel penelitian lebih banyak perempuan daripada laki-laki dengan empat (4) artikel lebih berfokus pada remaja perempuan. Artikel yang spesifik mengambil responden perempuan yaitu artikel A6, A8, A10, A12, dan A14. Sedangkan untuk tingkat pendidikan mayoritas responden berada di level sekolah menengah hingga universitas. Artikel yang spesifik menyebutkan tingkat pendidikan sekolah menengah

yaitu artikel A4 dan A5. Sementara artikel yang spesifik menyebutkan tingkat pendidikan di universitas atau berstatus sebagai mahasiswa yaitu artikel A8 dan A13.

### **3.3. Hasil Studi**

#### **3.3.1. Intensitas Penggunaan Instagram pada Remaja**

Diantara empat belas (14) artikel yang di-*review*, hanya ada empat (4) artikel yang membahas intensitas Instagram sebagai salah satu aspek yang mempengaruhi penelitian. Menurut artikel A4, sebanyak 240 responden dari total 345 atau sebanyak 69% responden menggunakan Instagram setiap hari. Sementara 31% lainnya melaporkan bahwa penggunaan Instagram responden lebih ke arah jarang hingga sering. Sedangkan menurut penelitian Duggan dalam Arshuha & Amalia (2019) menyatakan bahwa dari total keseluruhan pengguna Instagram, 59% diantaranya menggunakan Instagram setiap hari dan bahkan 35% nya membuka Instagram berkali-kali setiap hari. Menurut Slater dalam Arshuha & Amalia (2019) juga menyebutkan bahwa lebih dari 600 juta pengguna aktif Instagram mengunggah lebih dari 95 juta gambar per harinya.

Sedangkan artikel A9, menyatakan bahwa sebanyak 39,7% responden menggunakan Instagram selama 3 hingga 4 tahun lebih. Jumlah responden yang menggunakan Instagram setiap hari dalam artikel A9 menyentuh angka sebanyak 70,75%, dan sebanyak 44,8% menggunakan Instagram lebih dari 4 jam dalam sehari. Sedangkan menurut artikel A12, mayoritas responden (171 orang) menghabiskan waktu menggunakan Instagram selama satu (1) hingga tiga (3) jam per hari. Mayoritas responden (296 orang) juga memeriksa akun Instagram sebanyak lebih dari tiga (3) kali dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi sebagian besar responden dalam memeriksa akun Instagram termasuk dalam kategori sangat tinggi, yaitu lebih dari tiga (3) kali dalam sehari.

Tiggemann & Zaccardo dalam Fardouly, Willburger, & Vartanian (2018), menyatakan bahwa setidaknya remaja akan menghabiskan 30 menit dalam sehari untuk mengakses Instagram. Menurut penelitian Fardouly dkk. dalam Maurilla & Suarya (2020), penggunaan Instagram minimal 30 menit tiap harinya dapat berdampak negatif terhadap persepsi individu pada penampilan dan berat badannya. Hal ini dapat memicu kecemasan terhadap tubuh dan membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain. Frekuensi penggunaan Instagram sendiri telah berkorelasi dengan peningkatan depresi, harga diri rendah, dan kecemasan umum pada individu. Dimana individu tersebut memiliki kecenderungan untuk membandingkan citra diri mereka dengan foto atau video orang lain di Instagram (Sherlock & Wagstaff dalam Yurdagul, Kircaburun, Emirtekin, Wang, & Griffiths, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa intensitas berupa frekuensi mengakses Instagram juga berperan penting untuk mempengaruhi kesehatan mental remaja.

#### **3.3.2. Gangguan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Instagram**

Hasil yang didapatkan setelah me-*review* empat belas (14) artikel yaitu, ditemukan faktor yang dapat memicu kecanduan penggunaan Instagram, ditemukan pula faktor yang berperan sebagai mediator antara penggunaan Instagram dan masalah kesehatan mental, dan terakhir juga ditemukan masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental secara langsung dan tak langsung.

### 3.3.2.1. Faktor Pemicu Penggunaan Instagram Berlebih

Faktor-faktor yang dapat memicu penggunaan Instagram berlebih atau kecanduan yang sering disebut dengan istilah *Problematic Instagram Use* (PIU) antara lain adalah *neuroticism*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *Excessive Reassurance-Seeking* (ERS). Secara singkat individu dengan *neuroticism* dapat dideskripsikan memiliki kecenderungan lebih mudah cemas dan *moody* (Angesti & Oriza, 2018). Artikel A1 menemukan bahwa individu dengan *neuroticism* terkait dengan PIU yang lebih tinggi.

Selain itu, ditemukan pula bahwa FoMO yang dapat dideskripsikan sebagai perasaan cemas yang ditandai dengan munculnya keinginan untuk terus mengetahui apa yang dilakukan orang lain melalui media sosial (Putri, Purnama, & Idi, 2019). Artikel A1 juga menemukan bahwa perilaku *phubbing* akan diikuti dengan FoMO dan PIU. ERS secara singkat dapat dideskripsikan sebagai pencarian kepastian yang berlebihan. Artikel A7 menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara ERS dengan jumlah waktu yang dihabiskan remaja untuk bermain Instagram, dan hal ini dapat memicu PIU. Di sisi lain, Perfeksionisme juga dapat memicu timbulnya *Body Image Dissatisfaction* (BID), seperti yang dibahas dalam artikel A8. Sementara BID juga dapat menyebabkan depresi (Paxton dalam Arshuha & Amalia (2019).

### 3.3.2.2. Mediator antara Penggunaan Instagram dan Masalah Kesehatan Mental

Faktor yang disebut sebagai mediator dalam artikel A2 dan A3 adalah *Body Image Dissatisfaction* (BID). BID sendiri dapat dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Evahani, 2012). Artikel A2 dan A3 menjelaskan bahwa BID berperan sebagai mediator antara PIU dengan depresi dan gangguan kecemasan. Melihat gambar yang telah diedit di Instagram dan perbandingan sosial juga dapat mendorong ketidakpuasan tubuh atau BID, seperti yang disebutkan dalam artikel A6, A10, dan A14. *Cyberbullying* juga merupakan mediator, meskipun tidak disebutkan secara eksplisit, namun PIU memiliki hubungan dengan *cyberbullying* sebagaimana yang ditemukan dalam artikel A4. Sementara *cyberbullying* secara tidak langsung juga dapat menyebabkan depresi, seperti yang disebutkan dalam Rifauddin (2016) dan Muhlshotin (2017). Berdasarkan penemuan artikel A9, individu yang menggunakan Instagram lebih dari enam (6) bulan memiliki potensi mengalami *cyberbullying*.

### 3.3.2.3. Masalah Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Instagram

Setelah me-review empat belas (14) yang telah diseleksi, hanya ditemukan dua (2) masalah kesehatan mental yang dapat timbul akibat penggunaan Instagram. Masalah kesehatan mental yang dimaksud yaitu depresi dan gangguan kecemasan. Secara singkat, gangguan kecemasan dapat dideskripsikan sebagai kondisi dimana penderita mengalami kecemasan berlebih yang disertai dengan respons perilaku, emosional, dan fisiologis (Diferiansyah, Septa, & Lisiswanti, 2016). Artikel A3 menyebutkan bahwa penggunaan Instagram bermasalah dapat menimbulkan gangguan kecemasan melalui BID.

Depresi biasa ditandai dengan kehilangan minat atau kesukaan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan menurun, dan perasaan kelelahan atau konsentrasi berkurang (Dianovinina, 2018). Artikel A2 menemukan bahwa PIU dapat menyebabkan depresi dengan mediator BID. Selain depresi dan gangguan kecemasan,

sebenarnya masih ada satu masalah kesehatan mental yang memiliki hubungan lemah dengan PIU, yaitu kesepian sebagaimana yang telah ditemukan dalam artikel A3.

#### 3.3.2.4. Faktor Lain yang Berpengaruh

Terdapat dua (2) faktor lain yang memiliki pengaruh dalam hubungan antara penggunaan Instagram dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Faktor-faktor tersebut meliputi narsistik yang disebutkan dalam artikel A5 dan A12 dan *self-esteem* yang disebutkan dalam artikel A11 dan A13. Artikel A5 menjelaskan bahwa *self-esteem* membantu mempertimbangkan cara yang masuk akal untuk mengumpulkan *like* dan memungkinkan lebih sedikit PIU. Sedangkan A12 menyebutkan bahwa tingkat paparan Instagram tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *self-esteem*, terdapat pengaruh tidak langsung antara tingkat paparan Instagram dengan tingkat *self-esteem* melalui variabel tingkat persepsi mengenai *body image*. Artikel A11 menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *risk taking behavior* dan *self-esteem* terhadap perilaku narsistik remaja. Sedangkan dalam artikel A13 ditemukan bahwa pengaruh *self-esteem* pada kecenderungan narsistik memiliki kontribusi dalam hubungan narsistik dengan kesehatan psikologis yang baik pada tiap individu.

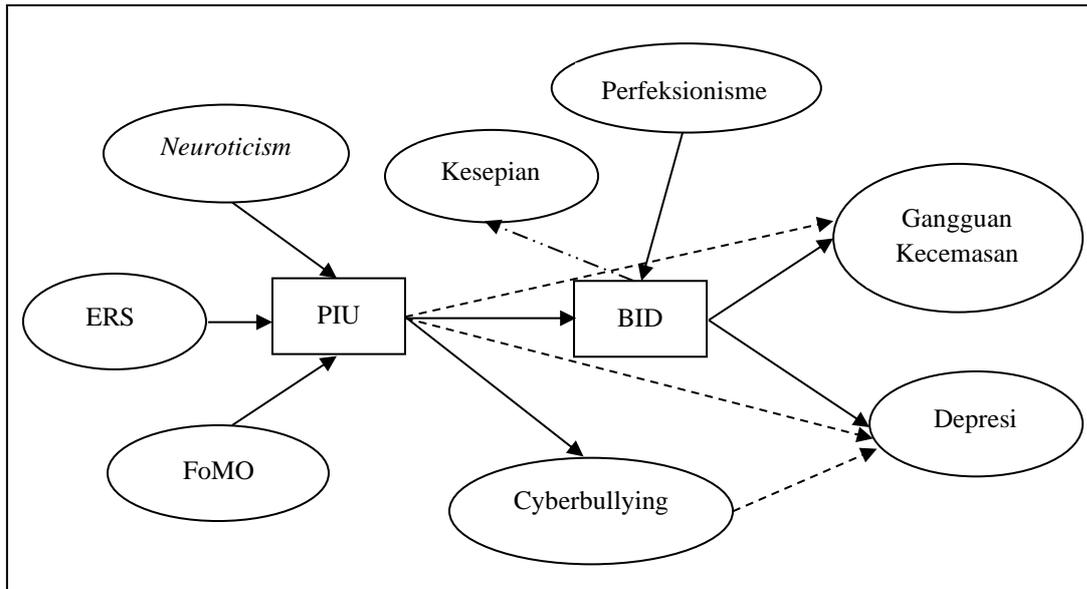
### 3.4. Pembahasan

#### 3.4.1. Hubungan Penggunaan Instagram dengan Kesehatan Mental

Beberapa gangguan mental yang dapat ditimbulkan media sosial, khususnya Instagram antara lain berupa gangguan kecemasan, gangguan pola makan, kecanduan, gangguan kepercayaan diri, dan gangguan terhadap citra tubuh (Adityaputry dalam Martanatasha & Primadini, 2019). Menurut riset *Royal Society of Public Health* (RSPH) di Inggris, Instagram merupakan *platform* media sosial yang seringkali membawa dampak negatif bagi kesehatan mental remaja usia 14-25 tahun (Wardani dalam Martanatasha & Primadini, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Brown & Tiggemann dalam Yurdagul et al. (2019), Instagram memiliki efek negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu melalui pelaporan yang menyatakan bahwa menghabiskan waktu dengan melihat foto orang lain di Instagram dapat menyebabkan peningkatan mood negatif dengan membandingkan diri dengan orang lain. Bila mengingat bahwa waktu yang dihabiskan untuk mengakses Instagram bisa lebih dari dua (2) jam per harinya dapat meningkatkan kecenderungan tekanan psikologis (Macmillan dalam Yurdagul et al., 2019).

Berdasarkan penelitian dari artikel yang di-*review*, penggunaan Instagram normal (penggunaan < 2 jam dan tidak diakses setiap hari) tidak ditemukan hubungan dengan masalah kesehatan mental remaja. Namun, ada beberapa masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan *Problematic Instagram Use* (PIU) atau penggunaan Instagram yang menimbulkan kecanduan. Sebelumnya perlu digaris bawahi bahwa beberapa masalah yang akan dibahas tidak langsung berhubungan dengan gangguan mental pengguna PIU, namun ada beberapa masalah yang memerlukan mediator untuk dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Untuk memperjelas hubungan antara satu masalah dengan masalah lainnya, berikut ini merupakan gambaran hubungan antar masalah akibat penggunaan PIU.



**Gambar 2. Hubungan Antar Masalah Akibat Penggunaan Instagram**

Keterangan: ——— : Hubungan langsung  
 - - - - - : Hubungan tak langsung  
 - · - · - · : Hubungan lemah

#### 4. Simpulan

Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan *platform* Instagram oleh remaja pada masalah kesehatan mental. Namun, penggunaan *platform* Instagram yang bermasalah (*Problematic Instagram Use*) memiliki hubungan dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Hubungan antara keduanya dapat berupa hubungan langsung dan hubungan tak langsung. Studi ini memiliki keterbatasan berupa desain studi artikel yang terbatas pada desain *cross sectional*. Hal ini menyebabkan peneliti sulit untuk menunjukkan hubungan kausal, sehingga penelitian berikutnya dapat menggunakan desain studi longitudinal untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara penggunaan Instagram dengan masalah kesehatan mental lebih lanjut.

#### Daftar Rujukan

- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Mediator antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114–128.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75–92.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *Int J Ment Health Addiction*, 2020(18), 628-639.
- Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M., & Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body Image*, 29(2019), 90-99.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.

- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69–78.
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 1–6.
- Evahani, L. (2012). Hubungan antara Body Dissatisfaction Ibu dan Body Dissatisfaction Anak Perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1–15.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram Use and Young Women's Body Image Concern and Self-Objectification: Testing Mediational Pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395.
- Gilbert, B. J., Patel, V., Farmer, P. E., & Lu, C. (2015). Assessing Development Assistance for Mental Health in Developing Countries: 2007–2013. *PLOS Medicine*, 12(6), 1–10.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M.D. (2018). Problematic Instagram Use: The Role of Perceived Feeling of Presence and Escapism. *Int J Ment Health Addiction*, 2019(17), 909-921.
- Longobardi, C., Settani, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113(2020), 1-7.
- Martanataasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi Self-esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi ULTIMACOMM*, 11(2), 158–172.
- Martinez-Pecino, R., Garcia-Gavila'n, M. (2019). Likes and Problematic Instagram Use: The Moderating Role of Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 412-416.
- Maurilla, T., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran Intensitas Komunikasi di Instagram dan Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Kesehatan Mental Dan Budaya 2*, 109–119.
- Muhlshotin, M. N. (2017). Cyberbullying Perspektif Hukum Pidana Islam. *Al-Jinayah: Jurnal Hukum Pidana Islam*, 3(2), 370–402.
- Muzdalifah F., & Zanirah F. (2018). Pengaruh Keterampilan Sosial Terhadap *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 60-69.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50–65.
- Permadi, D. A., Noviekayati, IGAA., Maiyuntariningsih, T. (2019). Hubungan antara Risk Taking Behavior dan Harga Diri dengan Perilaku Narsistik Remaja Pengguna Instagram Ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Psikosains*, 14(2), 27-43.
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Remaja. *Jurnal Communication*, 8(1), 51–65.
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi. *Tirtayasa EKONOMIKA*, 12(2), 212–231.
- Pusat Pelayanan Statistik. (2019). *Survei Penggunaan Teknologi, Informasi, dan Komunikasi (TIK) di DKI Jakarta 2019*. Jakarta: Pusat Pelayanan Statistik Dinas Komunikasi, Informatika, dan Statistik Provinsi DKI Jakarta.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding KS: Riset & PKM*, 2(2), 252–258.
- Putri, L. S. P., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–147.
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena Cyberbullying pada Remaja (Studi Analisis Media Sosial Facebook). *Khazanah Al-Hikmah*, 4(1), 35–44.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses And Gratifications. *BACA: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207–216.
- Sheldon, P., & Newman, M. (2019). Instagram and American Teens: Understanding Motives for Its Use and Relationship to Excessive Reassurance-Seeking and Interpersonal Rejection. *The Journal of Social Media in Society*, 8(1), 1-16.

- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 13–18.
- Yurdagul, C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., & Griffiths, M. D. (2019). Psychopathological Consequences Related to Problematic Instagram Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction and Moderating Role of Gender. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00071-8>