



## Peran Media Sosial Pada Akun Instagram Psikologid Dalam Pengembangan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

Rini Savira<sup>1</sup>, Nasichah<sup>2</sup>, Adelia Puspita Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Rini Savira

Email : [rini.savira21@uinjkt.ac.id](mailto:rini.savira21@uinjkt.ac.id)

<sup>2</sup>Nasichah

Email : [nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id)

<sup>3</sup>Adelia Puspita Sari

Email : [adelia.puspita21@uinjkt.ac.id](mailto:adelia.puspita21@uinjkt.ac.id)

### ABSTRACT

*In the current era of digitalization, social media is very developed, from children, teenagers, adults to the elderly use social media for various purposes such as getting the latest information or news that is going viral. The aim of this research is to determine the role of Instagram social media in developing mental health among students. The object of this research is students, the number of respondents is five people and the research data is in the form of direct interviews with respondents who often use the Instagram application. The methodology used in this research is a descriptive qualitative approach, the 5 respondents are fans of Instagram content. Respondents often access content on Instagram or watch reels about mental health through accounts that accommodate mental health such as ID psychologists, mental health, and others. The three respondents stated that they had participated in webinars on mental health from Instagram accounts that presented content about mental health, the two respondents stated that they had never participated in seminars on mental health but still accessed information about mental health from social media. The five respondents stated that the social media Instagram was really helpful in providing information about mental health. After seeing Instagram content regarding mental health, the five respondents felt they cared more about the mental health of themselves and their environment. This proves that Instagram social media plays a very important role in developing mental health.*

**Keywords:** Social Media, Instagram, Mental Health, Students

### ABSTRAK

Dalam era digitalisasi saat ini media sosial sangat berkembang, dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua menggunakan media sosial untuk berbagai keperluan seperti mendapatkan informasi terbaru atau berita yang sedang viral. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan media sosial Instagram bagi pengembangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Objek penelitian ini adalah mahasiswa, jumlah responden sebanyak lima orang dan data penelitian berupa wawancara langsung responden sering menggunakan aplikasi Instagram. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, ke-lima responden adalah penikmat konten Instagram. Responden sering mengakses konten-konten di Instagram maupun menonton reels mengenai kesehatan mental melalui akun-akun yang mewadahi tentang kesehatan mental seperti psikologid, kesehatan mental, dan lain-lain. Ke-tiga responden menyatakan bahwa pernah mengikuti kegiatan webinar mengenai kesehatan mental dari akun instagram yang menyajikan konten mengenai kesehatan mental, ke-2 responden menyatakan belum pernah mengikuti kegiatan seminar mengenai kesehatan

mental tetapi tetap mengakses informasi mengenai kesehatan mental dari media sosial. Ke-5 responden tersebut menyatakan bahwa media sosial Instagram benar-benar membantu dalam menyajikan informasi mengenai kesehatan mental, setelah melihat konten Instagram mengenai kesehatan mental, ke-5 responden merasa lebih peduli akan kesehatan mental diri dan lingkungannya. Hal ini membuktikan bahwa media sosial Instagram sangat berperan dalam pengembangan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Instagram, Kesehatan Mental, Mahasiswa

## INTRODUCTION / PENDAHULUAN

Media sosial merupakan salah satu perkembangan di era sekarang ini. Media sosial sudah banyak digunakan dari berbagai kalangan, baik kalangan anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua menggunakan media sosial untuk berbagai kepentingan seperti mengakses informasi ataupun sebagai bahan hiburan. Menurut McGraw Hill Dictionary, media sosial merupakan alat yang digunakan oleh masyarakat untuk berinteraksi satu sama lain dengan cara menciptakan, berbagi, serta bertukar informasi dan gagasan dalam sebuah jaringan komunikasi virtual.

Salah satu media sosial yang berkembang pesat adalah aplikasi Instagram. Aplikasi Instagram merupakan suatu jejaring sosial yang memiliki tujuan untuk membantu penggunaannya untuk membagikan foto dan video kepada penggunaannya. Menurut laporan *We Are Social*, pengguna media sosial Instagram global sudah mencapai 1,32 miliar pada Januari 2023. Pada awal tahun, Indonesia menjadi Negara dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak ke-4 di dunia, yakni 89,15 juta pengguna. Jika kita lihat fenomena di media sosial saat ini, sudah banyak konten-konten mengenai kesehatan mental, ini berarti masyarakat mulai peduli akan kesehatan mental saat ini. Semakin berkembangnya teknologi maka semakin luas pula pengetahuan masyarakat mengenai pengembangan kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah faktor penting sebagai hal dasar yang

menentukan kesehatan jiwa seseorang. Kesehatan fisik ataupun kesehatan mental adalah dua komponen yang harus diperhatikan. Kesehatan mental adalah keadaan dimana kondisi individu dalam keadaan sejahtera, tentram, dan tenang, sehingga memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari. Menurut Yusuf Syamsu (2018) kesehatan mental merupakan salah satu yang perlu diperhatikan sebagaimana kesehatan fisik. Selain itu para ahli psikologi memberikan definisi mengenai kesehatan mental yaitu kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.

Dalam buku yang ditulis oleh Ramayulis (2013) mengenai indikator dalam kesehatan mental menyebutkan bahwa mental yang sehat berarti ia bebas dari ketegangan dan kecemasan, menerima kekecewaan sebagai pelajaran dikemudian hari, dapat menyesuaikan diri secara konstruktif baik atau buruk, menerima diri dan lingkungan, saling mengasihi dan memiliki spiritual yang baik. Sedangkan Menurut WHO (*World Health Organization*) sudah mendefinisikan pengertian sehat yaitu *"health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"*, yang berarti bahwa sehat tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Akan tetapi, sehat sebagai keadaan sejahtera seseorang baik secara fisik, mental dan sosial secara utuh. Diketahui bahwa kondisi kestabilan kesehatan

mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebihan akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk.

Di Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional (Depkes, 2007). Dalam Penggunaan media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja, sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi, belajar online, dan mencari hiburan. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan media sosial yang bijak membutuhkan pengendalian diri, pengaturan emosi, dan pola pikir yang sehat. Dengan demikian, remaja dapat mengoptimalkan manfaat media sosial dan menghindari risiko dampak negatifnya. (Arsini Yenti, Azzahra Hannisa, Tarigan Syahputra, Azhari Irfan: 2023)

Penggunaan media sosial tentu bisa berdampak baik ataupun buruk bagi kesehatan mental. Dalam penelitian mengenai dampak media sosial bagi kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa media sosial secara langsung menyebabkan kesehatan mental seperti depresi dan ide bunuh diri, membuat orang kecanduan dan terkena perilaku yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka, seperti cyberbullying. (Adi Sudrajat: 2020)

Adapun dampak baik dari menggunakan media sosial bagi kesehatan mental adalah: Media sosial

Instagram sebagai strategi komunikasi khusus dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. Melalui postingan-postingan Instagram berupa gambar visual, dapat memberikan informasi mengenai kesehatan mental lebih menarik dan praktis hal tersebut dapat mengubah pemahaman masyarakat mengenai isu kesehatan mental yang ada. (Tulandi Vinnessa, Rifai Maulana, Lubis Oktariani: 2021).

Dalam melihat fenomena saat ini, semakin berkembangnya media sosial semakin banyak juga informasi mengenai kesehatan mental yang beredar di Instagram, maka upaya promotif atau upaya pengembangan diperlukan untuk memperkenalkan dan mengurangi citra negatif mengenai kepedulian kesehatan jiwa melalui media sosial Instagram. *Trend mental health* di media sosial sudah mulai ada di tengah-tengah masyarakat, tetapi sayangnya tidak diikuti dengan informasi yang lengkap seperti penjelasan, gejala, dampak, dan penanganan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 6.7 per mil anggota rumah tangga di Indonesia yang menderita gangguan psikosis, namun hanya 85% yang pernah mengakses pelayanan kesehatan untuk berobat. Rendahnya cakupan ini salah satunya juga dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu untuk rekognisi, manajemen, dan prevensi gangguan pada kesehatan mental. Jadi literasi kesehatan mental bukan sekedar memberikan pengetahuan mengenai gangguan mental saja, tetapi juga memungkinkan pengetahuan tersebut dapat memunculkan perilaku nyata yang dapat membantu diri sendiri maupun orang lain dalam hal kesehatan mental. Rendahnya literasi kesehatan mental juga dianggap menjadi penyebab

munculnya stigma pada gangguan dan layanan kesehatan mental, stigma yang kemudian di internalisasi akan cenderung memunculkan self diagnose dan menyebabkan penurunan harga diri.

Dalam penelitian ini, peneliti akan melihat apakah media sosial Instagram berperan dalam pengembangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan peneliti akan melihat dampak positif dan negative penggunaan media sosial dalam pengembangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

## **RESEARCH METHODS / METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti kondisi objek alamiah dimana peneliti sebagai instrument kunci. Menurut Nazir (2014) penelitian deksriptif meneliti status kelompok manusia, objek, kondisi, system pemikiran ataupun peristiwa masa sekarang dengan tujuan untuk membuat deskriptif secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta yang diteliti.

Tujuan pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan analisis konten. Sedangkan pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2018), purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2016) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari informan yang lebih mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan

wawancara secara mendalam kepada lima orang informan, yaitu kepada dua mahasiswi yang memiliki latar belakang *broken home* selaku informan yang dikategorikan memiliki mental yang cukup sentiment, kemudian kepada tiga mahasiswi yang memiliki latar belakang keluarga yang tenteram dan hangat selaku informan yang memiliki mental dengan kategori yang cukup baik.

Analisis konten menurut Barelson (dalam Zuchdi, 1993) adalah suatu teknik penelitian untuk menghasilkan deskripsi yang objektif dan sistematik mengenai isi yang terkandung dalam media komunikasi. Analisis konten juga dimaknai sebagai teknik yang sistematis untuk menganalisis makna pesan dan cara mengungkapkan pesan. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis isi konten pada akun instagram psikologid. Dimana akun instagram tersebut membahas isu-isu sosial mengenai kesehatan mental dan beberapa konten informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

## **RESULT AND DISCUSSION / HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti dapat mengetahui bahwa media sosial memiliki peran terhadap pengembangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Dalam penelitian yang ditulis oleh Arlinah dan Rahma (2019) media sosial memiliki banyak manfaat untuk masyarakat khususnya pada mahasiswa, mahasiswa cenderung menggunakan platform Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp dan lain sebagainya untuk mendapatkkan informasi serta sebagai alat komunikasi. Selain itu dalam penelitian yang ditulis oleh Aillertiee McNicol (2016) peran media sosial sangat baik untuk para masyarakat yang menggunakannya, dengan memanfaatkan

media sosial secara bijak hal ini dapat menambah kreativitas para penggunanya.

Peran ini dibuktikan dari hasil wawancara bahwa ke-lima responden mengikuti akun instagram psikologid. Hal ini menunjukkan bahwa akun instagram psikologid membawa dampak terhadap pengembangan kesehatan mental. Dampak tersebut dapat dilihat dari isi konten yang membahas mengenai informasi dan isu-isu tentang kesehatan mental. Analisa kelima responden tersebut menunjukkan bahwa mereka sebagai penikmat konten instagram psikologid menjadi lebih *aware* terhadap kesehatan mental mereka. Isi konten pada akun instagram psikologid banyak menyajikan sumber informasi yang positif, konten tersebut juga banyak mengandung unsur persuasif yang mengundang para penikmat konten agar lebih aware terhadap kesehatan mental mereka.

Dalam penelitian ini, para responden dapat medapatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan mental dalam akun instagram psikologid yaitu:

1. Mendapatkan pengetahuan tentang pencegahan gangguan mental.
2. Mendapatkan pengetahuan tentang kondisi dasar gangguan mental.
3. Mendapatkan pengetahuan tentang opsi pencarian pertolongan dan pengobatan.
4. Mendapatkan pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk gangguan mental ringan.
5. Mendapatkan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental.

## Pembahasan

Menurut Michael Cross (dalam suryaningsih, 2020) media sosial adalah istilah yang digunakan untuk memberikan informasi dan menggunakan pesan berbasis web. Dlam era digital saat ini perkembangan internet sudah sangat berkembang pesat, berbagai teknologi dan media sosial bermunculan pada saat ini. Munculnya media sosial dapat dimanfaatkan sebagai cara baru untuk berkomunikasi dengan orang lain, pengguna media sosial saat di Indonesia mengalami perkembangan pesat. Berdasarkan data Reporotal, tahun 2023 terdapat 167 juta pengguna media sosial, 153 juta adalah pengguna di atas usia 18 tahun, yang merupakan 79,5% dari total populasi. Jika kita lihat di era digital saat ini, media sosial sudah banyak digunakan oleh masyarakat. Aplikasi Instagram merupakan salah satu platform yang sudah banyak digunakan, di dalamnya terdapat berbagai informasi yang bisa di akses, terdapat pula konten-konten mengenai kesehatan mental, ini berarti masyarakat mulai peduli akan kesehatan mental saat ini. Semakin berkembangnya teknologi maka semakin luas pula pengetahuan masyarakat mengenai pengembangan kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah faktor penting sebagai hal dasar yang menentukan kesehatan jiwa seseorang. Kesehatan fisik ataupun kesehatan mental adalah dua komponen yang harus diperhatikan oleh banyak orang. Media sosial memiliki peran dalam pengembangan kesehatan mental.

Adapun dampak positif dan negative yang ditimbulkan oleh media sosial diantara adalah:

## Dampak Positif Penggunaan Media Sosial

Media sosial memiliki berbagai dampak pada pengembangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Adapun

dampak positif penggunaan media sosial yaitu membantu masyarakat membangun hubungan sosial yang jauh sekalipun, dapat mengakses berita terbaru hanya melalui media sosial. Melalui platform online seperti Instagram, masyarakat bisa mengakses apa saja yang dibutuhkan melalui akun-akun yang terkait, seperti akun psikologid yang membahas mengenai kesehatan mental. Dengan menggunakan media sosial secara bijak, masyarakat terutama kalangan remaja dapat merasakan dampak positif untuk dirinya, remaja akan lebih percaya diri untuk mengekspresikan dirinya melalui media sosial Instagram, memberikan hiburan agar terhindar dari stress dan deperesi. Selain itu dampak positif dalam menggunakan media sosial Instagram yaitu masyarakat dapat memperoleh pengetahuan baru terutama tentang kesehatan mental, hal ini berarti masyarakat sudah mulai mengetahui dan peduli akan kesehatan mental dirinya. Terdapat akun-akun Instagram yang sudah banyak memberikan informasi mengenai kesehatan mental, para pengguna bisa hanya mengaksesnya melalui handphone.

### **Dampak Negative Penggunaan Media Sosial**

Selain dampak positif, terdapat pula dampak negatif dari penggunaan media sosial Instagram, yaitu para pengguna Instagram bisa saja merasa tidak percaya diri, sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kecanduan atau ketergantungan, hilangnya komunikasi secara langsung atau tatap muka. Penelitian Andreassen et al. 2016 dalam (Naslund et al, 2020) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membawa pengaruh buruk seperti kesehatan fisik menurun, tekanan darah menjadi tinggi diakibatkan dari stress yang berkepanjangan.

Penggunaan media sosial secara bijak dapat memberikan dampak positif bagi

penggunanya, tapi jika menggunakan media sosial secara berlebihan hal itu dapat menyebabkan dampak negatif yang dapat merugikan diri sendiri, oleh karena itu pentingnya mengakses konten-konten melalui akun terpercaya. Di Instagram, terdapat konten mengenai kesehatan mental yang dapat memberikan pengembangan pengetahuan mengenai kesehatan mental.

### **CONCLUSION / KESIMPULAN**

Media sosial Instagram memiliki peran dalam pengembangan kesehatan mental, media sosial Instagram dapat memiliki dampak positif jika digunakan secara bijak, tetapi media sosial Instagram juga akan menjadi negatif jika digunakan secara berlebihan. Oleh karena itu, penggunaan media sosial Instagram bagi para pengguna yaitu harus memilih informasi dari akun-akun yang memiliki kredibilitas tinggi seperti akun psikologid yang memberikan dampak positif bagi pengikutnya, konten-konten dari psikologid membahas mengenai kesehatan mental, dengan begitu masyarakat dapat mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental agar lebih peduli mengenai kesehatan mental. Dalam penelitian ini, penulis meneliti peran media sosial Instagram dalam pengembangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti upaya penanganan kesehatan mental di media sosial.

### **REFERENCES / DAFTAR PUSTAKA**

- Adi Sudrajat (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta*, Vol. 2 No. 1, Maret, 2020. Page 41-52. Diakses pada 28 November 2023
- Aillerie, Karine, McNicol (2016). *Information Literacy and SocialNetworking Sites: Challenges and Stakes Regarding Teenagers*

- Uses dalam *ESSACHESS*. Diakses pada 23 Juli 2024
- Arsini Yenti, Azzahra Hannisa, Tariga Syahputra, Azhari Irfan (2023). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA* *Journal Research and Education Studies*) Volume 3. Nomor 2 Tahun 2023 <http://jurnal.permapendissumut.rg/index.php/mudabbir>. ISSN: 2774-8391. Diakses pada 28 November 2023
- Arlinah, Subuh (2019). *Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun*. Diakses pada 23 Juli 2024
- Daradjat, Zakiyah (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. Diakses pada 23 Juli 2024
- Fatimah (2019). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di SMP Piri Jati Agung*. Diakses pada 23 Juli 2024
- Mariyati Elis, Sugiyanto Emilia (2023). *Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JK): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* Volume 11 No 2, Mei 2023, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN 2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah. Diakses pada 28 November 2023
- Ramayulis (2013). *Psikologi Agama*. Jakarta: KALAM MULIA. Diakses pada 23 Juli 2024
- Rosmalina, Khaerunnisa, *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja (Cirebon: 2021)* diakses pada 28 November 2023
- Salma, *Pemanfaatan Internet dan Teknologi Informasi dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat di Era Society 5.0*. Diakses pada 28 November 2023
- Sa'diyah, Maemunah, Naskiyah, Rosyadi Abdu (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, VOL: 11/NO: 03 Oktober 2022 P-ISSN: 2614-4018 DOI: 10.30868/ei.v11i03.2802 E-ISSN: 2614-8846713. Diakses pada 28 November 2023
- Septiana Nila (2021). *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19*. Diakses pada 28 November 2023
- Tulandi Vinnasca, Rifai Maulana, Lubis Oktariani (2021). *Strategi Komunikasi Akun Instagram Ubah Stigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental*. *Jurnal PETIK* Volume 7, No 2, September 2021, Page 136-142. p-ISSN : 2640-7363 e-ISSN : 2614-6606. Diakses pada 30 November 2023
- Wiajaya, Juhana (1988), *Psikologi Bimbingan*. Bandung PT Eresco Burhanuddin. Diakses pada 30 November 2023
- Yusak (1999), *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia Diakses pada 30 November 2023
- Yuhana, Mariyati, Sugiyanto, *Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja (Semarang: 2023)* diakses pada 28 November 2023
- Yusuf, Syamsu (2014). *Kesehatan Mental Persepektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya. Diakses pada 23 Juli 2024