

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi disertai dengan kemajuan begitu cepat, hal ini terlihat semakin banyaknya orang yang memakai dan memanfaatkan media sosial yang bisa dilakukan di waktu dan tempat dimanapun. Perkembangan teknologi ini terutama terlihat di kalangan pemuda. Media sosial memberikan kemudahan bagi berbagai kalangan pengguna, tanpa memandang usia, tingkat pendidikan, laki-laki atau perempuan. Perkembangan media sosial ini terus berlangsung ditandai dengan perlengkapan baik fitur atau karakter kamera yang kualitas tinggi utamanya pada smartphone, sehingga banyak pemilik smartphone memiliki kegiatan-kegiatan baru yang menggebirakan, seperti memfoto atau memotret di berbagai tempat dengan mudah dan mengunggahnya ke media sosial. Salah satu platform populer adalah Instagram, dimana media ini terutama fokus pada pengambilan berbagai foto dan video. Pada saat tahun 2010, Instagram didirikan oleh Mike Krieger dan Kevin Systrom, Penggunaan instagram memungkinkan untuk melakukan pengambilan foto atau bisa juga pengambilan video, dengan menambahkan filter digital, dan bisa dibagikan melalui feed atau fitur Stories. Selain itu, platform ini menawarkan fitur interaktif seperti memberikan like, menulis komentar, dan mengirim pesan langsung (DM).

Di era perkembangan global ini, sains dan teknologi terus berinovatif dan berkembang begitu cepat, sehingga dapat membuat pemakaiannya semakin mudah untuk digunakan dan ini membawa suatu perubahan. Berbagai aspek perubahan yang terjadi ini salah satu diantaranya adalah aspek perkembangan pesat sarana

komunikasi. Jika dulu masyarakat bergantung pada surat untuk berkomunikasi, kini komunikasi jarak jauh dapat dilakukan dengan mudah melalui ponsel. Instagram, adalah salah satu platform yang ada pada media sosial yang dalam penggunaannya sering dimanfaatkan untuk berbagi aktivitas yang sifatnya pribadi, seperti mengunggah curhatan atau foto bersama-sama dengan teman-teman. Dengan Instagram, pengguna diberikan kemudahan untuk memberikan komentar dan menyampaikan penilaian atau usulan kepada orang lain tanpa adanya rasa kekhawatiran yang berlebihan. Hal ini disebabkan oleh kemungkinan pengguna untuk dapat menyembunyikan identitas asli atau menggunakan identitas samaran mereka, namun identitas samaran ini bisa juga dapat membuka peluang terjadinya tindak kejahatan. Berdasarkan kondisi di lapangan pengguna atau pemakai instagram jumlahnya terus-menerus dari tahun ke tahun semakin bertambah secara signifikan, dengan dugaan proyeksi pengguna kedepan terus bertumbuh di masa mendatang. Berikut adalah data jumlah pengguna Instagram tiap tahun berdasarkan beberapa sumber: Tahun **2019** 867,8 juta pengguna. Tahun **2020**: 1,07 miliar pengguna (peningkatan sebesar 23,45% dibandingkan tahun sebelumnya). Tahun **2021**: 1,21 miliar pengguna (peningkatan sebesar 13,26%). Tahun **2022**: 1,25 miliar pengguna (peningkatan sebesar 2,62%). Tahun **2023**: 1,33 miliar pengguna (peningkatan sebesar 6,86%). Tahun **2024**: Diperkirakan mencapai 1,41 miliar pengguna (peningkatan sebesar 5,7%). Tahun **2025** hingga Tahun **2028**: Diproyeksikan akan mencapai 1,77 miliar pengguna pada tahun 2028, dengan pertumbuhan rata-rata tahunan sebesar 8,4% dari Tahun 2019 hingga Tahun 2028.

Pertumbuhan pengguna Instagram sangat pesat terutama selama periode tahun 2020-2021, sebagian besar didorong oleh pandemi COVID-19 yang meningkatkan penggunaan media sosial secara global. Namun, tingkat pertumbuhannya mulai melambat pada tahun-tahun berikutnya, dengan proyeksi pertumbuhan yang lebih moderat hingga tahun 2028. Instagram termasuk salah satu platform dari media sosial yang dapat diperkirakan menjadi tetap terbesar di dunia, dan diperkirakan jumlah pengguna akan terus bertambah, menjadikannya platform yang sangat penting untuk pemasaran digital dan keterlibatan audiens di berbagai negara ([Oberlo](#) 2024)

Media sosial dalam penggunaannya bisa berpengaruh positif dan negatif. Kondisi ini baik pengaruh positif dan negatif perlu dipahami dengan baik oleh penggunanya. Pengaruh positif dari media sosial meliputi kemudahan berinteraksi dengan siapapun, dapat memperluas jaringan pengguna media sosial, menghilangkan hambatan situasi, kondisi dan waktu, mempermudah mengekspresikan diri, serta memungkinkan penyebaran informasi secara cepat dengan biaya yang relatif terjangkau. Disisi yang lain dari media sosial ini yang perlu dipikirkan oleh pengguna adalah pengaruh negatif. Pengaruh negatif media sosial ini bisa saja terjadi, salah satunya adalah membuat orang-orang terdekat secara fisik merasa jauh, sementara yang jauh secara lokasi terasa lebih dekat. Hal ini juga berkontribusi pada menurunnya interaksi tatap muka. Selain itu, media sosial dapat menyebabkan kecanduan internet, menimbulkan konflik, dan berisiko pada masalah privasi serta paparan pengaruh buruk dari pihak lain. Dampak negatif yang bisa terjadi, tidak hanya bisa berpengaruh pada kesehatan secara fisik saja, akan tetapi juga kesehatan bisa pada mental. Oleh karena itu, sangat penting

bagi pengguna media sosial untuk mengerti dan menyadari akan konsekuensi yang diakibatkan, terutama jika digunakan secara berlebihan atau tanpa batasan yang jelas. Pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak dapat membantu mengoptimalkan dampak positifnya sekaligus meminimalkan dampak negatifnya.

Kesehatan mental adalah aspek yang terpenting dan utama dalam kehidupan manusia, karena hal tersebut sangat berhubungan erat dengan kesehatan fisik. Ketika seseorang memiliki kondisi mental yang sehat, berbagai aspek kehidupan lainnya cenderung berjalan dengan kondisi yang baik pula. Kata lain, jika keadaan mental yang sehat dapat terjadi atau berawal dari keadaan fisik yang baik atau keadaan fisik yang sehat. Berbagai masalah terkait dengan pemakaian media sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental diantaranya terjadinya stres, muncul kecemasan, bahkan bisa depresi, dan bisa jadi perasaan sepi walaupun dalam lingkungan yang ramai. Di kalangan siswa, media sosial sering digunakan tidak hanya untuk mendukung kegiatan belajar. Proses belajar mengajar siswa ini dapat mengakses informasi literasi dan numerasi bahkan dapat juga mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh pengguna lain. Instagram, merupakan salah satu media sosial yang tidak asing bagi siswa, kerap dijadikan platform yang memicu perdebatan melalui kolom komentar pada beberapa postingan. Hal ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, sebagaimana dinyatakan oleh Rohman Daka (2021), bahwa: "Instagram memiliki dampak negatif paling signifikan terhadap kesehatan mental dibanding media sosial lainnya". Hal ini menunjukkan bahwa postingan maupun interaksi di Instagram, seperti memberikan komentar, bisa terjadi berdampak kurang baik pada kesehatan seseorang khususnya mentalnya. Tanpa disadari, penggunaan

Instagram yang berlebihan dapat memengaruhi produktivitas seseorang. Dampaknya antara lain meningkatnya kecemasan sosial, depresi, menurunnya kualitas tidur, dan gangguan kesehatan mental lainnya (Dewi Kartika, 2021). Pengguna istagram perlu memperhatikan, penggunaan media ini secara bijak agar efek negatif tersebut dapat diminimalkan.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar, termasuk Instagram. Pengguna sering memanfaatkan fitur Instagram Feed dan Stories untuk mengunggah foto atau video. Selain itu, platform ini juga memungkinkan interaksi melalui komentar dan tanda suka pada unggahan pengguna lain. Menurut Atmoko, Instagram adalah media sosial yang berfokus pada berbagi gambar dan video secara luas. Begitu juga menurut Paul Webster, Brand Development Lead Instagram APAC, menyebutkan bahwa sejak diluncurkan pada 2010, pengguna instagram lebih dari 400 juta yang aktif di seluruh dunia. Berdasarkan laporan Hootsuite, *Indonesia Digital Report 2022* (Yuritanto, 2022), Indonesia memiliki jumlah pengguna media sosial yang signifikan, menjadikan Instagram platform terpopuler di negara tersebut.

Berdasarkan uraian tentang fenomena yang ada dan kondisi fakta yang telah dijabarkan secara detail tersebut, maka peneliti agar diberikan kesempatan untuk meneliti tentang: “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Badegan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka dapat ditentukan rumusan masalah ini adalah: “Bagaimanakah Hubungan Intesitas Penggunaan

Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Badegan”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah:”diketahuinya Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Badegan”?

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja di SMAN 1 Badegan?
- b. Mengidentifikasi kesehatan mental remaja di SMAN 1 Badegan?
- c. Menganalisis Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMAN 1 Badegan?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan ilmu Kesehatan sedini mungkin terutama hubungan kesehatan mental terkait Intesitas remaja dalam menggunakan media sosial berupa Instagram.

a. Manfaat Untuk Penulis

Penelitian ini akan memperdalam pemahaman penulis tentang dampak Intesitas hubungan kesehatan mental terkait Intesitas remaja dalam menggunakan media sosial berupa Instagram di SMAN 1 Badegan, sebuah isu yang semakin relevan di era digital sekarang ini

b. Manfaat Untuk Penulis Selanjutnya

Melanjutkan penelitian yang lebih mendalam tentang hubungan kesehatan mental terkait Intesitas remaja dalam menggunakan media sosial berupa Instagram pada siswa-siswi di SMAN 1 Badegan. Penelitian selanjutnya juga akan dapat memberikan manfaat yang signifikan. Penelitian ini akan menjadi landasan penting dalam memahami dinamika antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja. Peneliti dapat memperdalam analisis dengan menggunakan data yang telah dikumpulkan, sehingga memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi aspek-aspek baru atau variabel lain yang mungkin belum teridentifikasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Kepala Sekolah, Tenaga Pengajar di SMAN 1 Badegan

Bagi kepala sekolah, dan juga bagi guru atau tenaga pengajar, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai landasan untuk menambah atau leterasi pengetahuan terkait edukasi kesehatan, khususnya pencegahan dini sebagai upaya masalah tentang kesehatan pada mental siswa yang diakibatkan intensitas yang dilakukan melalui penggunaan media sosial berbenis Instagram. Edukasi ini penting untuk diterapkan, terutama bagi remaja, guna meningkatkan kesadaran mereka terhadap akibatnya terlalu sering menggunakan media sosial yang rentan dan berpengaruh pada mental mereka. Penelitian yang dilakukan ini juga memberikan dasar bagi kepala sekolah dan guru di SMAN 1 Badegan untuk lebih fokus dalam memberikan pembelajaran kepada siswa terkait pengelolaan

penggunaan media sosial secara bijak, sehingga siswa dapat memanfaatkan media sosial tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

b. Bagi Staf dan Guru Bimbingan Konseling (BK) pada khususnya.

Hasil penelitian yang dilakukan ini dapat dimanfaatkan oleh staf dan guru BK sebagai salah satu sarana informasi sekaligus sebagai dasar evaluasi dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan terhadap kesehatan siswa. Fokusnya adalah pada kesehatan pada mental siswa-siswi, khususnya yang dipengaruhi oleh intensitas frekuensi penggunaan media sosial berjenis Instagram. Pemahaman yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan ini, bagi staf dan guru BK di SMAN 1 Badegan dapat mengembangkan program yang lebih efektif untuk mencegah dan menangani masalah kesehatan mental secara dini, serta memberikan edukasi kepada siswa-siswi tentang frekuensi penggunaan media sosial yang bijaksana dan sehat bagi fisik maupun mental. Kegiatan pemahaman ini bertujuan agar terciptakan suasana pembelajaran yang dapat memberikan dukungan perkembangan baik mental dan maupun emosional yang optimal.

c. Responden

Penelitian yang dilakukan ini akan memberikan banyak manfaat bagi siswa-siswi SMAN 1 Badegan. Melalui partisipasi dalam penelitian ini, mereka dapat lebih memahami bagaimana penggunaan teknologi mempengaruhi kesehatan mental mereka dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara waktu layar dan aktivitas

fisik. Selain itu, penelitian ini juga mengajarkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, membantu siswa-siswi menemukan dukungan sosial dari interaksi online yang positif, dan mendorong pembentukan kebiasaan sehat. Dengan berkontribusi dalam penelitian ini, siswa-siswi juga berperan aktif dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan di sekolah mereka.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang relevan sebagai acuan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Nada Bikriyah (2020) berjudul:” Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental peserta didik di SMPN 166 Jakarta”.

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif, metode yang dilakukan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian diperoleh bahwa:”17,8% kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh media sosial Instagram”. 82,2% dipengaruhi faktor-faktor lain di luar media sosial”. Hasil ini sejalan dengan dengan *Medical Daily*, yang menyatakan bahwa:”Keberadaan remaja secara daring dapat membuat mereka terpapar berbagai faktor yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental”. Penelitian yang dilakukan oleh Nada Bikriyah juga memiliki kesamaan dengan penelitian tersebut, yaitu menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif yang sama. Namun,bedaannya pada penggunaan variabel independen. Fokusnya penelitiannya adalah pada intensitas yang dilakukan dari penggunaan media sosial pada Instagram, sementara pada penelitian Nada Bikriyah variabel independennya adalah media sosial secara umum.

2. Nila Zaimatus Zaimatus Septiana Septiana (2020), berjudul: "Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi Covid-19". Hasil penelitian bahwa: "Pandemi COVID-19 membuat penggunaan media sosial di kalangan remaja meningkat". Peningkatan penggunaan media tersebut membawa dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan pada mental dan pada kesejahteraan sosial mereka. Penelitian ini melibatkan **257** responden dengan rentang usia 12 hingga 19 tahun. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana dan MANOVA. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan: "Adanya pengaruh signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja selama waktu pandemi". Data trafik media sosial pada masa pandemi meningkat sebesar **40%** (Elvira, 2020), dengan aplikasi yang paling banyak digunakan meliputi platform untuk chatting, pembelajaran online, dan belanja online (marketplace). Hal ini menunjukkan bahwa minat remaja terhadap kegiatan daring meningkat, yang dapat memberikan dampak baik maupun buruk. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Nila Zaimatus, yaitu pada penggunaan lembar kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Perbedaananya terletak pada variabel independen yang digunakan, yaitu difokuskan pada media sosial, sedangkan penelitian ini menyoroti intensitas pada penggunaan Instagram.
3. Penelitian Fazrian Thursina (2023), dengan judul: "Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu SMAN di Kota Bandung".

Teknologi telah mengubah peradaban sosial masyarakat secara signifikan. Media sosial pada kurun waktu lebih dari dua dekade terakhir, menunjukkan peningkatan yang pesat baik kualitas, dan kuantitas, maupun kegunaannya. Namun, meskipun penggunaannya meningkat drastis, bukti kausal mengenai dampaknya masih terbatas. Tingginya frekuensi digunakannya media sosial dan internet bukan saja berdampak positif, akan tetapi bisa juga berakibat berdampak negatif, khususnya bagi usia remaja atau pada khususnya siswa maupun siswi. Kelompok pada usia ini sangat rentan dapat mengalami masalah kesehatan pada mental, yang dapat berujung pada kerugian kesehatan maupun ekonomi. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan kecanduan, sehingga perhatian terhadap kesehatan mental remaja menjadi sangat penting. Tujuan penelitian adalah mengukur sejauh mana pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan bagaimana pencegahan risiko dapat dilakukan terhadap siswa-siswi di satu sekolah menengah pada SMAN Kota Bandung. Jenis penelitian kuantitatif, yaitu **explanatory research**, dengan teknik *non-probability sampling* pengambilan sampelnya yaitu menggunakan metode *purposive sampling*. Berjumlah **304** sampelnya, sekaligus sebagai **responden** yang dihitung dengan menggunakan rumus Slovin. Analisis datanya dilakukan melalui uji regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa: (1) Media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, (2) Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi, dan kesepian pada remaja, (3).”Sebanyak **53%** remaja

teridentifikasi memiliki kesehatan mental dalam kategori sedang”. Persamaan penelitian ini dengan yang lain sama-sama di *variabel dependen*, yaitu kesehatan mental. Perbedaannya di variabel independennya, berfokus pada media sosial secara umum, sedangkan penelitian lain menggunakan intensitas penggunaan media sosial pada Instagram.

4. Melifia Liantifa (2022) berjudul:” Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram pemoderasi persepsi dan sikap terhadap keputusan menggunakan lebih dari satu telepon genggam”. Tujuan penelitian:” Analisis peran intensitas penggunaan media sosial Instagram sebagai pemoderasi antara persepsi dan sikap terhadap keputusan menggunakan lebih dari satu telepon genggam”. Sampel adalah masyarakat Kabupaten Kerinci yang memiliki lebih dari satu telepon genggam, bekerja, dan berpenghasilan. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling. Perolehan data melalui kuesioner pakai *skala Likert* dan analisis pendekatan deskriptif kualitatif dan data kuantitatif. Hasil temuan penting penelitian, yaitu: (1) Persepsi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan menggunakan lebih dari satu telepon genggam, (2) Berpengaruh signifikan sikap dan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan menggunakan lebih dari satu telepon genggam, (3) Intensitas memainkan peran sebagai pemoderasi, memperkuat hubungan antara persepsi dan sikap terhadap lebih dari satu telepon genggam di Kabupaten Kerinci. Persamaan dengan penelitian yang lain yaitu pada penggunaan variabel independen, tentang intensitas media sosial

Instagram digunakan. Perbedaan pada variabel dependennya, di mana berfokus pada telepon genggam yang digunakan lebih dari satu, sedangkan penelitian yang lain menitikberatkan pada kesehatan mental.

5. P.A. Janitra (2021) berjudul:” Pemanfaatan media didital dalam pengelolaan kesehatan mental remaja di era pandemi”.

Hasil pengumpulan data dari peneitian ini menunjukkan bahwa:” Penggunaan media digital semakin banyak terutama sejak pandemi Covid-19 khususnya di kalangan remaja”. Berbagai hasil penelitian terdapatnya hubungan yang signifikan antara intensitas pemakaian media digital dengan kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, Kecerdasan dalam memanfaatkan atau penggunaan media digital dengan tepat untuk membantu remaja dalam pengelolaan kesehatan mental mereka. Kegiatan dalam rangkai pengabdian yang dilakukan ini bertujuan tiada lain untuk meningkatkan literasi pada para remaja Indonesia tentang cara bagaimana menggunakan media sosial yang baik, agar tercipta kesehatan mental baik serta memberikan edukasi yang mendidik terkait dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan media digital terhadap kesehatan mental mereka. Metode dalam kegiatan ini dilakukannya meliputi: (1) penyuluhan atau seminar, (2) dilakukan diskusi interaktif secara virtual, dan (3) pemberian kuis. Kegiatan ini yang menjadi sasaran utama adalah para remaja, utamanya siswa-siswi sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) dan para mahasiswa. Hasil penelitian menggambarkan bahwa ada hubungan antara peserta yang aktif dapat memahami materi, yang telah disampaikan media digital dengan tentang kesehatan mental.

Pemahaman ini terlihat dari keaktifan peserta saat diskusi serta menjawab benar kuis, sesuai dengan materi yang disampaikan. Persamaan pada penelitian yang dilakukan dengan penelitian terletak pada variabel independen, tentang intensitas menggunakan media sosial yaitu Instagram. Sedangkan, perbedaannya penelitian ini pada variabel dependen, di mana penelitian ini berfokus pada kesehatan mental, sedangkan penelitian lain menitikberatkan pada Keputusan yaitu penggunaan telepon genggam lebih dari satu. Berdasarkan penelusuran dari penelitian yang terdahulu, maka penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dari hasil penelitian terdahulu.

