

Hubungan antara Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa FKM UNSRAT

Agusriani Gea^{1*}, Asep Rahman¹, Hilman Adam¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado
Email: agusrianiagea121@student.unsrat.ac.id

ABSTRACT

The use of social media, particularly Instagram, has various impacts on students' mental health. This study aims to analyze the relationship between Instagram usage intensity and mental health among Public Health students at Sam Ratulangi University. The research employed a quantitative correlational analytic method with a cross-sectional approach. Data collection was conducted from May to July 2025, involving 140 student respondents from academic years 2022 to 2024, selected through voluntary response sampling. Research instruments included online questionnaires via Google Forms covering Instagram usage and mental health indicators. The relationship between variables was tested using the Spearman Rank correlation. Findings indicated a statistically significant relationship ($p\text{-value} = 0.000 \leq 0.05$) and a positive correlation coefficient of 0.413, suggesting a moderate strength. This implies that higher Instagram usage is associated with an increased likelihood of experiencing mental health problems such as mood changes, emotional regulation difficulties, anxiety, and depression. These results highlight the importance of digital literacy and mental health awareness programs among university students to encourage healthier and more mindful social media engagement.

Keywords: Instagram, mental health, public health students, social media, correlation

ABSTRAK

Penggunaan media sosial, khususnya Instagram, memiliki pengaruh beragam terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Sam Ratulangi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan pada Mei hingga Juli 2025 dengan melibatkan 140 responden dari angkatan 2022–2024 melalui teknik *voluntary response sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner daring melalui Google Form yang mencakup aspek penggunaan media sosial dan indikator kesehatan mental. Analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan Uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\leq 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,413 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik serta cukup kuat dan positif antara penggunaan Instagram dan kesehatan mental. Semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin besar pula risiko terjadinya gangguan mental seperti perubahan suasana hati, kesulitan pengelolaan emosi, kecemasan, dan depresi. Temuan ini memperkuat urgensi edukasi literasi digital dan promosi kesehatan mental di kalangan mahasiswa agar penggunaan media sosial dapat lebih bijak dan sehat secara psikologis.

Kata Kunci: : Instagram, kesehatan mental, mahasiswa kesehatan masyarakat, media sosial, korelasi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gangguan mental di kalangan remaja kini menjadi perhatian global yang mendesak. Menurut WHO (2021), sekitar 16% remaja dunia mengalami depresi, dan Indonesia termasuk negara dengan prevalensi tinggi pada usia 15–19 tahun. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023), tercatat sebanyak 9,162,886 individu mengalami depresi (prevalensi 3,97%), dengan lebih dari 16 juta orang berusia di atas 15 tahun terlibat dalam kasus bunuh diri terkait kecemasan dan depresi. Hal ini juga didukung oleh temuan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS 2022) yang menyatakan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia, sekitar 15,5 juta orang, mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kecemasan menjadi jenis yang paling umum, terutama di kalangan remaja perempuan (28,28%) dibandingkan laki-laki (25,45%). Depresi juga lebih banyak ditemukan pada perempuan (6,7%) dibanding laki-laki (4,4%). Faktor-faktor seperti konflik keluarga (54,76%), permasalahan dengan teman sebaya (41,1%), tekanan akademik di sekolah (39,3%), serta stres pribadi (27,2%) turut memengaruhi kondisi tersebut.

Media sosial seperti Instagram terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa, terutama terkait dengan persepsi diri, kecemasan sosial, dan tekanan psikologis. Studi oleh Wijayawati dan Kumawan (2021) menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial berhubungan dengan munculnya perilaku menyakiti diri sendiri pada kelompok usia 18–25 tahun. Hal ini berkaitan erat dengan kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan diri dengan konten yang ideal dan estetik yang disajikan di Instagram, yang sering kali telah melalui proses kurasi dan penyuntingan.

Seprianasari (2022) menambahkan bahwa cyberbullying dan tekanan sosial digital secara signifikan memengaruhi munculnya ide bunuh diri pada remaja dan dewasa muda. Lingkungan virtual yang tidak sehat, ditambah dengan algoritma yang memperkuat eksposur terhadap konten viral, dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti rasa tidak berharga, depresi, dan isolasi sosial. Kasus ekstrem yang terjadi di Palembang pada tahun 2022, di mana seorang pemuda menyiapkan aksi bunuh dirinya secara langsung di media sosial, menunjukkan bahwa platform digital dapat menjadi saluran ekspresi emosional ekstrem ketika seseorang merasa tidak mendapatkan dukungan yang dibutuhkan.

penelitian oleh Khadafi (2025) terhadap mahasiswa Universitas Islam Indonesia mengungkap bahwa Instagram berkontribusi sebesar 65,3% terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa, termasuk gangguan tidur, penurunan konsentrasi akademik, dan stres berat. Meskipun tidak semua pengguna mengalami dampak serupa, temuan ini menyoroti urgensi untuk memahami dan mengelola penggunaan Instagram secara bijak. Kombinasi antara ekspektasi sosial yang tinggi, validasi eksternal melalui “likes” dan komentar, serta paparan konten yang tidak sehat dapat menjadi pemicu krisis psikologis serius apabila tidak diimbangi dengan literasi digital dan dukungan psikologis yang memadai.

Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- Menggambarkan bagaimana mahasiswa FKM UNSRAT memanfaatkan platform Instagram dalam kehidupan sehari-hari.
- Mendeskripsikan status kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa FKM UNSRAT
- Menganalisis hubungan antara frekuensi serta pola penggunaan media sosial Instagram dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa FKM UNSRAT

Manfaat

- Memberikan tambahan informasi dan referensi akademik bagi mahasiswa FKM UNSRAT dalam memahami kaitan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental
- Menjadi bahan masukan dan pertimbangan dalam peningkatan literasi digital serta pengelolaan kesehatan mental di lingkungan kampus, khususnya di FKM UNSRAT

METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama periode Mei hingga Juni tahun 2025.

Metode yang digunakan :

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan analitik korelatif berdesain potong lintang (*cross-sectional*), yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan Instagram dengan kondisi mental mahasiswa. Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa FKM Unsrat tahun akademik 2022 hingga 2024 sebanyak 718 orang. Besaran sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow dan diperoleh sebanyak 99 responden, ditambah 10% untuk mengantisipasi drop out sehingga total minimal sampel sebanyak 108 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *voluntary response sampling* melalui distribusi kuesioner daring, di mana responden secara sukarela mengisi formulir yang disebarluaskan secara online. Variabel bebas dalam studi ini adalah intensitas penggunaan Instagram sebagai media sosial, sementara variabel terikatnya berkaitan dengan tingkat kesehatan mental responden. Instrumen yang digunakan berupa dua jenis kuesioner: pertama, kuesioner penggunaan Instagram dengan skala Likert lima poin; kedua, kuesioner kesehatan mental dengan respons ya/tidak yang dikodekan sebagai 1 dan 0. Data dikumpulkan secara online menggunakan platform Google Form guna menjangkau responden lebih luas serta menghemat waktu dan biaya. Analisis data dilakukan melalui pendekatan univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, serta bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Nilai signifikansi ditetapkan pada $p \leq 0.05$ sebagai batas statistik untuk menentukan kekuatan hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, tahun angkatan dan usia

	n	%
Jenis Kelamin	13	9.3
Laki-Laki	127	90.7
Perempuan		
Tahun Angkatan	52	37.1
2022	51	36.4
2023	37	26.4
2024		
Usia/Tahun	6	4.3
17	23	16.4
18	43	30.7
19	53	37.9
20	11	7.9
21	4	2.9
22	140	100
Total		

Penelitian ini melibatkan 140 mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Berdasarkan gender, 127 responden (90.7%) adalah perempuan, sedangkan laki-laki berjumlah 13 orang (9.3%). Jika dilihat dari tahun angkatan, responden terbanyak berasal dari angkatan 2022 sebanyak 52 orang (37,1%), diikuti oleh angkatan 2023 sebanyak 51 orang (36,4%), dan angkatan 2024 sebanyak 37 orang (26,4%). Berdasarkan distribusi usia, kelompok terbanyak adalah usia 20 tahun sebanyak 53 orang (37.9%), kemudian usia 19 tahun sebanyak 43 orang (30.7%), 18 tahun sebanyak 23 orang (16.4%), 21 tahun sebanyak 11 orang (7.9%), 17 tahun sebanyak 6 orang (4.3%), dan usia 22 tahun sebanyak 4 orang (2.9%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa usia produktif yang didominasi oleh perempuan dan berasal dari angkatan 2022.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan penggunaan media sosial

Skor	Jumlah	%
Kadang-kadang	35	25.0
Sering	70	50.0
Selalu	35	25.0
Total	140	100

Dari total 140 responden mahasiswa FKM UNSRAT, mayoritas menunjukkan intensitas penggunaan Instagram yang tinggi, dengan 50% berada pada kategori "sering" (2–3 jam per hari) dan 13% pada kategori "selalu" atau ketergantungan (>3 jam per hari). Temuan ini sejalan dengan studi Abidah (2020) yang menyatakan bahwa durasi penggunaan berlebih berpotensi meningkatkan risiko gangguan mental, di mana tingkat depresi lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa yang berada dalam kategori "selalu" dibandingkan dengan "sering".

Instagram digunakan mahasiswa untuk berbagai tujuan, termasuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman (52,9%), meng-update kegiatan harian (67,1%), mengekspresikan diri (25,7%), serta mencari informasi (42,9%). Pola ini menunjukkan bahwa Instagram berfungsi tidak hanya sebagai media sosial, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri dan pencarian informasi, yang menjadikannya platform dominan dalam aktivitas keseharian mahasiswa FKM UNSRAT.

Tabel 3. Distribusi penggunaan media sosial instagram berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Kadang-kadang		Sering		Selalu		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	2	2.1	6	4.3	4	2.9	13	9.3
Perempuan	32	22.9	64	45.7	31	22.1	127	90.7
Total	35	25.0	70	50.0	35	25.0	140	100

Berdasarkan distribusi penggunaan Instagram menurut jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (90,7%), dengan intensitas penggunaan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kategori “sering” menjadi yang paling dominan di kalangan perempuan (45,7%), menunjukkan bahwa mereka lebih aktif menggunakan Instagram secara rutin. Sementara laki-laki cenderung berada di kategori “kadang-kadang” atau “selalu” dengan jumlah yang jauh lebih kecil. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan gender dalam pola penggunaan media sosial Instagram di kalangan mahasiswa FKM UNSRAT.

Tabel 4. Distribusi penggunaan media sosial instagram berdasarkan usia

Usia/thn	Kadang-kadang		Sering		Selalu		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
17	3	2.1	2	1.4	1	0.7	6	4.3
18	5	3.6	11	7.9	7	5.0	23	16.4
19	10	7.1	23	16.4	10	7.1	43	30.7
20	12	8.6	29	20.7	12	8.6	53	37.9
21	3	2.1	3	2.1	5	3.5	11	7.9
22	2	1.4	2	1.4	0	0.0	4	2.9
Total	35	25.0	70	50.0	35	25.0	140	100

Data menunjukkan bahwa kategori “sering” merupakan pola penggunaan Instagram yang paling dominan di seluruh kelompok usia mahasiswa FKM UNSRAT, terutama pada usia

20 tahun dengan persentase tertinggi (20,7%). Penggunaan pada usia 19 tahun juga cukup tinggi (16,4%), diikuti oleh usia 18 dan 21 tahun dalam persentase yang lebih kecil. Rendahnya angka pada kelompok usia 17 dan 22 tahun mencerminkan kemungkinan bahwa penggunaan aktif Instagram cenderung meningkat pada usia kuliah pertengahan. Temuan ini menegaskan bahwa frekuensi penggunaan “sering” menjadi pola umum lintas usia, yang berpotensi berkorelasi dengan aspek sosial dan akademik mahasiswa.

Tabel 5. Distribusi penggunaan media sosial berdasarkan tahun angkatan

Angkatan	Kadang-Kadang		Sering		Selalu		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
2022	12	8.6	25	17.9	15	10.7	52	37.1
2023	12	8.6	26	18.6	13	9.3	51	36.4
2024	11	7.9	19	13.6	7	5.0	37	26.4
Total	35	25.0	70	50.0	35	25.0	140	100

Distribusi frekuensi penggunaan Instagram berdasarkan tahun angkatan menunjukkan bahwa mahasiswa FKM UNSRAT dari berbagai angkatan cenderung menggunakan Instagram secara rutin, terutama dalam kategori “sering” (durasi 2–3 jam per hari). Proporsi tertinggi terlihat pada angkatan 2023 (18,6%) dan 2022 (17,9%), sedangkan angkatan 2024 berada sedikit lebih rendah. Kategori “kadang-kadang” dan “selalu” juga muncul di semua angkatan, tetapi jumlahnya lebih sedikit dibandingkan kategori “sering”. Temuan ini menggambarkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram, merupakan bagian penting dalam aktivitas harian mahasiswa. Frekuensi penggunaan yang konsisten di berbagai angkatan menunjukkan keterlibatan digital yang cukup tinggi.

Gambaran Status Kesehatan Mental

Tabel 6. Distribusi status Kesehatan mental

Skor	Jumlah	%
Sehat	46	32.9
Gangguan mental	94	67.1
Total	140	100

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori gangguan mental, yaitu sebanyak 94 responden atau sebesar 67,1%. Sementara itu, responden yang berada dalam kategori sehat berjumlah 46 responden atau sebesar 32,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa proporsi mahasiswa dengan indikasi gangguan mental lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan.

Tabel 7. Distribusi status Kesehatan mental berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Sehat		Gangguan Mental		Total	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	4	2.9	9	6.4	13	9.3
Perempuan	42	30.0	85	60.7	127	90.7
Total	46	32.9	94	67.1	140	100

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami gangguan mental adalah perempuan, yaitu sebanyak 85 orang (60,7%), sedangkan laki-laki yang mengalami gangguan mental berjumlah 9 orang (6,4%). Sementara itu, responden yang tergolong sehat secara mental terdiri dari 42 perempuan (30,0%) dan 4 laki-laki (2,9%). Jika dilihat secara keseluruhan, proporsi mahasiswa dengan gangguan mental jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki status mental sehat, baik pada kelompok perempuan maupun laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan mental merupakan isu yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa, terutama pada perempuan.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan mereka berfungsi secara produktif dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari (Rahman, 2023). Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia dapat memengaruhi cara seseorang mengelola stres, berinteraksi sosial, dan membuat keputusan, serta menimbulkan dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu dan keluarganya (Adam, 2023). Remaja yang mengalami gangguan mental umumnya menunjukkan gejala seperti kecemasan berlebihan, kesedihan berkepanjangan, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial (Tangibali, 2024). Jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat, gangguan mental dapat menurunkan kualitas hidup, menyulitkan aktivitas harian, dan meningkatkan risiko bunuh diri (Daulay, 2021). Selain itu, dampak negatif gangguan mental juga meluas ke aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan fisik apabila tidak diintervensi dengan baik (Rani, 2023). Berdasarkan penelitian terhadap 140 mahasiswa FKM UNSRAT, ditemukan bahwa 94 orang (67,1%) mengalami gangguan kesehatan mental, dengan gejala seperti perasaan cemas, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan konsentrasi, dan rasa tidak bahagia yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial dalam kehidupan perkuliahan.

Tabel 8. Distribusi status Kesehatan mental berdasarkan usia

Usia/thn	Sehat		Gangguan mental		Total	
	n	%	n	%	n	%
17	1	0.7	5	3.6	6	4.3
18	9	6.4	14	10.0	23	16.4
19	12	8.6	31	22.1	43	30.7
20	18	12.9	35	25.0	53	37.9
21	4	2.9	7	5.0	11	7.9
22	2	1.4	2	1.4	4	2.9
Total	46	32.9	94	67.1	140	100

Berdasarkan distribusi usia dan status kesehatan mental, ditemukan bahwa sebagian besar responden dari berbagai kelompok usia mengalami gangguan mental dibandingkan yang tergolong sehat. Usia 20 tahun menunjukkan jumlah tertinggi responden dengan gangguan mental (25,0%), diikuti oleh usia 19 tahun (22,1%). Kelompok usia lainnya seperti 18, 21, dan 17 tahun juga menunjukkan tren serupa, meskipun dalam jumlah yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan mental cukup dominan di kalangan mahasiswa FKM UNSRAT, khususnya pada usia produktif.

Tabel 9. Distribusi status Kesehatan mental berdasarkan tahun angkatan

Angkatan	Sehat		Gangguan Mental		Total	
	n	%	n	%	n	%
2022	18	12.8	34	34.3	52	37.1
2023	18	12.8	33	23.6	51	36.4
2024	10	7.1	27	19.3	37	26.4
Total	46	32.9	94	67.1	140	100

Berdasarkan distribusi data tahun angkatan dan status kesehatan mental, diketahui bahwa pada setiap kelompok angkatan, jumlah mahasiswa yang mengalami gangguan mental lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki kesehatan mental yang baik. Angkatan 2022 memiliki 34 responden dengan gangguan mental (24,3%) dan 18 responden yang sehat (12,8%), diikuti oleh angkatan 2023 dengan 33 responden mengalami gangguan mental (23,6%) dan 18 yang tergolong sehat (12,8%). Angkatan 2024 menunjukkan pola yang serupa, dengan 27 mahasiswa mengalami gangguan mental (19,3%) dan hanya 10 yang tergolong sehat (7,1%).

Tabel 10. Distribusi Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Status Kesehatan Mental

Tingkat Kesehatan Mental	Penggunaan Media Sosial Instagram						Pvalue	r	Total	
	Kadang		Sering		Selalu				n	%
	n	%	n	%	n	%				
Sehat	20	14.0	17	12.1	9	6.4		46	32.9	
Gangguan	15	10.7	53	37.9	26	18.6	0.000	0.413	94	67.1
Total	35	24,7	70	50.0	35	25.0			140	100

Uji Korelasi Spearman Rank menghasilkan nilai $p = 0.000$ dengan koefisien korelasi sebesar 0.413, yang menunjukkan hubungan positif bersifat sedang antara penggunaan Instagram dan status mental mahasiswa FKM UNSRAT semakin tinggi frekuensi penggunaan, semakin besar risiko gangguan mental seperti stres dan kecemasan (Azhar, 2025; Harahap, 2022). Gejala umum yang dialami mahasiswa termasuk kehilangan rasa percaya diri (49,3%), kekhawatiran berlebih (58,6%), kesepian (50,7%), dan perasaan pesimis (54,3%). Menurut Harahap (2022), 26,2% variasi kesehatan mental dipengaruhi oleh penggunaan Instagram, sementara sisanya oleh tekanan akademik dan kondisi emosional. Penelitian lain mendukung temuan ini: Azhar (2025) menyoroti efek citra ideal di media sosial, Karinta (2022) menyebut dampak terhadap citra diri dan risiko narsisme serta insomnia, Harapan (2022) menunjukkan hubungan cukup kuat melalui Pearson Correlation ($\text{sig.} = 0,512$), Erlina (2023) mengaitkan frekuensi penggunaan dengan stres dan kecemasan, dan Gunawan (2021) menemukan korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres ($p = 0,001$, $r = 0,270$). Secara keseluruhan, penggunaan Instagram yang berlebihan memicu perbandingan sosial, tekanan psikologis, dan gangguan tidur yang berdampak negatif terhadap keseimbangan emosional mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi menunjukkan tingkat penggunaan media sosial

Instagram yang tinggi, dengan setengah dari total responden berada dalam kategori penggunaan "sering".

2. Di sisi lain, prevalensi gangguan kesehatan mental juga ditemukan cukup tinggi, yaitu sebesar 67,1%, yang mengindikasikan adanya korelasi antara intensitas penggunaan Instagram dan kondisi psikologis mahasiswa.
3. Uji Korelasi Rank Spearman menghasilkan nilai $\rho = 0,413$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan korelasi positif tingkat sedang dan signifikan secara statistik antara kedua variabel.

SARAN

1. Mahasiswa FKM UNSRAT disarankan bijak menggunakan Instagram dengan membatasi durasi, menghindari konten negatif, dan menjaga interaksi sosial yang sehat.
2. Pihak fakultas diharapkan memberikan edukasi terkait dampak Instagram terhadap kesehatan mental serta menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa.
3. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel seperti harga diri, kecanduan media sosial, dan pola interaksi, serta melibatkan responden yang lebih banyak untuk hasil yang lebih representatif dan mendukung intervensi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A. A. (2020) 'Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa', *Acta Psychologia*, 2(2), pp. 92–107.
- Adam, H. (2023) 'Gambaran literasi kesehatan mental pada peserta didik SMA Negeri 9 Manado', *Jurnal Bios Logos*, 14(1), pp. 9–16.
- Azhar, M. I., Damanik, R., Marpaung, E. A., Manurung, A. B., Izzati, N. N. and Pardede, M. (2025) 'Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa dan remaja', *Jurnal Suara USU*, 5(2).
- Badan Pusat Statistik Sulawesi Utara. (2025) Persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang mengakses internet dalam 3 bulan terakhir untuk media sosial menurut kabupaten/kota di Provinsi Sulawesi Utara. Manado: BPS Sulawesi Utara.
- BINUS University. (2023) Durasi media sosial dan gangguan mental pada remaja. Jakarta: BINUS.
- Daulay, W., Wahyuni, S. E. and Nasution, M. L. (2021) 'Kualitas hidup orang dengan gangguan jiwa: Systematic review', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), pp. 45–60.
- Erlina, D. (2023) Hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 di UIN Suska Riau. Undergraduate Thesis. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Korla, M. and Marhaeni, N. H. (2022) 'Pengaruh ketergantungan media sosial Instagram terhadap kesehatan mental mahasiswa', *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(3), pp. 152–155.
- I-NAMHS. (2022) Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Idris, I. (2023) Hubungan antara self-concept dan bullying dengan gangguan mental emosional pada remaja di Kota Kotamobagu. Undergraduate Thesis. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Karinta, A. (2022) 'Pengaruh negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja', *Jurnal Media Gizi Kesmas*, 4(2), pp. 112–125.

- Prince, T. (2025) 'Cyberbullying dan kaitannya dengan masalah citra tubuh pada remaja perempuan', *Jurnal Gangguan Makan*, 14(1), pp. 45–60.
- Rahman, A. (2023) 'Is resilience related to help-seeking behavior? A study on family caregivers of people with mental illness', *Jurnal Keperawatan*, 14(1), pp. 45–56.
- Rani, A., Purnomo, A. and Astuti, S. (2023) 'Pengaruh kesehatan mental terhadap kesejahteraan individu: Studi literatur dan implikasi untuk pendidikan dan kehidupan sosial', *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), pp. 201–215.
- Sakti, A. (2022) 'Analisis penggunaan Instagram oleh perempuan dan laki-laki di Indonesia', *Jurnal Ilmiah Society*, 7(2), pp. 98–115.
- Universitas Kristen Satya Wacana. (2024) Survei kesadaran kesehatan mental di Kota Manado. Salatiga: Laporan internal
- World Health Organization. (2021) Mental health of adolescents. Geneva: WHO.
- Yurdagül, C. (2019) 'Konsekuensi psikopatologis yang terkait dengan penggunaan Instagram yang bermasalah di kalangan remaja: Peran mediasi ketidakpuasan terhadap tubuh dan moderasi gender', *Jurnal Kesehatan Mental dan Kecanduan*, 17(3), pp. 891–908.