

ABSTRACT

This study aims to examine the impact of social media Instagram on mental health among Generation Z in Majalengka. Generation Z, born between 1995 and 2010, is a group highly influenced by technological advancements, particularly social media. Although social media offers various benefits such as expanding social networks and disseminating information, excessive use can pose risks of mental health issues like anxiety, depression, and stress. This research uses a quantitative approach with a survey method, where data is collected through questionnaires distributed to 100 respondents from among students in Majalengka.

The study analyzes four main variables considered to impact mental health, namely social media usage intensity, social presence, media richness, and self-disclosure. The results show a significant relationship between social media use and the mental health conditions of Generation Z in Majalengka, with social presence and self-disclosure being the most influential factors. These findings highlight that excessive social media use, as well as unhealthy interactions on digital platforms, can exacerbate psychological conditions, while more selective and positive usage can help support mental well-being.

This research is expected to provide insights for mental health practitioners, policymakers, and the wider community on the importance of managing social media use to maintain mental health, as well as encouraging the development of more effective intervention strategies to address the negative impacts of social media on Generation Z.

Keywords: social media, instagram, mental health, Generation Z, anxiety, depression, stress.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh media sosial Instagram terhadap kesehatan mental pada Generasi Z di Majalengka. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, merupakan kelompok usia yang sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, khususnya media sosial. Meskipun Instagram menawarkan berbagai manfaat seperti memperluas jaringan sosial dan menyebarkan informasi, penggunaan yang berlebihan dapat berisiko meningkatkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada 100 responden dari kalangan pelajar dan mahasiswa di Majalengka.

Penelitian ini menganalisis empat variabel utama yang dianggap berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu intensitas penggunaan media sosial, social presence, media richness, dan self-disclosure. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental Generasi Z di Majalengka, dengan social presence dan self-disclosure sebagai faktor yang paling berpengaruh. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, serta interaksi yang tidak sehat di platform digital, dapat memperburuk kondisi psikologis, sementara penggunaan yang lebih selektif dan positif dapat membantu mendukung kesejahteraan mental.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi praktisi kesehatan mental, pembuat kebijakan, dan masyarakat luas mengenai pentingnya mengelola penggunaan media sosial demi menjaga kesehatan mental, serta mendorong pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi dampak negatif media sosial pada Generasi Z.

Kata kunci: media sosial, Instagram, kesehatan mental, Generasi Z, kecemasan, depresi, stres.

RINGKESAN

Panalungtikan ieu tujuanana pikeun nalungtik pangaruh média sosial kana kaséhatan mental dina Generasi Z di Majalengka. Generasi Z, anu lahir antara taun 1995 dugi ka 2010, mangrupa kelompok umur anu pisan kapangaruhan ku kamajuan téknologi, utamina média sosial. Sanajan média sosial nawiskeun rupa-rupa kauntungan sapertos ngalegaan jaringan sosial jeung nyebarkeun inpormasi, pamakean anu kaleuleuwihi tiasa nyababkeun résiko kana gangguan kaséhatan mental sapertos kahariwang, déprési, jeung setrés. Panalungtikan ieu maké pendekatan kuantitatif kalayan métode survéy, dimana data dikumpulkeun ngaliwatan kuisioner anu disebarkeun ka 100 résponden ti kalangan siswa jeung mahasiswa di Majalengka.

Panalungtikan ieu nganalisis opat variabel utama anu dianggap pangaruhna kana kaséhatan mental, nyaeta intensitas pamakean média sosial, social presence, media richness, jeung self-disclosure. Hasil panalungtikan nunjukkeun yén aya pangaruh anu signifikan antara pamakean média sosial jeung kaayaan kaséhatan mental Generasi Z di Majalengka, kalayan social presence jeung self-disclosure salaku faktor anu paling pangaruhna. Temuan ieu negeskeun yén pamakean média sosial anu kaleuleuwihi, sarta interaksi anu teu séhat di platform digital, tiasa ngagambarkeun kaayaan psikologis, sedengkeun pamakean anu leuwih selektif jeung positif tiasa ngabantu ngarojong kaséhatan mental.

Panalungtikan ieu dipiharep bisa mere wawasan pikeun praktisi kaséhatan mental, pembuat kabijakan, jeung masarakat sacara umum ngeunaan pentingna ngatur pamakean média sosial pikeun ngajaga kaséhatan mental, sarta ngadorong pamekaran strategi intervensi anu leuwih efektif pikeun ngungkulan dampak négatif média sosial ka Generasi Z.

Kata kunci: média sosial, kaséhatan mental, Generasi Z, kahariwang, déprési, setrés.