

**FENOMENA INSTAGRAMXIETY SISWA
SMK PANCA BUDI MEDAN**

SKRIPSI

OLEH :

**NABILA THREE SABINA
218530082**



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/12/25

FENOMENA INSTAGRAMXETY SISWA SMK PANCA BUDI MEDAN

PROPOSAL

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik
Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan

Nama : Nabila Three Sabina

Npm : 218530082

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Disejutui Oleh,

Pembimbing

Dr. Nina Siti S. Siregar M.Si

Diketahui Oleh,

Dekan

Ketua Progam Studi



Dr. Walid Musthafa S.Sos., M.IP.



Dr. Taunk Wal Hidayat, S.Sos, MAP

Tanggal Lulus : 6 Oktober 2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/12/25

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pernabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 26 Mei 2025

Nabila Three Sabina

218530082

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademik Universitas Medan Area, Saya Yang Bertanda Tangan Di
Bawah Ini:

Nama : Nabila Three Sabina
NPM : 218530082
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : “*FENOMENA INSTAGRAMXIETY SISWA SMK PANCA BUDI MEDAN*”. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Medan Area memiliki hak untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya. Hal ini akan dilakukan dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di Medan :

Pada tanggal 25 Mei 2025

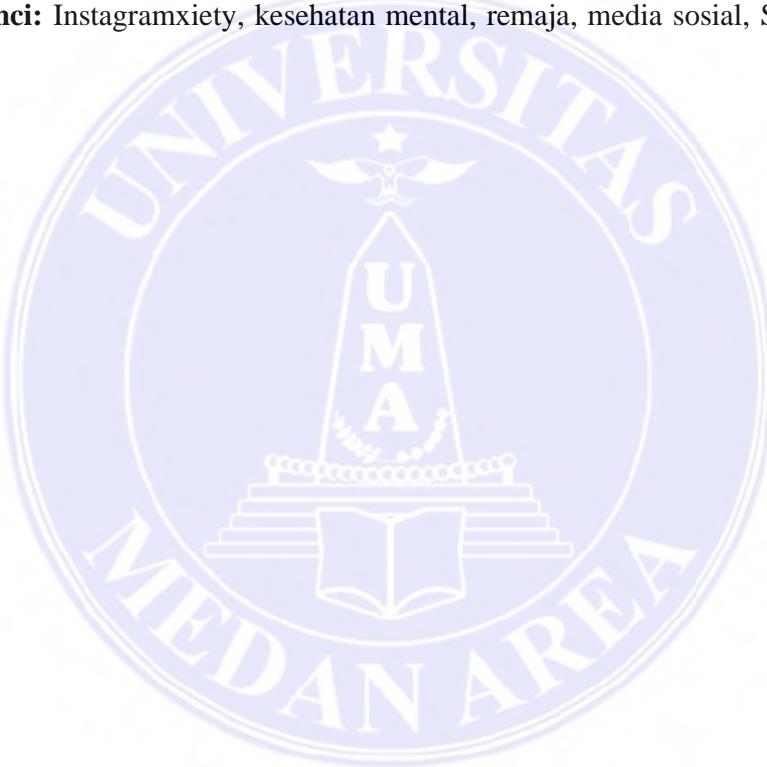


Nabila Three Sabina

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *Instagramxiety* di kalangan siswi SMK Panca Budi Medan usia 15–19 tahun. *Instagramxiety* merupakan bentuk kecemasan sosial yang timbul akibat tekanan sosial di media sosial Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram yang tinggi berdampak pada penurunan fokus belajar, kecemasan sosial, dan perbandingan diri yang berlebihan. Faktor penyebab utama termasuk kebutuhan validasi sosial, cyberbullying, dan citra diri negatif. Peran guru dan lingkungan sekolah sangat dibutuhkan untuk mengatasi dampak negatif ini.

Kata Kunci: Instagramxiety, kesehatan mental, remaja, media sosial, SMK Panca Budi Medan.



ABSTRAC

This study aims to examine the phenomenon of Instagramxiety among female students aged 15-19 at Panca Budi Vocational High School, Medan. Instagramxiety refers to social anxiety triggered by social pressure on Instagram. This research used a descriptive qualitative method with in-depth interviews, observation, and documentation. The results indicate that high Instagram usage intensity contributes to decreased academic focus, social anxiety, and excessive self-comparison. The main contributing factors include the need for social validation, cyberbullying, and negative self-image. Teachers and school environments play a crucial role in mitigating these negative impacts.

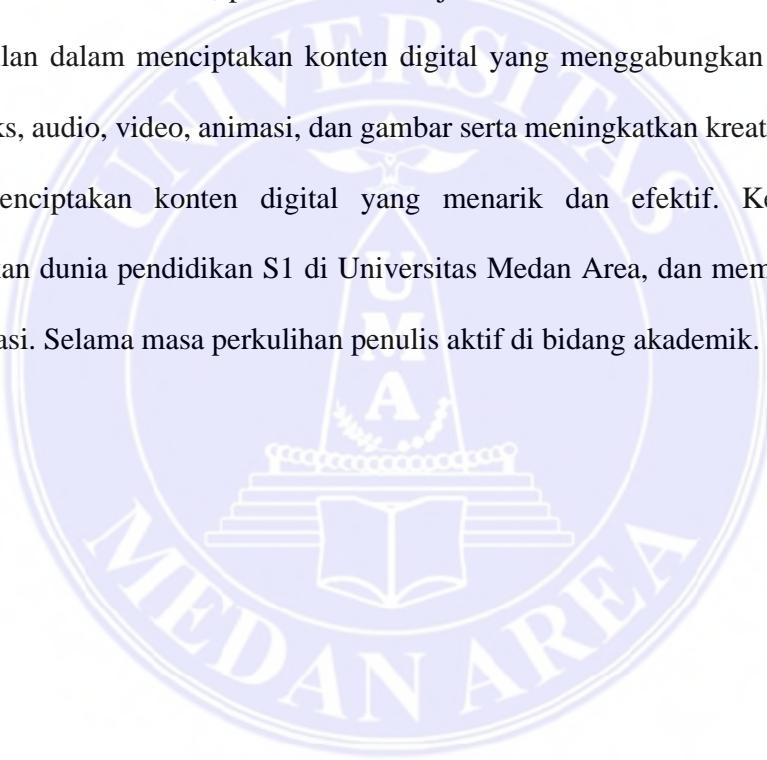
Keywords: Instagramxiety, mental health, teenagers, social media, Panca Budi Vocational School.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nabila Three Sabina, lahir di Provinsi Riau, pada tanggal 7 Juli 2003, anak dari Bapak Sawir dan Ibu Astuti. Penulis merupakan anak ketiga dari lima bersaudar.

Penulis memulai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Senter Duri, dari SD penulis memiliki hobi memasak, kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Mandau. Kemudian penulis melanjutkan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Panca Budi Medan, penulis memilih jurusan Multimedia untuk mengembangkan keterampilan dalam menciptakan konten digital yang menggabungkan berbagai elemen seperti teks, audio, video, animasi, dan gambar serta meningkatkan kreativitas dan inovasi dalam menciptakan konten digital yang menarik dan efektif. Kemudian penulis melanjutkan dunia pendidikan S1 di Universitas Medan Area, dan memilih jurusan Ilmu Komunikasi. Selama masa perkuliahan penulis aktif di bidang akademik.



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat melengkapi tugas – tugas yang diwajibkan kepada mahasiswa Universitas Medan Area Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik pada Program Studi Ilmu Komunikasi untuk memperoleh gelar sarjana.

Pada penulisan skripsi ini penulis mengalami banyak kesulitan, seperti kurangnya literatur yang dibutuhkan dan keterbatasan kemampuan menulis. Namun dengan kemauan keras dan tanggungjawab yang dilandasi dengan itikad baik, maka kesulitan tersebut dapat teratasi. Adapun judul yang diajukan dalam penyusunan skripsi ini adalah **“Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan”**

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini dibantu oleh beberapa pihak. Melalui kesempatan ini, izinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Sawir dan Ibu Astuti, yang menjadi sumber inspirasi, motivasi, dan teladan hidup. Doa, kasih sayang, nasihat, serta kerja keras yang tidak pernah berhenti telah menjadikan kekuatan utama bagi penulis untuk terus berjuang.
2. Kepada kakak dan adik kandung yang tercinta, Kevin Andrea Pratama, Raysa Aurora, Bintang April Wirawan, Gibran Febrian Al-Faiz, yang selalu memberikan dukungan moral, doa, serta semangat sehingga penulis mampu melalui proses ini dengan penuh keyakinan
3. Kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.sc. sebagai Rektor Universitas Medan Area.

4. Kepada Bapak Dr. Walid Mustafa Sembiring, S.Sos., M.I.P. selaku Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.
5. Kepada Bapak Dr. Taufik Wal Hidayat, S.Sos., MAP. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.
6. Kepada Ibu Dr. Nina Siti Salmaniah Siregar, M. Si. Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan motivasi, saran, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
7. Kepada Bapak/Ibu Dosen serta seluru Civitas Akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.
8. Kepada kakak saya tercinta Raysa Aurora yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi saya
9. Kepada teman teman terkasih, Halilah Najla, Sintya Hot Marito BR. Siagian, yang telah menjadi bagian dari perjuangan yang selalu menjadi teman berbagi cerita, suka, dan duka sepanjang proses ini.
10. Kepada seluruh teman-teman kelas Reg B1 Ilmu Komunikasi stambuk 2021. Yang telah menjadi keluarga kedua selama menempuh studi, memberikan pengalaman berharga dalam kebersamaan, kerja sama, dan perjuangan akademik.
11. Pihak sekolah SMK Panca Budi Medan, terutama guru dan siswi jurusan Multimedia yang telah berkenan meluangkan waktu, tenagan dan pikiran untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi mereka, penelitian ini tidak mungkin dapat terlaksana dengan baik.
12. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis dan penulis tidak bisa sebutkan namanya, Terimakasih untuk patah hati yang diberikan saat penyusunan tugas akhir ini memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/25

pribadi yang mengerti arti pengalaman, pendewasaan, sabar dan arti kehilangan sebagai bentuk proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.

13. Kepada diri sendiri, karena sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah meski langkah terasa berat dan jalan penuh liku. Terima kasih sudah mau belajar menerima kegagalan, mengubah luka menjadi pelajaran, dan menjadikannya bahan bakar untuk terus maju. Terima kasih karena tetap berani mencoba, meski rasa takut sering menghantui. Terima kasih sudah mampu berdiri kembali, bahkan ketika dunia terasa runtuh di sekelilingmu. Terima kasih kamu telah membuktikan bahwa proses tidak pernah mengkhianati hasil, bahwa setiap air mata, rasa lelah, dan pengorbanan bukanlah sia-sia. Teruslah menghargai setiap perjalanan, sekecil apa pun langkah yang diambil. Jangan lupa untuk selalu mencintai dan menyayangi diri sendiri. Terima kasih karena tetap memilih untuk hidup, mencintai dan berjuang dan jangan pernah melupakan bahwa semua perjuangan ini adalah bukti keberanian untuk bertahan hidup, mencintai diri sendiri, dan memperjuangkan impian. Akhirnya, terima kasih untuk diri sendiri karena telah menjadi versi terbaik sejauh ini. Perjalanan ini belum selesai, masih banyak jalan panjang di depan. Namun yang terpenting, kamu telah membuktikan bahwa dengan keyakinan, usaha, dan cinta pada diri sendiri, semua hal yang dulu dianggap mustahil perlahan bisa dicapai.

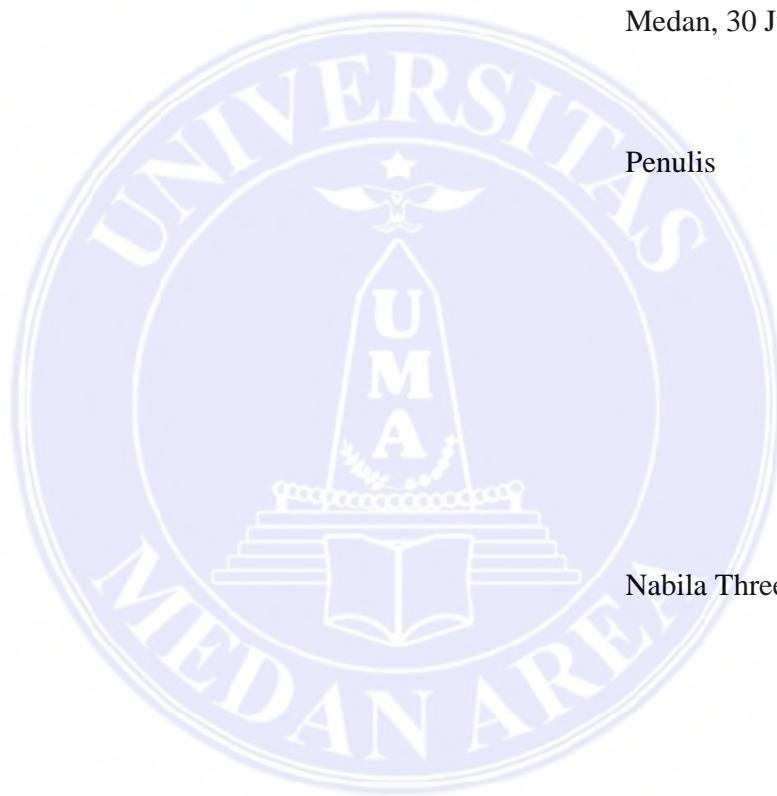
Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya dan membalsas semua kebaikan mereka. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata

sempurna dan membutuhkan berbagai perbaikan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun penulis terima dengan senang hati. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak.

Medan, 30 Juni 2025

Penulis

Nabila Three Sabina

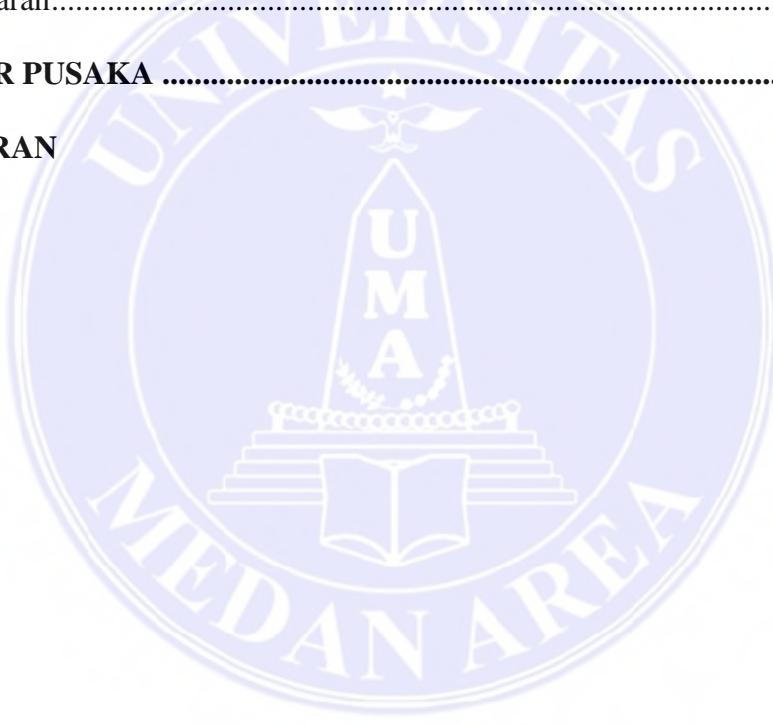


DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
ABSTRAC.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Komunikasi New Media	11
2.2 Media Sosial Instagram.....	12
2.3 Media Pada Remaja	15
2.4 Pengertian Instagramxiety	17
2.5 Kesehatan Mental Remaja	18
2.6 Hubungan Instagramxiety dengan Kesehatan Mental	21
2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja.....	24
2.8 Teori Ketergantungan Media Sosial	26
2.9 Teori Fenomena	27
2.10 Teori Depresi Media Sosial	29
2.11 Teori Perbandingan Sosial	30
2.12 Teori <i>Usesgratifications</i>	30
2.13 Depressi Media Sosial.....	31
2.14 Dampak Instagramxiety terhadap Kesehatan Mental	31
2.14.1 Dampak Psikologi	31
2.14.2 Dampak Akademis	31
2.15 Siswa SMK Dan Penggunaan Media Sosial	31
2.15.1 Karakteristik Siswa SMK.....	31
2.15.2 Pola Penggunaan Instagram	33
2.15.3 Kerangka Pemikiran.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Waktu dan tempat Penelitian	42
3.1.1 Waktu Peneltian.....	42
3.1.2 Tempat Penelitian	42
3.2 Metodologi Penelitian	43
3.3 Jenis Penelitian.....	44

3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.5 Teknik Analisis Data.....	46
3.6 Informan Penelitian.....	48
3.7 Teknik Keabsahan Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
4.2 Gambaran Umum Informan	54
4.3 Gambaran Informan	55
4.4 Hasil Penelitian	56
4.5 Pembahasan Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSAKA	78

LAMPIRAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/25

DAFTAR TABEL

2.9.2 Pola Penggunaan Instagram siswa SMK Panca Budi Medan	34
3.1.1 Waktu Penelitian.....	42
3.1.2 Fenomena Instagramxiety	48



DAFTAR GAMBAR

4.1 Lokasi Penelitian Sekolah Panca Budi.....	53
--	-----------



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Izin Penelitian	89
LAMPIRAN 2 Surat Selesai Penelitian	90
LAMPIRAN 3 Lembar Persetujuan Informan.....	91
LAMPIRAN 4 Dokumentasi Penelitian	98
LAMPIRAN 5 Transkip Wawancara Siswa	103
LAMPIRAN 6 Lembaran Observasi.....	107



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi salah satu alat komunikasi dan interaksi yang paling dominan. Platform seperti Instagram, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi foto dan video, telah menarik perhatian jutaan orang, khususnya di kalangan remaja. Menurut Sikumbang et al., (2024), Instagram merupakan salah satu media sosial terpopuler di Indonesia, dengan jutaan pengguna aktif yang sebagian besar berasal dari kelompok usia muda. Menurut Silitonga, (2023), penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan mental, tergantung pada cara dan intensitas penggunaannya. Dari Hasil Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) penggunaan internet tertinggi di Indonesia berada pada Pulau Jawa untuk digunakan sebagai sarana komunikasi dan media sosial. APJII juga menyatakan pengguna terbanyak berada di rentan usia 15-24 tahun dengan penggunaan setiap hari melalui smartphone (Gunawan et al., 2021).

Media sosial adalah sebuah media online seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual di mana orang dapat dengan mudah terlibat, berbagi, dan menghasilkan informasi (Riduan et al., 2023). Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Liedfray et al.,

2022). Media sosial juga dapat berdampak positif dan negatif dari postingan yang disebarluaskan. Dampak positifnya dapat mengungkapkan perasaan atau gagasan penggunanya, serta mendapatkan informasi baru (Saniah, 2025). Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, seperti koneksi dan akses informasi, penggunaannya juga memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi di media sosial dapat menyebabkan perbandingan sosial yang merugikan, di mana individu merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan dan kesuksesan yang sering kali tidak realistis (Rizaldi et al., 2024). Fenomena ini dapat memicu kondisi yang dikenal sebagai "*Instagramxiety*," yaitu kecemasan yang muncul akibat tekanan sosial yang ditimbulkan oleh media sosial.

Media sosial memiliki berbagai macam platform salah satunya Instagram. Instagram adalah salah satu platform yang tersedia di Indonesia yang berada pada peringkat empat dari data *Hootsuite and We Are Social* (Aryani & Murtiariyati, 2022). Instagram berasal dari pengertian keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata "insta" berasal dari kata "instan", seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan "foto instan". Instagram juga dapat menampilkan foto-foto secara instan seperti polaroid dalam tampilannya. Sedangkan "gram" berasal dari kata "telegram", dimana cara kerja telegram sendiri adalah untuk mengirimkan informasi pada orang lain dengan cepat. Instagram merupakan media yang dapat meng-upload atau melihat foto dan video di Feed atau Stories dan dapat memberikan like atau komentar (Yanti, 2021). Tetapi banyak dari *posting-an Instagram* kerap menimbulkan komentar jelek

seperti pada salah satu akun instagram milikiAriel Tatum (@arieltattum). Salah satu akun Instagram miliknya mengatakan, “Kamu pelacur berwajah pengganggu, kamu benar-benar akan mati jika kamu mati di truk selempang,” menanggapi gambar yang diposting Ariel Tatum. Belatung melahap selangkanganku”. Menanggapikomentar tersebut, Ariel Tatum memanjatkan doa bagi pengguna instargaram (@ lisyanaalfrina). Dapat dilihat dari komentar balasan ariel tatum dengan memberikan komentar melawan balik kepada orang tersebut.

Berdasarkan data, APJII dalam Musakif et al., (2024) juga menyebutkan 49,0 persen komentar di media sosial bersifat negatif. Menurut penelitian yang dilakukan pada ribuan remaja dengan rentan umur 14-24 tahun oleh RSPH (Royal Society for Public Health) dan YHM (Young Health Movement) di Inggris, instagram dinilai media sosial yang memiliki efek negatif paling banyak dan berpengaruh pada kesehatan mental meningkat 70%. Data ini menunjukkan bahwa platform media sosial *instagram* dari *posting-an* maupun komentar dapat berdampak pada kesehatan mental individu (Lim et al., 2021).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang relistik terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Kholig et al., 2022). Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang

wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya *World Health Organization* (WHO) dalam (Rahmah et al., 2025). Dengan adanya komentar yang di timbulkan mempengaruhi. Kesehatan mental pengguna Instagram dapat menimbulkan dampak dan efek komunikasi yaitu *Instagramxiety*. *Instagramxiety* ini terjadi karna sering melihat *posting -an* Instagram orang lain.

Penelitian ini mengambil objek penelitiannya adalah remaja umur 15 – 19 tahun, khususnya memfokuskan perhatian pada remaja perempuan karna sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif dari media sosial dibandingkan dengan remaja laki – laki. Dalam konteks penggunaan Instagram, perempuan lebih sering menggunakan platform ini untuk membangun citra diri visual dan mencari validasi sosial melalui jumlah “likes” dan komentar. Aspek estetika yang muncul di Instagram menjadi pemicu utama perbandingan sosial, terutama bagi remaja perempuan yang sedang berada di fase pencarian identitas dan mengalami perubahan fisik serta emosional (Fauzan & Harahap, 2025). Ngatini, (2025) menyatakan bahwa perempuan remaja memiliki keterikatan emosional yang lebih kuat terhadap interaksi sosial secara digital dan menunjukkan sensitivitas lebih tinggi terhadap komentar atau reaksi negatif dari orang lain menuntut perempuan untuk tampil sempurna secara visual, memperlihatkan kehidupan yang ideal, dan aktif membagikan keseharian mereka di media sosial. Ketergantungan pada pengakuan sosial perempuan lebih rentan terhadap fenomena *Instagramxiety* dibandingkan laki – laki, yang dimana mereka lebih aktif

menampilkan karya visual, swafoto, dan aktivitas keseharian di instagram. Aktivitas ini tidak hanya menjadi sarana ekspresi diri, tetapi juga memunculkan tekanan sosial karena tuntutan untuk selalu tampil sempurna dan disukai diruang digital (Khumairah, 2024). Lingkungan sosial sekolah, teman sebaya, dan tren media sosial yang sangat cepat berubah turur memperparah tekanan tersebut. Siswa merasa harus mengikuti standar kecantikan dan gaya hidup tertentu agar dapat diterima dan tidak tertinggal secara sosial (*Fear Of Missing Out/Fomo*) (Tandon et al., 2021). Fenomena ini secara tidak langsung menunjukkan bagaimana gender perempuan menjadi kelompok yang paling terdampak dari penggunaan media sosial berlebihan, dan menjadi subjek yang sangat relevan untuk di teliti dalam konteks *Instagramxiety*. Dengan memahami bagaimana fenomana ini berdampak lebih dalam pada sisiwi perempuan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh media sosial, khususnya pada siswi SMK Panca Budi. Yang di mana umur 15 – 19 tahun tercatat sebagai angka paling tinggi pengguna media sosial di Indonesia teruma pada Generasi Z (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Penelitian mengambil salah satu sekolah yang ada di Medan. Tercatat bahwa Provinsi Sumatera Utara (Sumut) menjadi salah satudaerah dengan kasus gangguan jiwa terbesar di Indonesia. Berdasarkan data Beritasumut.com, (2023), Sumut berada di peringkat keempat dengan jumlah kasus 36.146, Wakil Direktur Umum RSJ, Prof. dr. M. Ildrem Provinsi Sumut, dr. Aris Yudhariansyah, mengatakan Di Sumut ada beberapa kabupaten yang terbesar kasus gangguan jiwanya, pertama adalah Medan, Deliserdang, Simalungun, Asahan dan beberapa tambahan kabupaten lain. Faktor yang terhubung adalah gangguan depresi,

percobaan bunuh diri, dan insomnia. Pada Fenomena di lapangan menjelaskan bahwa Siswi SMK Panca Budi Medan sebagian siswi mengalami instagramxiety dengan rentan umur 15 – 19 tahun termasuk dalam kelompok pengguna aktif media sosial Instagram yang tinggi dan cyberbullying. SMK Panca Budi Medan terletak di provinsi Sumatera Utara, yang memiliki angka kasus gangguan jiwa yang signifikan, termasuk depresi dan masalah kesehatan mental lainnya. SMK Panca Budi Medan cukup mewakili untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental siswi. Selain itu memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi ialah perbandingan sosial dimana siswi merasa perlu memenuhi standar kecantikan atau popularitas dimedia sosial. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui bagaimana peran guru di Sekolah SMK Panca Budi Medan tersebut dalam menangi siswi dalam penyampian tentang cyberbullying melalui Instagram dan penurunan fokus belajar akibat ketergantungan media sosial. Di tahun tersebut Gen z sangat ketergantungan pada media sosial, secara tidak langsung siswa SMK Panca Budi juga merasai dampak penurunan tingkat konsentrasi ketika pembelajaran akibat faktor kecanduan media sosial (Instagram) dan faktor lainnya adalah kasus cyberbullying yang terjadi di pada waktu bersekolah, penyebab cyberbullying ini adalah "Seorang siswa di SMK Panca Budi menjadi korban *crybullying* ketika ada siswa lain yang secara sengaja menyebarkan informasi palsu dan merendahkan dirinya di media sosial, membuat seolah-olah ia yang bersalah dan harus disalahkan atas situasi yang sebenarnya tidak ia lakukan. Dalam unggahan tersebut, pelaku menggunakan kata-kata yang menjelaskan korban di depan teman- temannya, menciptakan tekanan sosial yang berpengaruh negatif pada kesehatan mental korban".

Oleh sebab itu, dalam peneliti ini secara sengaja memilih subjek penelitian dari kalangan siswi perempuan jurusan multimedia di SMK Panca Budi untuk menggali secara mendalam pengalaman mereka dalam menggunakan instagram dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Fokus ini penting untuk memperlihatkan dinamika sosial dan psikologis yang khas yang dialami oleh remaja perempuan dalam era media sosial yang semakin mendominasi interaksi sosial remaja masa kini. Selain itu peneliti ingin melihat pengaruh pengguna instagram terhadap kesehatan mental *Instagramxiety* pada remaja di SMK Panca Budi. Hal ini membuat peneliti ingin meneliti remaja umur 15-19 tahun.

Tujuan penelitian ini untuk melihat fenomena yang terjadi di SMK pengguna instagram terhadap kesehatan mental *Instagramxiety*. Berdasarkan pada penjabaran latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Fenomena *Instagramxiety* Siswa SMK Panca Budi Medan”. Beberapa fenomena yang ada di SMK Panca Budi Medan antara lain

1. Siswi sering mengecek Instagram selama jam Pelajaran
2. Penurunan fokus belajar akibat ketergantungan pada Instagram
3. Kasus cyberbullying instagram

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah.

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial Instagram di kalangan siswi SMK Panca Budi Medan?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya fenomena Instagramxiety pada siswi di SMK Panca Budi ?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Ingin mengetahui penggunaan Instagram terhadap kesehatan mental, khususnya fenomena *instagramxiety*, pada remaja berusia 15-19 tahun di SMK Panca Budi Medan.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *instagramxiety*.

1.4. Batasan Masalah

Pembatasan masalah ini dimaksud untuk menghindari ruang lingkup penelitian yang terlalu luas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang melibatkan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memahami fenomena Instagramxiety pada siswi SMK Panca Budi Medan.
2. Penelitian ini difokuskan pada kelas jurusan multimedia kelas 3 Smk Panca Budi Medan, dengan subjek penelitian khususnya gender

perempuan berusia 15–19 tahun yang aktif menggunakan media sosial instagram.

3. Penelitian ini mempelajari hubungan antara penggunaan instagram dengan kesehatan mental, termasuk gejala *Instagramxiety* yang mencakup kecemasan sosial, perbandingan sosial, dan ketergantungan emosional pada platform media sosial.
4. Penelitian ini tidak mencakup aspek akademik di luar kelas jurusan Multimedia atau siswa laki-laki sebagai subjek penelitian, untuk menjaga kedalaman analisis pada kelompok yang lebih spesifik.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan bisa membantu pembaca agar mengetahui bagaimana komunikasi Kesehatan Mental Instagramxiety di Smk Panca Budi, serta memberikan hasil informasi yang akurat mengenai peran komunikasi kesehatan pada siswa Smk Panca Budi. Adapun manfaat penelitian ini merupakan menjadi berikut :

1. Secara Akademis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat dan melengkapi penelitian komunikasi lainnya serta menjadi referensi tambahan bagi mahasiswanya, khususnya Ilmu Komunikasi FISIP UMA
2. Secara Teoritis, bagi ilmu pengetahuan penelitian ini di harapkan mampu memberikan informasi dan memperluas wawasan khususnya dalam memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan

kesehatan mental terhadap siswa SMK Panca Budi.

3. Secara Praktis, dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah, guru, dan staf tentang bagaimana penggunaan Instagram berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa SMK Panca Budi dan juga memberikan kontribusi secara pemikiran bagi pembaca yang dibuat oleh peneliti selama menjadi mahasiswa ilmu komunikasi, sekaligus bisa memberikan masukan kepada pembaca yang ingin mengetahui tentang analisis pengguna media sosial Instagram terhadap Kesehatan mental instagramxiety di siswa SMK Panca Budi.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Komunikasi New Media

Komunikasi new media merujuk pada proses komunikasi yang memanfaatkan teknologi digital dan platform online yang interaktif serta personal. Teknologi ini memungkinkan penyebaran informasi secara real-time melalui berbagai perangkat, termasuk media sosial seperti Instagram (Latif, H. D Sos, 2024). Menurut Suryandari, (2021), media baru dicirikan oleh interaktivitas, jaringan, dan konvergensi teknologi, yang membuat komunikasi menjadi lebih dinamis dibandingkan media tradisional.

Dalam konteks fenomena Instagramxiety, komunikasi new media memainkan peran sentral dalam membentuk interaksi sosial dan identitas digital remaja. Fitur-fitur seperti "likes," komentar, dan algoritma berbasis preferensi menciptakan tekanan sosial untuk tampil sesuai dengan standar tertentu. Tekanan ini sering memengaruhi kesehatan mental pengguna, khususnya remaja, yang berada pada tahap perkembangan identitas (Safitri et al., 2025).

Menurut Mulyana & Vazza, (2023) beberapa karakteristik komunikasi new media yang relevan dengan penelitian ini meliputi:

1. *Personalization* : Konten yang disesuaikan dengan preferensi individu dapat memperkuat efek perbandingan sosial.
2. *Immediacy* : Akses cepat terhadap informasi memicu perilaku kecanduan media.

3. *User-generated Content* : Pengguna menjadi produsen sekaligus konsumen konten, yang menambah kompleksitas hubungan sosial online.

Penambahan ini memberikan perspektif baru tentang bagaimana media baru, melalui platform seperti Instagram, memengaruhi perilaku dan kesehatan mental siswa SMK Panca Budi Medan.

2.2. Media Sosial Instagram

Instagram merupakan platform media sosial yang fokus pada berbagi foto dan video yang diluncurkan pada tahun 2010 (Armayani et al., 2021). Platform ini telah menjadi salah satu media sosial terpopuler di kalangan remaja, termasuk siswa SMK. Menurut data We Are Social dalam Irwanda et al., (2024), Indonesia memiliki 167 juta pengguna aktif media sosial dengan Instagram sebagai platform kedua terpopuler setelah WhatsApp. Kaplan dan Haenlin (2010) mendefinisikan media sosial sebagai seperangkat aplikasi berbasis internet yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten berbasis pengguna, Sementara itu Nasrullah (2016:13) menjelaskan bahwa media sosial merupakan medium di internet yang memungkinkan interaksi, kerja sama, komunikasi, serta pembentikan ikatan sosial secara virtual. Menurut Setiawan et al., (2023) Instagram adalah komunitas yang saling berbagi foto antara satu anggota dengan anggota lainnya dari seluruh dunia. Instagram menyerupai galeri berukuran raksasa dimana setiap orang bisa melihat hasil karya pengguna Instagram yang lain dan menciptakan jaringan pertemanan. Namun awal mengenai dampak negatif Instagram terhadap kesehatan mental remaja sudah muncul dari laporan **Royal Society for Public Health (RSPH) dan Young Health Movement (YHM)** di Inggris pada

tahun 2017 yang menjadi salah satu data paling awal dan penting dalam mendokumentasikan pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. RSPH dan YHM mengadakan survei terhadap 1.479 remaja dan dewasa muda berusia 14 – 224 tahun di Inggris, mereka diminta dampak lima platform media sosial utama yaitu : Instagram, Facebook, YouTube, Twitter dan Snapchat dari hasil penelitian tersebut ditemukan gejalanya yaitu adalah kecemasan, depresi, kesepian, cinta tubuh, FOMO (*Fear of Missing Out*), dukungan, emosional, dan tidur. Hasil utama dari survei tersebut: Instagram berada di peringkat pertama sebagai media sosial paling berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, kemudian meningkatnya *anxiety and depression* pada remaja sebesar 70 %, selain itu memperburuk body *image issues* dan menyebabkan lebih banyak *self – comparison* (perbandingan diri), memicu *FOMO* secara intens pada penggunanya, dan mengganggu kualitas tidur. Menurut Zola, (2025), Instagram adalah media sosial yang menitikberatkan pada estetika visual dan pengalaman berbagai kehidupan sehari dalam bentuk gambar dan video singkat. Pengguna dapat menyunting foto menggunakan filter dan efek sebelum dipublikasikan, serta mendapat tanggapan dari pengikut berupa “likes” dan komentar. Ini menciptakan sebuah ruangan interaktif yang memungkinkan pengguna membangun identitas diri secara digital. Data terbaru dari We Are Social dan Hootsuite dalam Trilestari et al., (2025) menunjukkan bahwa Instagram menempati peringkat kedua dalam hal jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia, dengan dominasi pengguna berasal dari kelompok usia 15-24 tahun. Ini menunjukkan bahwa remaja menjadi pengguna utama Instagram, menjadikannya media yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Instagram memiliki

sejumlah fitur yang sangat menarik bagi remaja, antara lain (Fauzan & Harahap, 2025):

- 1) Feed: tempat utama berbagi foto dan video yang dikurasi pengguna untuk menunjukkan momen penting atau estetika diri.
- 2) Story: konten singkat yang bertahan selama 24 jam, sering digunakan untuk update harian atau ekspresi spontan.
- 3) Reels: fitur video pendek yang meniru TikTok, digunakan untuk hiburan, tren, dan tantangan daring.
- 4) Explore: fitur pencarian yang menampilkan konten populer berdasarkan algoritma minat pengguna.

Menurut Tambunan et al., (2025), penggunaan Instagram memberikan peluang bagi remaja untuk mengeksperikan diri dan membangun jejaring sosial, namun juga membawa risiko seperti kecemasan sosial, perbandingan diri, dan ketergantungan emosional. Fitur – fitur yang menekankan estetika dan validasi sosial, seperti jumlah likes dan komentar, sering kali menimbulkan tekanan bagi pengguna untuk terlihat menarik dan disukai. Dalam konteks spikologi media, Instagram juga berkontribusi pada fenomena yang disebut sebagai “*sosial comparison*” atau perbandingan sosial, Dimana pengguna membandingkan diri mereka dengan orang lain berdasarkan unggahan yang sering kali bersifat ideal atau direkayasa. Hal ini berdampak pada citra tubuh, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis, terutama dikalangan remaja

perempuan (Agustin et al., 2025). Gejala umum instagramxiety biasanya antara lain : merasa cemas jika tidak membuka instagram dalam waktu tertentu, ketergantungan terhadap jumlah like, komentar dan followers, rasa tidak percaya diri setelah melihat unggahan orang lain, perasan iri, rendah diri, ata tidak puas terhadap kehidupan sendiri, tekanan untuk tampil sempurna secara visual dan social (Kristiawan & Rakhmad, 2021).

2.3. Media Pada Remaja

Media massa, termasuk media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan psikologis, perilaku dan identitas remaja. Menurut Pasenrigading et al., (2025), remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan luar, termasuk media. Dalam tahapan perkembangan ini, remaja sedang mencari jati diri dan membandingkan citra diri sehingga paparan media dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Menurut Rumasmoro et al., (2024) media memiliki peran penting dalam proses sosialisasi remaja. Ia menyatakan bahwa media merupakan “ Agen Sosialisasi” yang dapat membentuk nilai, sikap, dan perilaku remaja, terutama dalam hal gaya hidup, standar kecantikan, dan pola pikir.

Dalam banyak kasus, media sumber utama informasi sekaligus hiburan bagi remaja. Sementara itu, Deocta, (2024) menjelaskan melalui model differential model differential susceptibility to media effects bahwa pengaruh media pada remaja sangat tergantung pada karakteristik individual, seperti kepribadian, status perkembangan emosi, serta kondisi keluarga dan sosial. Mereka menekankan bahwa media tidak serta – merta pengaruh yang sama pada semua remaja, namun bersifat dinamis dan selektif.

Anggoro, (2025) dari Pew Research Center melaporkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial sebagai alat untuk membangun identitas sosial mereka, mempertahankan hubungan, dan mencari validasi. Mereka menemukan bahwa tekanan untuk mendapatkan 'likes' dan pengakuan dari orang lain dapat memicu kecemasan sosial dan depresi, terutama jika remaja merasa tidak mendapat respon sosial yang cukup dari lingkungannya. Adapun menurut Widowati & Syafiq, (2022) juga menemukan bahwa pengguna media sosial berlebihan berkorelasi dengan pengingkatan gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan tidur, dan perasaan kesepian. Efek ini paling kuat terlihat pada remaja perempuan yang cenderung lebih terpengaruh oleh aspek visual dan komparatif dari media sosial. Dalam perspektif teori Uses and Gratifications yang dikembangkan oleh Islamatasya, (2024), remaja menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan spesifik seperti hiburan, identitas pribadi, integrasi sosial, dan pelarian dari kenyataan. Namun, jika penggunaan media tidak diseimbangkan dengan kegiatan sosial nyata atau pengawasan yang memadai, maka akan menimbulkan ketergantungan dan dampak psikologis negatif. Media sosial seperti Instagram sangat erat kaitannya dengan fenomena "Instagramxiety", yaitu kecemasan yang muncul akibat tekanan sosial untuk menampilkan citra ideal di dunia maya. Hal ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus menampilkan konten yang selaras dengan preferensi pengguna, sehingga memperkuat efek "echo chamber" dan membuat remaja merasa harus terus menyesuaikan diri dengan standar ideal yang mereka lihat.

2.4. Pengertian Instagramxiety

Instagramxiety merupakan istilah yang menggabungkan kata "Instagram" dan "anxiety" (kecemasan), yang merujuk pada kecemasan sosial yang timbul akibat penggunaan Instagram (Roberts et al., 2020). Instagramxiety berkaitan erat dengan fenomena perbandingan sosial yang terus menerus. Dalam konteks ini pengguna instagram cenderung membandingkan kehidupan mereka yang nyata dengan kehidupan "sempurna" yang ditampilkan oleh orang lain di platfrom tersebut (Widyanigrum, 2020). Carl Strode dari Mental Health Foundation menekankan bahwa dahulu individu hanya dapat membandingkan dirinya dengan sekolompok kecil orang di sekitarnya, tetapi dengan hadirnya instagram, kini individu bisa melihat kehidupan ratusan orang setiap hari, yang sering kali hanya menampilkan sisi terbaik dari kehidupan mereka. Fenomena ini ditandai dengan:

1. Fear of Missing Out (FOMO) : Ketakutan ketinggalan tren atau aktivitas sosial di instgram.
2. Social comparison anxiety : kecemasan akibat membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
3. Validation seeking behavior : Ketergantungan pada pengakuan sosial berupa likes dan komentar.
4. Perfeksionisme digital : Tekanan untuk selalu terlihat sempurna dimedia sosial.

Menurut Octaviana et al., (2025), *Instagramxiety* terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, seperti penurunan *self-esteem*, pengingkatan stres, gangguan pola tidur, dan perubahan suasana hati (*mood*

swings). Fenomena ini biasanya terkait dengan persepsi negatif tentang diri sendiri yang muncul saat membandingkan kehidupan, penampilan, ataupencapaian pribadi dengan apa yang dilihat di media sosial, khususnyaInstagram. Dengan hal ini di perkuat oleh perwakilan Mental Health Foundation, menurut Carl Strode “terlalu sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain bisa meningkatkan kecemasan. Sebelumnya, kita hanya bisa melihat kehidupan beberapa orang. Namun dengan adanya instagram kita bisa mengetahui hidup ratusan pengguna” (Lim et al., 2021). Instagramxiety juga bisa terjadi ketika pengguna merasa tekanan untuk terus-menerus memeriksa notifikasi, "like", komentar, dan jumlah pengikut, sehingga menimbulkan ketergantungan emosional pada platform ini. Kecemasan secara tidak langsung bisa disebabkan oleh terlalu seringnya membandingkan apa yang kita lihat di Instagram. *Instagramxiety* berbeda dengan kecemaasan umum karena pemicunya lebih spesifik, yaitu interaksi di media sosial. Rasa cemas ini muncul ketika seseorang terlalu memperhatikan jumlah *likes*, *followers*, komentar, maupun respons orang lain terhadap konten yang diunggah. Ketika ekspektasi tidak sesuai dengan kenyataan, maka timbul rasa kecewa, tidak dihargai, bahkan minder (Sanz-Blas et al., 2019).

2.5. Kesehatan Mental Remaja

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan kesehatan mental. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Remaja berada dalam fase perkembangan penting yang ditandai dengan pencarian identitas diri, peningkatan

pengaruh teman sebaya, dan perubahan hormonal yang signifikan. Semua faktor ini menjadikan remaja sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental jika tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial mereka (World Health Organization, 2021). Menurut Taufiqoh, (2025), masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak – kanak menuju dewasa, yang ditandai perubahan fisik dan emosional yang dratis. Dalam fase ini remaja sering kali mengalami konflik internal, tekanan dari lingkungan dan tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam diri dan sekitarnya. Oleh karena itu, kestabilan kesehatan mental menjadi aspek penting untuk perkembangan remaja yang optimal

Menurut Aminah, (2023) beberapa aspek kesehatan mental yang perludi perhatikan meliputi:

1. *Self-esteem* (Harga Diri) merupakan penilaian atau evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, mencakup bagaimana seseorang memandang kemampuan, nilai, dan kelayakandirinya.
2. *Social anxiety* (Kecemasan Sosial) merupakan ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain, kecemasan sosial dapat menimbulkan gejala seperti :jantung berdebar, berkeringat, gemetar, sulit berbicara, gejala tersebut dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seperti sekolah, kerja, atau pergaulan.
3. *Depression* (Depresi) adalah gangguan mood yang menyebabkan perasaan sedih berkepanjangan, gejala yang ditimbulkan ialah kehilangan minat/kesenangan, perubahan nafsumakan/tidur dan sering disertai perasaan tidak berharga dan kesulitan berkonsentrasi.
4. *Body image* (Citra Tubuh) adalah sebuah persepsi atau perasaan seseorang

tentang tubuhnya sendiri. Biasanya perasaan ini terjadi karena sering dipengaruhi oleh media sosial dan tekanan lingkungan. perasaan tersebut berkaitan erat dengan self-esteem dan kesehatan mental.

Dalam konteks media sosial yang dibangun melalui platform seperti instagram.

Menurut Basma, (2022) paparan terhadap citra tubuh ideal dan gaya hidup mewah di media sosial dapat mengganggu citra diri remaja, menurunkan kepercayaan diri, dan memicu ganguan seperti depresi, kecemasan, hingga ganguan makan. Secara umum, indikator remaja dengan kesehatan mental yang mencakup :

1. Kemampuan mengelola stress dan emosi.
2. Memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang positif.
3. Mampu membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.
4. Berpartisipasi aktif dalam aktivitas sekolah dan sosial
5. Tidak menunjukkan gejala ganguan psikologis yang signifikan.

Sebaliknya, remaja yang mengalami ganguan kesehatan mental cenderung menunjukkan gejala seperti mudah marah, manarik diri dari lingkungan sosial, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, dan perubahan perilaku secara tiba – tiba. Meningat pentingnya kesehatan mental dalam masa remaja, maka perlu adanya dukungan menyeluruh dari berbagai pihak seperti peran guru, orang tua, dan teman sebaya sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja terutama dalam menghadapi tantangan era digital seperti Fenomena

Instagramxiety (Dondo, 2023).

2.6. Hubungan *Instagramxiety* dengan Kesehatan Mental

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan Instagram yang intens dengan masalah kesehatan mental padaremaja. Azura & Fikry, (2025) menemukan bahwa paparan konten Instagram dapat meningkatkan perbandingan sosial yang tidak sehat dan menurunkan kepuasan hidup. Azura & Fikry, (2025) menambahkan bahwa gangguan pola tidur menjadi salah satu gejala umum dari penggunaan median sosial yang berlebihan, termasuk pada penderita *Instagramxiety*, kebiasaan begadang karena bermain instagram mempengaruhi kualitas tidur yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan emosional dan fungsi kognitif remaja. Menurut Social Comparion Theory dalam Badruddin, (2025), individu memiliki dorongan alami untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Di instagram proses ini menjadikan semakin instens karena pengguna terpapar konten visual yang sering kali menampilkan kehidupan ideal. Sedangkan menurut Carmelita, (2024) menemukan bahwa *Instagramxiety* mempengaruhi kemampuan kosentrasi dan daya ingat. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akibat media sosial memiliki kesulitan untuk fokus dalam kegiatan akademik maupun interaksi sosial di dunia nyata. Dalam konteks akademik, penelitian Wijaya & Sutanto (2023) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *Instagramxiety* cenderung menurunkan konsentrasi belajar, lebih sering menunda tugas, dan mengalami penurunan prestasi. Hal ini sejalan dengan temuan Selian et al., (2025) yang menyatakan bahwa pengguna internet berlebihan dapat meningkatkan kesepian dan mengurangi keterlibatan dan

mengurangi keterlibatan sosial nyata, termasuk dalam aktivitas sekolah. Lebih lanjut, Widiyawati, (2023) mengidentifikasi bahwa penggunaan Instagram berlebihan dapat memicu:

1. Peningkatan tingkat kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan meningkatnya perasaan khawatir, gelisah, dan takut yang berlebihan di luar proporsi normal. Menurut Khairunnisa & Boediman, (2024), peningkatan kecemasan melibatkan perubahan pada aspek: Kognitif, Fisiologis, Perilaku.
2. Penurunan self-esteem merupakan berkurangnya penilaian atau evaluasi positif terhadap diri sendiri. Kondisi ini mencakup: Aspek evaluative, Aspek afektif, Aspek perilaku (Harum, 2022).
3. Gangguan pola tidur adalah kondisi dimana terjadi perubahan dalam kualitas, kuantitas, atau waktu tidur yang mengganggu fungsi normal seseorang (Lestari & Windartik, 2024).
4. Masalah konsentrasi kesulitan dalam memfokuskan perhatian dan mempertahankan fokus pada tugas atau aktivitas tertentu (Narti, 2025).

Fenomena *instagramxiety* merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan berlebihan dari penggunaan instagram. Gejala ini biasanya berupa perasaan gelisah ketika tidak membuka aplikasi, rasa tidak percaya diri setelah melihat unggahan orang lain, serta ketergantungan pada validasi sosial berupa likes, komentar dan jumlah pengikut. Hubungan antara *instagramxiety* dengan kesehatan

mental remaja sangat erat terutama karena masa remaja adalah fase pencarian identitas yang paling rentan terhadap pengaruh eksternal. Bagi remaja Indonesia, perbandingan sosial diperkuat oleh budaya koletivisme, dimana penerimaan sosial menjadi sangat penting. Standar kecantikan seperti kulit putih, tubuh ideal, atau gaya hidup hedonis yang ditampilkan *influencer* sering menjadi tolak ukur. Ketika remaja merasa dirinya tidak sesuai dengan standar tersebut, munculnya *body dissatisfaction* yang di erat kaitannya dengan gangguan kesehatan mental, seperti stress depresi dan gangguan makan. Selain itu adanya kecanduan digital yang di akibatkan tekanan validasi sosial yang dimana Instagram dirancang dengan fitur interaksi seperti likes, komentar dan notifikasi yang memicu perilaku adikif.

Dalam teori Uses and Gratifications menegaskan bahwa ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi (misalnya unggahan sepi komentar atau tidak mendapatkan cukup likes), remaja dapat mengalami kekecewaan yang memicu stress emosional (Santoso, 2023). Selain kecanduan digital, salah satu faktor memperkuat hubungan *Instagramxiety* dengan kesehatan mental adalah cyberbullying, Menurut Iskandar & Salamah, (2025), remaja yang menjadi korban komentar negatif, ejekan, atau penyebaran informasi palsu di media sosial memiliki resiko lebih tinggi mengalami depresi, menarik diri dari pergaulan, bahkan memiliki pikiran bunuh diri. Di Indonesia, fenomena ini semakin kompleks karena adanya tekanan budaya “malu”(shame culture), cyberbullying bukan hanya melukai harga diri tetapi juga membuat korban merasa terhina dihadapan komunitasnya. *Instagramxiety* berhubungan erat dengan remaja dalam konteks remaja indonesia kondisi ini semakin diperparah oleh beberapa faktor sosial-budaya Indonesia yaitu (Mukhtar, 2024):

1. Budaya kolektivisme yang dimana remaja dibuat sangat bergantungan pada penerimaan kelompok.
2. Norma sosial tentang kecantikan salah satu diperkuat oleh iklan dan budaya populer yang banyak muncul di Instagram.
3. Tekanan teman sebaya (peer pressure) yang mendorong remaja untuk selalu aktif di Instagram agar dianggap "gaul" dan tidak ketinggalan tren (FOMO).
4. Kesenjangan sosial – ekonomi ini menjadi salah satu faktor yang membuat sebagian remaja merasa rendah diri ketika membandingkan kehidupannya dengan gaya hidup glamor di Instagram.

Instagramxiety berhubungan erat dengan kesehatan mental remaja melalui jalur psikologis, sosial, akademik dan budaya. Fenomena ini tidak hanya dipicu oleh algoritme media sosial, tetapi juga diperkuat oleh norma sosial, budaya kolektivisme, dan tekanan teman sebaya. Tanpa adanya literasi digital dan dukungan emosional dari keluarga maupun sekolah, resiko gangguan mental pada remaja akan semakin besar (Santoso et al., 2025).

2.7. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja menurut (Aisyaroh et al., 2022) :

1. Faktor biologis merupakan aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik dan fungsi tubuh yang mempengaruhi kesehatan mental. Menurut Rahman, (2023), faktor ini mencakup :
 - a. Genetik : Riwayat kesehatan mental keluarga

- b. Neurobiologis: Perubahan struktur otak dan ketidak seimbangan neurotransmitter
 - c. Hormonal : Perubahan hormon selama masa pubertas
2. Faktor Psikologis berkaitan dengan aspek mental dan emosional individu. Berdasarkan penelitian Wijaya & Sutanto, (2023), faktor ini meliputi:
 - a. Kepribadian : Pola pikir dan cara pandang
 - b. Pengalaman Masa Lalu : Trauma masa kecil
 - c. Self-Concept : Harga diri (self-esteem) atau kepercayaandiri
3. Faktor sosial mencakup aspek interaksi dengan orang lain dan peran dalam masyarakat. Menurut Siahaan, (2023), faktor ini termasuk:
 - a. Hubungan Interpersonal : Hubungan dengan keluarga dan interaksi dengan guru dan teman sebaya
 - b. Dukungan Sosial : Ketersediaan sistem pendukung
 - c. Peran Sosial : Peran dalam keluarga dan posisi dalam lingkungan sekolah
4. Faktor Lingkungan meliputi kondisi fisik dan sosial di sekitar individu. Berdasarkan studi Putri et al., (2023), ini mencakup:
 - a. Lingkungan Fisik
 - b. Lingkungan Sosial-Budaya
 - c. Kondisi Ekonomi
5. Penggunaan Media Sosial menjadi aspek yang semakin penting dalam

era digital. Menurut Dewi & Rahardjo, (2023), ini meliputi:

- a. Intensitas Penggunaan : Durasi penggunaan harian
- b. Konten yang Dikonsumsi : Jenis konten yang diakses dan kualitas informasi
- c. Interaksi Online : *Cyberbullying*
- d. Dampak Penggunaan : *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.8. Teori Ketergantungan Media Sosial

Dalam penelitian ini menggunakan teori ketergantungan menurut Melvin DeFleur dan Sandara Ball-Rokeach yang menyatakan bahwa media memiliki kekuatan yang dapat mempengaruhi khalayak karena adanya ketergantungan pada isi media atau informasi media (Komariah et al., 2022). Dapat dikatakan bahwa kekuatan media massa mengakibatkan khalayak menjadi ketergantungan pada media. Karena merupakan fitur yang sangat mencolok pada prosa pembangunan budaya itu, apa yang memungkinkan untuk kegiatan psikis yang lebih tinggi, ilmiah, artistik maupun ideologis, untuk memainkan peran penting dalam kehidupanberadab (Aidin et al., 2021). Teori Ketergantungan Media yang mengemukakan bahwa khalayak atau audiens memiliki ketergantungan terhadap media massa untuk memenuhi kebutuhan informasi dan mencapai tujuan tertentu melalui konsumsi media. Teori ini menyatakan bahwa semakin tinggi ketergantungan seseorang terhadap media untuk memenuhi kebutuhannya seperti kebutuhan akan informasi, hiburan, atau validasi sosial makasemakin besar pula pengaruh media tersebut terhadap cara pandang dan perilaku individu (Zakia, 2023).

Menurut Hasrullah & Rahmadani, (2024) karakteristik Teori Ketergantung Media :

- a. Ketergantungan Audines terhadap Media : Teori ini menyatakan bahwa semakin tinggi ketergantungan individu terhadap media untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, atau validasi sosial, maka semakin besar pengaruh media tersebut terhadap cara pandang dan perilaku individu.
- b. Media sebagai kekuatan sosial : Media memiliki kekuatan yang besar karena dapat mengarahkan perhatian, membentuk persepsi, dan memengaruhi interpretasi realitas sosial oleh individu.
- c. Pengaruh dipengaruhi oleh tingkat kebutuhan.

2.9. Teori Fenomena

Fenomena adalah peristiwa atau keadaan yang dapat diamati secara nyata, baik secara fisik maupun sosial, yang memiliki makna atau dampak tertentu bagi individu atau kelompok. Menurut Wita & Mursal, (2022), fenomena merupakan segala sesuatu yang tampak atau muncul dalam pengalaman manusia dan memiliki struktur makna yang dapat diinterpretasikan. Dalam konteks ilmu sosial, Huts menekankan bahwa fenomena bukan hanya sekedar peristiwa yang terjadi, tetapi merupakan representasi dari pengalaman subjektif yang sarat dengan nilai, persepsi, dan interpretasi individu terhadap dunia disekitarnya. Roberts Huts dalam Maimunah, (2022) didalam teorinya menjelaskan bahwa fenomena memiliki tiga karakteristik utama :

1. Intentionalitas (Intentionality)

Setiap fenomena selalu memiliki arah atau tujuan, yang berarti bahwa fenomena tidak pernah muncul dalam kekosongan makna. Fenomena selalu terkait dengan pengalaman subjektif seseorang terhadap objek atau situasi tertentu. Dalam kasus *Instagramxiety*, pengalaman pengguna terhadap media sosial seperti instagram bukanlah sesuatu yang netral, melainkan sarat dengan makna personal seperti tekanan sosial, rasa cemas, atau keinginan untuk diakui secara sosial.

2. Subjektivitas (*Subjectivity*)

Fenomena bersifat subjektif karena berakar pada pengalaman individu. Meskipun satu peristiwa terlihat sama dari luar, makna yang dirasakan oleh masing – masing individu bisa sangat berbeda. Contohnya, satu postingan di instagram mungkin dipandang sebagai motivasi oleh sebagian orang, tetapi oleh sebagian motivasi oleh sebagian orang, tetapi oleh sebagian lainnya justru menimbulkan rasa minder atau tidak percaya diri. Oleh karena itu, pemahaman terhadap fenomena harus mempertimbangkan latar belakang psikologis, sosial, dan kultural individu yang mengalaminya.

3. Kontekstualitas (*Contextuality*)

Sebuah fenomena tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial, budaya, dan historis tempat ia muncul. *Instagramxiety* sebagai fenomena kontemporer tidak mungkin muncul tanpa adanya perkembangan teknologi digital dan budaya media sosial yang begitu kuat dalam kehidupan remaja saat ini. Dengan kata lain, fenomena ini adalah hasil interaksi kompleks antara individu dengan lingkungan sosial – budaya dan teknologi yang ada.

Menurut Roberts Huts, fenomena *Instagramxiety* dapat dilihat bukan sekedar sebagai gejala psikologis remaja yang mengalami kecemasan karena pengguna instagram, melainkan sebagai cerminan dari konstruksi sosial yang dientuk oleh norma, ekspektasi, dan tekanan budaya digital saat ini. Dengan memahami teori

fenomena dari Roberts Huts, dapat melihat bahwa instagramxiety adalah bagian dari proses interpretasi dan konstruksi realitas yang dialami oleh siswa SMK Panca Budi Medan, dimana makna tekanan sosial, dan identitas diri dipertaruhkan dalam dunia digital yang terus berkembang.

2.10. Teori Depresi Media Sosial

Depresi akibat media sosial merupakan fenomena gangguan suasana hati (mood disorder) yang muncul atau memburuk akibat penggunaan platfrom digital secara berlebihan, termasuk instagram (Munirah, 2024). Menurut Atiqah et al., (2025), interaksi yang terjadi di media sosial dapat memicu depresi melalui tigas mekanisme utama, yaitu :

1. Perbandingan Sosial Negatif akibat paparan konten yang menampilkan kehidupan ideal orang lain sering kali mendorong individu membandingkan diri secara tidak realistik, yang berujung pada rasa rendah diri ketidakpuasan hidup.
2. Cyberbullying dari komentar negatif ejekan, atau penyebaran informasi merugikan di media sosial dapat menurunkan harga diri dan memicu perasan sedih berkepanjangan.
3. Isolasi Sosial meskipun media sosial dirancang untuk menghubungkan, penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi interaksi tatap muka dan dukungan emosional nyata, yang menjadi faktor resiko depresi.

Jusriadi et al., (2025) menemukan bahwa peningkatan durasi penggunaan media sosial lebih dari 3 jam perhari berhubungan erat dengan resiko depresi yang lebih tinggi.

2.11. Teori Perbandingan Sosial

Teori perbandingan sosial yang diperkenalkan oleh Festinger, (1954) dalam Noza et al., (2024) menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan alami untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, teori ini semakin relevan karena pengguna terpapar pada citra kehidupan orang lain secara terus menerus. Menurut Susilawati et al., (2025), paparan foto dan konten idela di instagram memperkuat perbandingan ke atas (*upward comparison*), yang sering kali berdampak pada menurunnya harga diri. Di era digital, remaja tidak hanya membandingkan diri dengan teman sebaya, tetapi juga dengan figur publik dan influencer, sehingga standar yang dijadikan acuan menjadi tidak realitis. Hal ini memperburuk kondisi *Instagramxiety* karena pengguna merasa tertinggal secara sosial, estetika, maupun prestasi akademik.

2.12 Teori Uses and Gratifications

Menurut Katz et al., (1974) dalam Yanti, (2022), Teori ini menjelaskan bahwa khalayak aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti hiburan, identitas, informasi dan integrasi sosial. Dalam penelitian kontemporee, remaja sering menggunakan instagram untuk mencari validasi sosial, membangun identitas diri, serta mendapatkan hiburan. Namun ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka muncullah gejala kecemasan, ketidakpuasan diri, dan tekanan sosial

yang mengarah pada *Instagramxiety*.

2.13. Depresi Media Sosial

Menurut Rohmawati, (2024), penggunaan media sosial berlebihan dapat memicu depresi melalui tiga mekanisme yaitu, perbandingan sosial negatif, isolasi sosial dan cyberbullying. Penggunaan internet yang intensif berkorelasi dengan mengingkatnya kesepian dan berkurangnya dukungan sosial nyata. Fenomena ini memperkuat pemahaman bahwa *Instagramxiety* bukan sekedar kecemasan sosial, tetapi pintu masuk bagi gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

2.14. Dampak Instagramxiety terhadap Kesehatan Mental

2.14.1. Dampak Psikologi

Penelitian Octaviana et al., (2025) mengidentifikasi beberapa dampak psikologis Instagramxiety: Penurunan self-esteem, Peningkatan tingkat stress, Gangguan pola tidur, Mood swings, Depresi.

2.14.2. Dampak Akademis

Menurut studi Wijaya & Sutanto, (2023), Instagramxiety dapat mempengaruhi:

1. Penurunan konsentrasi belajar
2. Prokrastinasi akademik
3. Penurunan prestasi belajar
4. Ketidakhadiran di sekolah

2.15. Siswa SMK dan Penggunaan Media Sosial

2.15.1 Karakteristik Siswa SMK

Siswa SMK berada pada rentang usia 15-18 tahun yang merupakan fase remaja

pertengahan hingga akhir. Pada fase ini, remaja mengalami pencarian identitas diri yang intens dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka (Sihombing et al., 2024). Remaja pada tahap ini tengah berada dalam pencarian identitas diri dan cenderung sensitif terhadap pengaruh eksternal, terutama dari teman sebaya dan media sosial. Mereka sedang membentuk jati diri, termasuk penampilan, bakat dan minat, sehingga rentan terhadap tekanan sosial dan perbandingan diri dengan orang lain. Beberapa karakteristik umum siswa SMK yang relevan dalam konteks penelitian ini antara lain:

1. Berorientasi pada praktik dan keterampilan

Siswa SMK memiliki kurikulum yang lebih menekankan pada keterampilan praktis sesuai dengan jurusan mereka. Hal ini membuat mereka lebih aktif di media digital, khususnya dalam berbagai karya atau konten terkait jurusan mereka, misalnya siswa jurusan multimedia sering memposting hasil desain, video atau konten kreatif lainnya.

2. Tingkat partisipasi digital tinggi

Menurut Sapriadi, (2024), siswa SMK cenderung memiliki tingkat partisipasi digital yang tinggi karena adanya kebutuhan eksploratif dan ekspresif yang besar. Mereka menggunakan media sosial sebagai saran untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, dan membangun eksistensi sosial.

3. Kebutuhan eksistensi dan validasi sosial

Remaja SMK cenderung memiliki kebutuhan tinggi akan pengakuan dari lingkungan sosial mereka. Media sosial, seperti Instagram menjadi saran utama untuk mendapatkan validasi tersebut, baik jumlah “like”, komentar atau jumlah pengikut. Hal ini sering menimbulkan tekanan untuk selalu tampil menarik dan sempurna.

4. Rentan terhadap perbandingan sosial dan cyberbullying

Pada usia ini, siswa SMK memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama yang dianggap lebih populer, menarik atau sukses di media sosial. Selain itu, perilaku seperti cyberbullying juga lebih sering terjadi di kalangan remaja sekolah menengah atas termasuk SMK yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka.

5. Pengaruh Teman Sebaya Sangat Kuat

Siswa SMK menghabiskan sebagian besar waktu mereka bersama teman sebaya. Lingkungan sosial sebaya sangat berperan dalam membentuk sikap dan perilaku mereka, termasuk dalam penggunaan media sosial. Mereka cenderung mengikuti tren atau tekanan dari kelompok pertemanan.

6. Tingkat kesadaran diri yang masih berkembang

Pada tahap ini, banyak siswa SMK masih dalam proses mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri. Oleh karena itu, mereka cenderung kurang mampu menyaring dampak negatif dari paparan konten media sosial, termasuk munculnya gejala Instagramxiety.

2.15.2 Pola Penggunaan Instagram

Pola penggunaan isntagram di kalangan siswa SMK menggambarkan bagaimana intensitas, waktu dan tujuan mereka dalam menggunakan platrom ini. Berdasarkan penelitian Siahaan, (2023) terhadap siswa SMK di Medan ditemukan bahwa :

1. Sebanyak 80 % siswa mengakses instagram saat jam sekolah, menunjukkan bahwa platfrom ini digunakan bahwa di waktu – waktu yang seharusnya di alokasikan untuk belajar.
2. Rata-rata durasi penggunaan Instagram berkisar antara 4-6 jam per, dan

meningkat pada malam hari menjelang tidur.

3. 65% Responden merasa cemas jika tidak membuka instagram dalam waktu lama, yang menunjukkan adanya gejala *Fear of Missing Out (FOMO)*.
4. 70 % Siswa menggunakan instagram sebagai wadah untuk menunjukkan eksistensi diri, seperti memposting foto pribadi, kegiatan sehari – hari, atau karya kreatif.

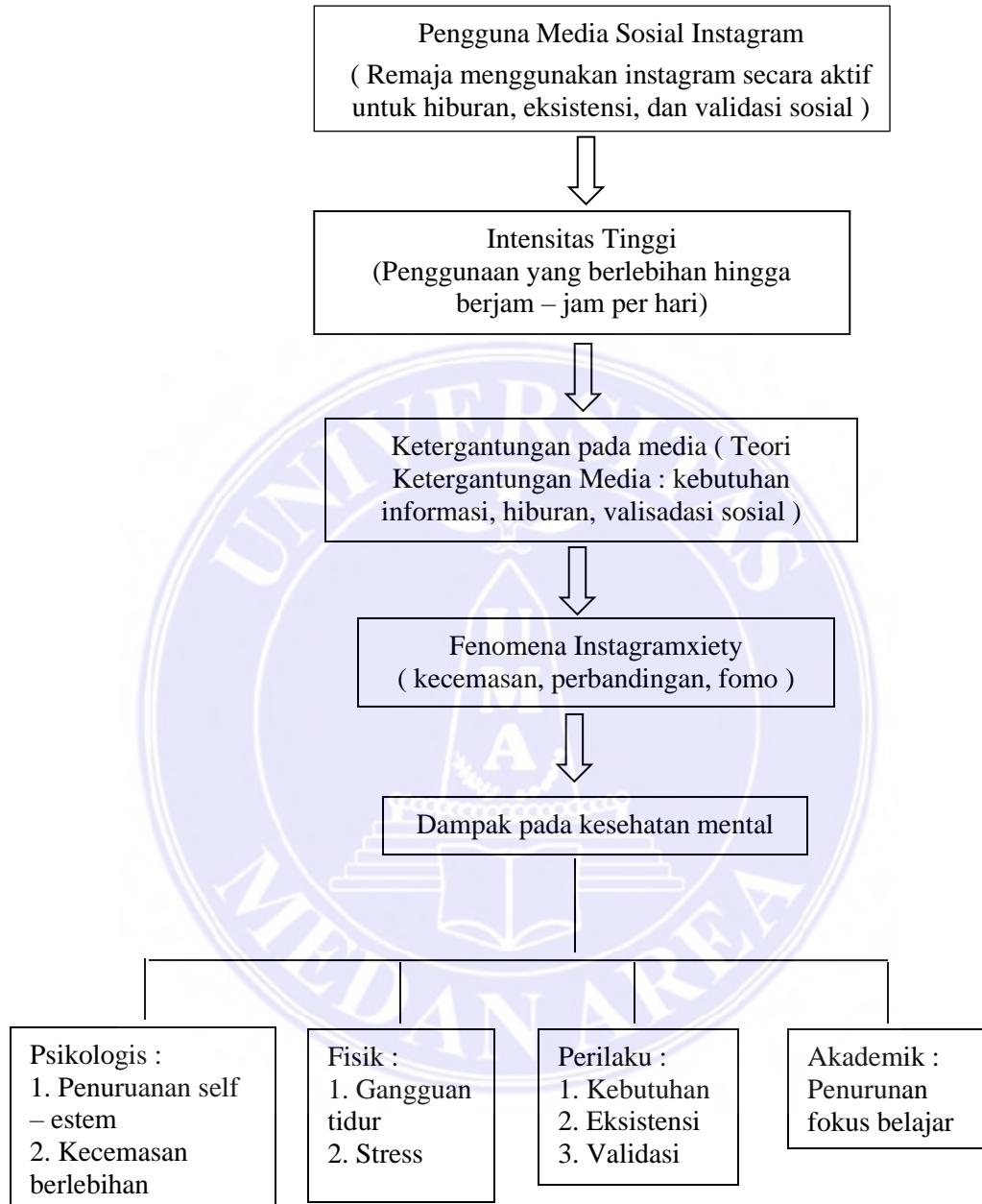
Tabel 2.15.2

Pola Penggunaan Instagram Siswa SMK Panca Budi Medan

Sumber : Penyesuaian dari temuan lapangan dan data penelitian Siahaan (2023)

No.	Indikator Pola Penggunaan Instagram	Persentase %	Keterangan
1.	Durasi penggunaan 4 – 6 jam/perhari	80 %	Penggunaan instagram rata – rata siswa perhari
2.	Merasa cemas jika tidak membuka instagram	65%	Menunjukkan gejala FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>)
3.	Menggunakan instagram untuk eksistensi diri	70%	Digunakan untuk membentuk citra diri online
4.	Menakses saat jam sekolah	80%	Sering digunakan diluar waktu yang tepat

2.15.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2.9.3 Kerangka Pemikiran

2.16. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.16. Penelitian Terdahulu

No	Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	Kuss & Griffiths, (2017)	Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental	Kajian Literatur	Media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan mental, tergantung pada cara dan intensitas penggunaannya.	Persamaan: Semua penelitian mengidentifikasi dampak negatif media sosial, khususnya Instagram, terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan sosial. Perbedaan: Setiap penelitian berfokus pada aspek spesifik, seperti perbandingan sosial (Fardouly et al.), faktor penyebab (Siregar & Hasanah), atau efek akademik (Wijaya & Sutanto). Metode yang digunakan juga berbeda, dari survei, kajian literatur, hingga studi eksploratif.
	Nabila Three Sabina(Universitas Medan Area)	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental	Literatur	Penggunaan media sosial bisa membawa dampak baik dan buruk bagi kesehatan mental, tergantung cara pekaianya	Persamaan : sama – sama membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Perbedaan : penelitian ini umum (tdak fokus ke instagram atau remaja SMK).

2.	Fardouly et al., (2015) Nabila Three Sabina (Universitas Medan Area)	Dampak Interaksi Media Sosial pada Perbandingan Sosial Media sosial & perbandingan sosial	Kajian Empiris Empiris	<p>Interaksi di media sosial dapat menimbulkan perbandingan sosial yang merugikan, menyebabkan tekanan untuk memenuhi standar tidak realistik.</p> <p>Interaksi di medsos bisa membuat remaja membandingkan diri dengan orang lain dan jadi tidak percaya diri.</p>	<p>Persamaan: Semua penelitian mengidentifikasi dampak negatif media sosial, khususnya Instagram, terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan sosial.</p> <p>Perbedaan: Setiap penelitian berfokus pada aspek spesifik, seperti perbandingan sosial (Fardouly et al.), faktor penyebab (Siregar & Hasanah), atau efek akademik (Wijaya & Sutanto). Metode yang digunakan juga berbeda, dari survei, kajian literatur, hingga studi eksploratif.</p> <p>Persamaan: sama-sama membahas perbandingan sosial dan pengaruhnya terhadap kecemasan.</p> <p>Perbedaan: Fokus utama mereka pada perbandingan sosial, bukan intensitas dampak akademik.</p>
3.	Royal Society for Public Health & Young Health Movement, (2017) Nabila Three Sabina (Universitas Medan Area)	Efek Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja	Survei Survei	<p>Instagram memiliki efek negatif terbesar pada kesehatan mental remaja dengan peningkatan 70% masalah kesehatan mental.</p> <p>Instagram paling banyak berdampak buruk terhadap remaja, bahkan lebih dari media sosial lain</p>	<p>Persamaan: Semua penelitian mengidentifikasi dampak negatif media sosial, khususnya Instagram, terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan sosial.</p> <p>Perbedaan: Setiap penelitian berfokus pada aspek spesifik, seperti perbandingan sosial (Fardouly et al.), faktor penyebab (Siregar & Hasanah), atau efek akademik (Wijaya & Sutanto). Metode yang digunakan juga berbeda, dari survei, kajian literatur, hingga studi eksploratif.</p> <p>Persamaan: sama-sama menekankan dampak negatif Instagram terhadap remaja.</p> <p>Perbedaan: penelitian berbasis survei besar di Inggris, tidak spesifik pada sekolah tertentu.</p>

4.	Lin et al., (2020) Nabila Three Sabina (Universitas Medan Area)	Pengaruh Penggunaan Berlebihan Instagram terhadap Kesehatan Mental Penggunaan instagram berlebihan dan dampaknya	Survei Survei	<p>Penggunaan berlebihan Instagram memicu peningkatan kecemasan, penurunan self-esteem, dan gangguan pola tidur pada remaja.</p> <p>Instagram yang dipakai terlalu sering bisa memicu stress, turunnya rasa percaya diri, dan susah tidur.</p>	<p>Persamaan: Semua penelitian mengidentifikasi dampak negatif media sosial, khususnya Instagram, terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan sosial.</p> <p>Perbedaan: Setiap penelitian berfokus pada aspek spesifik, seperti perbandingan sosial (Fardouly et al.), faktor penyebab (Siregar & Hasanah), atau efek akademik (Wijaya & Sutanto). Metode yang digunakan juga berbeda, dari survei, kajian literatur, hingga studi eksploratif.</p> <p>Persamaan : sama – sama melihat instagram sebagai pemicu masalah mental.</p> <p>Perbedaan : fokus mereka pada frekuensi penggunaan, tidak mengaitkan dengan sekolah atau peran guru.</p>
----	---	---	----------------------	--	---

5.	Siregar & Hasanah, (2023) Nabila Three Sabina(Universitas Medan Area)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Faktor – Faktor penggaruh mental remaja	Studi Eksploratif Eksploratif	Faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Kesehatan mental remaja dipengaruhi faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan.	Persamaan: Semua penelitian mengidentifikasi dampak negatif media sosial, khususnya Instagram, terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan sosial. Perbedaan: Setiap penelitian berfokus pada aspek spesifik, seperti perbandingan sosial (Fardouly et al.), faktor penyebab (Siregar & Hasanah), atau efek akademik (Wijaya & Sutanto). Metode yang digunakan juga berbeda, dari survei, kajian literatur, hingga studi eksploratif. Persamaan : sama – sama membahas penyebab gangguan mental. Perbedaan : tidak fokus pada media sosial sebagai pemicu utama.
----	--	--	--------------------------------------	---	---

6.	Rahmawati, (2023)	Dampak Psikologis Instagramxiety pada Remaja	Studi Observasi	Instagramxiety berdampak pada penurunan self-esteem, peningkatan stres, gangguan pola tidur, dan perubahan suasana hati pada remaja.	Persamaan: Semua penelitian mengidentifikasi dampak negatif media sosial, khususnya Instagram, terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan sosial. Perbedaan: Setiap penelitian berfokus pada aspek spesifik, seperti perbandingan sosial (Fardouly et al.), faktor penyebab (Siregar & Hasanah), atau efek akademik (Wijaya & Sutanto). Metode yang digunakan juga berbeda, dari survei, kajian literatur, hingga studi eksploratif.
	Nabila Three Sabina (Universitas Medan Area)	Dampak psikologis <i>instagramxiety</i>	Observasi	<i>Instagramxiety</i> membuat remaja jadi rendah diri, stress, suasana hati mudah berubah.	Persamaan : fokus pada gejala yang teliti (<i>instagramxiety</i>) Perbedaan : tidak dikaitkan dengan konsentasi belajar atau sekolah tertentu.

7.	Wijaya & Sutanto, (2023) Nabila Three Sabina (Universitas Medan Area)	Dampak Instagramxiety pada Prestasi Akademik <i>Instagramxiety</i> dan prestasi akademik	Studi Empiris Empiris	Instagramxiety dapat menurunkan konsentrasi, meningkatkan prokrastinasi, dan menurunkan prestasi belajar remaja. Instagramxiety menyebabkan pelajar menunda tugas, kurang fokus, nilai turun.	Persamaan: Semua penelitian mengidentifikasi dampak negatif media sosial, khususnya Instagram, terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan sosial. Perbedaan: Setiap penelitian berfokus pada aspek spesifik, seperti perbandingan sosial (Fardouly et al.), faktor penyebab (Siregar & Hasanah), atau efek akademik (Wijaya & Sutanto). Metode yang digunakan juga berbeda, dari survei, kajian literatur, hingga studi eksploratif. Persamaan : sama – sama membahas dampak ke akademik Perbedaan : mereka fokus ke prestasi, peneliti meneliti lebih luas(termasuk cyberbullying dan tekanan sosial).
----	--	---	------------------------------	--	--

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Tabel 3.1.1 Waktu Penelitian

No.	Uraian Kegiatan	Nov 2024	Des 2024	Jan 2025	Feb 2025	Mar 2025	Apr 2025	Mei 2025	Jun 2025	Jul 2025	Agu 2025	Sep 2025
1.	Penyusunan Proposal											
2.	Seminar Proposal											
3.	Revisi Proposal											
4.	Pelaksanaan Penelitian											
5.	Seminar Hasil											
6.	Revisi Skripsi											
7.	Sidang Meja Hijau											

Sumber : Penelitian 2025

3.1.2 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penulis akan melakukan penelitian sesuai dengan tempat yang sudah ditetapkan. Menurut Nurhayati et al., (2024) mengatakan bahwa dilakukannya penelitian kualitatif karena pokok bahasannya unik dan menarik untuk dianalisis oleh peneliti. Oleh karena itu, pemilihan lokasi penelitian hendaknya tidak hanya mempertimbangkan kondisi fisik (seperti alamat lokasi penelitian dan varian geografisnya), namun juga kualitas kehidupan sehari-hari warga (bawahannya kegiatan penelitian) di wilayah tersebut. Adapun pemilihan Lokasi yang dilakukan penulis adalah SMK PANCABUDI MEDAN di Jl Gatot Subroto No.Km.4, RW.5, Simpang Tj., Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20122.

3.2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam fenomena *Instagramxiety* pada siswa SMK Panca Budi Medan, memahami pengalaman mereka, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akibat penggunaan Instagram. Menurut Haki & Prahastiwi, (2024), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang di alami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, motivasi dan persepsi, secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata – kata dan bahasa pada suatu konteks khusus. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menggambarkan bagaimana intensitas penggunaan instagram, faktor pemicu serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswi. Alasan peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif ialah fenomena *instagramxiety* muncul dari pengalaman pribadi yang unik setiap individu subjektif tersebut melalui narasi dan pengalaman yang mereka rasakan, melalui wawancara mendalam dan observasi peneliti bisa mengeksplorasi bagaimana siswi memaknai penggunaan instagram, perasaan cemas yang muncul, serta pengaruhnya terhadap interaksi sosial dan akademik meraka. Selain itu fenomena *instagramxiety* pada remaja tidak bisa dilepaskan dari konteks budaya, tren, serta lingkungan sekolah. Pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan penelitian ini menemukan fenomena pada konteks sosial yang nyata. Dengan demikian, metode kualitatif deskriptif dianggap paling tepat karena mampu memberikan gambaran utuh mengenai fenomena *instagramxiety* dikalangan siswi SMK Panca Budi Medan, sekaligus mengungkapkan faktor-faktor yang melatar belakanginya secara mendalam.

3.3. Jenis Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, metode yang digunakan Penulisialah metode penelitian kualitatif. Menurut Nurhayati et al., (2024) mereka mengemukakan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar ilmiah dengan maksud menjelaskan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan metode yang ada. Menurut Erickson yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan usaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka. Alasan penulis memilih metode penelitian kualitatif karena penelitian kualitatif dapat digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang ilmiah.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti dapat digunakan untuk mengumpulkan instrument kualitatif. Peneliti harus mampu menghayati situasi yang dijadikan focus penelitian guna mendapatkan keberhasilan dalam mengumpulkan data. Peneliti dapat melakukan wawancara dengan subjek yang diteliti.

Berikut ini ialah beberapa teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, yaitu:

1. Wawancara

Wawancara ialah suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan penelitian. Secara singkat dapat dijelaskan bahwa wawancara merupakan salah satu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara dan sumber informasi atau seorang informan yang diwawancarai melalui komunikasi secara langsung. Wawancara juga dapat dijelaskan kedalam sebuah

percakapan tatap muka antara peneliti dengan seorang informan, dimana pewawancara bertanya langsung tentang suatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya. Jadi dapat disimpulkan wawancara akan dilakukan secara langsung kepada siswa SMK Panca Budi Medan yang aktif menggunakan Instagram dan mengalami gejala Instagramxiety. Pertanyaan akan difokuskan pada pengalaman mereka dalam menggunakan Instagram, perasaan yang muncul, serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari dan kesehatan mental mereka. Selain siswa, wawancara juga dilakukan terhadap guru bimbingan konseling (BK) dan orang tua untuk mendapatkan perspektif lain terkait perilaku siswa dalam penggunaan media sosial. Dengan wawancara mendalam yang dilakukan kepada siswi yang menjadi informan utama, guru serta teman sebaya sebagai informan pendukung. Peneliti menyiapkan pedoman pertanyaan, adapun topik dari wawancara yaitu: Intensitas dan kebiasaan penggunaan Instagram, Pengalaman kecemasan, Perasaan tidak percaya diri, Perbandingan sosial, Faktor penyebab munculnya *Instagramxiety*, Dampak terhadap kesehatan mental dan aktivitas akademik.

2. Observasi

Dalam melakukan kegiatan pengamatan ini, dapat menjelaskan fenomena yang terjadi pada bidang yang ingin diteliti, dimulai dari bagaimana interaksi komunikasi terjadi dan pengamatan percakapan mengenai subjek yang diteliti. Jadi dapat simpulkan peneliti akan melakukan observasi di lingkungan sekolah, khususnya saat jam istirahat atau di luar kelas, untuk melihat pola penggunaan Instagram oleh siswa secara langsung. Observasi ini mencakup

frekuensi siswa menggunakan instagram dan emosional mereka saat mengakses media sosial, serta dampak yang mungkin terlihat dalam interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk melihat perilaku siswi terkait penggunaan instagram. Peneliti mengamati bagaimana instensitas penggunaan handphoen saat jam belajar, pola interaksi dengan teman sebaya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi ialah catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang seorang individu ataupun kelompok, peristiwa atau kejadian dalam suatu sosial yang berkaitan dengan fokus penelitian adalah sumber informasi yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi tersebut dapat berisi teks tertulis, gambar, maupun foto. Kesimpulannya Dokumentasi akan dilakukan dengan mengumpulkan data dari unggahan media sosial siswa yang relevan dengan fenomena Instagramxiety, termasuk postingan, komentar, atau aktivitas mereka di Instagram.

3.5. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, (2024) mengemukakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah selesai dilapangan. Menurut Sugiyono, (2024) menyatakan analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih

difokuskan selama proses dilapangan bersamaan dengan pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data dilakukan secara kualitatif dengan mengikuti model interaktif Miles & Huberman, (2002) dalam Munawar, (2023). Model ini mencakup empat tahapan utama:

1. Pengumpulan Data (Data Collection) Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan siswa SMK Panca Budi Medan yang mengalami Instagramxiety, guru BK, dan orang tua. Observasi dilakukan untuk mengamati pola penggunaan Instagram, serta dokumentasi dikumpulkan untuk menganalisis unggahan dan aktivitas digital siswa.
2. Reduksi Data (Data Reduction) Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan dikategorikan sesuai dengan temanya, misalnya intensitas penggunaan Instagram, dampak psikologis, dan faktor pemicu Instagramxiety. Informasi yang tidak relevan akan dihilangkan agar fokus penelitian tetap jelas.
3. Penyajian Data (Data Display) Data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, atau diagram untuk mempermudah pemahaman hubungan antara fenomena Instagramxiety dan kesehatan mental siswa.
4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing & Verification) Setelah pola dan hubungan dalam data diidentifikasi, kesimpulan awal dibuat. Untuk meningkatkan validitas, triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memastikan akurasi temuan.

3.6. Informan Penelitian

Menurut Sugiyono,(2024), informan adalah individu yang memiliki pengalaman, pemahaman, serta informasi mendalam mengenai suatu fenomena yang diteliti, sehingga dapat memberikan data yang relevan. Untuk memperoleh data yang akurat, penulis memilih informan yang dapat dipercaya, baik dalam bentuk jawaban atas pertanyaan maupun keterangan berupa narasi. Dalam penelitian ini, penulis menentukan informan berdasarkan fokus pada fenomena *Instagramxiety* Siswa SMK Panca Budi Medan.

Tabel 3.1.2 Fenomena *Instagramxiety*

No.	Deskripsi	Jumlah Orang	Jenis
1.	Guru WKS (Kurikulum) Ibu. Hariyanti, S.Pd.	1	Informan Kunci
2.	Guru Bahasa Indonesia (Mengikuti Pelatihan Bullying) Ibu. Yiyi Seftya Bofy, S. Pd.	1	Informan Kunci
3.	Siswa kelas 12 Multimedia	4	Informan Utama
4.	Teman Sebaya	3	Informan Pendukung
Jumlah		9	Informan

Sumber : Penelitian 2025

1. Informan Kunci

- a) Guru BK (Bimbingan Konseling): Sebagai pihak yang menangani siswa dengan masalah psikologis dan sosial di sekolah.
- b) Wali Kelas: Mengamati perilaku siswa di kelas dan dampaknya terhadap

akademik.

2. Informan Utama

Siswa kelas 3 jurusan Multimedia (perempuan, usia 15-19 tahun) yang aktif menggunakan Instagram dan mengalami gejala *Instagramxiety*.

3. Informan Pendukung

Teman Sebaya: Untuk memahami pola interaksi sosial siswa terkait media sosial.

3.7. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data bertujuan memastikan kreadibilitas agar data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan secara aktual dan faktual. Dalam hal ini, peneliti menerapkan uji kreadibilitas dengan metode triangulasi, yaitu membandingkan dan memverifikasi data dari berbagai sumber guna memastikan keakuratan informasi. Triangulasi merupakan proses sintesis dan integrasi data dari berbagai sumber melalui pengumpulan, pemerikasaan perbandingan, dan interpretasi.

Menurut Sugiyono, (2024), triangulasi dalam penelitian kualitatif digunakan untuk mengecek keabsahan data dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber. Oleh karena itu, peneliti memverifikasi data melalui wawancara, studi dokumentasi, dan observasi lapangan. Dalam penelitian ini, digunakan tiga metode triangulasi. Triangulasi peneliti, menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi guna mendapatkan informasi yang komprehensif. Triangulasi metode, membandingkan dan mengonfirmasi data dari berbagai teknik terkait fenomena instagramxiety pada siswa di SMK Panca Budi Medan, Sumatra Utara.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui pengumpulan data, observasi dan wawancara yang telah dilakukan mengenai Fenomena Instagramxiety Pada Siswa SMK Panca Budi Medan Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara.

1. Intensitas penggunaan instagram yang tinggi, dengan durasi akses 4–6 jam per hari, menjadi salah satu pemicu utama Instagramxiety. Sebagian besar siswa mengakses Instagram bahkan saat jam pelajaran berlangsung, menunjukkan kecenderungan, kecanduan atau ketergantungan pada platfrom ini. Selain itu siswa menunjukkan gejala Fear of Missing Out (FOMO), merasa cemas jika tidak membuka Instagram, dan mengalami kesulitan mengendalikan kebiasaan bermain media sosial, bahkan saat proses pembelajaran berlangsung. Instagram digunakan sebagai media untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, mengikuti tren serta mendapatkan validasi sosial melalui jumlah “likes dan komentar “. Aktivitas ini menunjukan adanya kebutuhan eksistensi digital yang kuat dan pemuhan terhadap tekanan kelompok sosial di dunia maya.
2. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Instagramxiety para siswa, khususnya siswi pada siswa SMK Panca Budi dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu :
 1. Perbandingan Sosial : Siswa cenderung membandingkan diri dengan

orang lain yang dianggap lebih menarik, popular, atau suskses berdasarkan unggahan yang terlihat di Instagram. Hal ini menciptakan tekanan untuk tampil sempurna dan menimbulkan kecemasan sosial.

2. Validasi Sosial : Ketergantungan terhadap pengakuan dari orang lain melalui interaksi di media sosial menyebabkan siswa merasa cemas jika unggahan mereka tidak mendapat cukup respon.
3. Fear of Missing Out (FOMO) : Banyak siswa merasa khawatir atau cemas jika tidak mengikuti tren yang sedang berkembang di Instagram atau tidak mengetahui aktivitas terbaru teman – temannya.
4. Cyberbullying : Tindakan intimidasi dan perundungan secara online yang dialami oleh beberapa siswa berdampak langsung terhadap kesehatan mental mereka, terutama dalam membentuk citra diri yang negatif.
5. Kecandungan Digital : Intensitas penggunaan yang tinggi juga menimbulkan gejala seperti gangguan tidur, penurunan fokus belajar, hingga perubahan suasana hati secara dratis.

5.2 Saran

Setelah melakukan pembahasan dan menarik kesimpulan, maka beberapa saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Pihak Sekolah dan Guru Disarankan agar pihak sekolah, khususnya guru BK dan wali kelas, mengintegrasikan edukasi literasi digital dan kesehatan

mental dalam program pembinaan siswa. Selain itu, sekolah dapat membuat kebijakan yang lebih tegas terkait penggunaan ponsel selama jam pelajaran, serta rutin menyelenggarakan seminar atau pelatihan terkait bahaya Instagramxiety dan cyberbullying dan menyediakan program bimbingan konseling yang secara khusus membahas dampak negatif sosial dan cara mengelola kecemasan akibat penggunaan instagram.

2. Untuk Siswa Siswa diharapkan meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap penggunaan Instagram secara berlebihan. Mengembangkan hobi di luar media sosial, membatasi waktu akses, dan lebih menghargai proses diri sendiri daripada membandingkan hidup dengan orang lain adalah langkah penting dalam membangun kesehatan mental yang positif.
3. Teman Sebaya

Sebagai teman sebaya dari peneliti sekaligus sesama mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, saya merasa terdorong untuk memberikan saran atas penelitian ini karena topik yang diangkat sangat relevan dan menyentuh realitas kehidupan remaja saat ini. Fenomena Instagramxiety yang dibahas dalam penelitian ini mencerminkan pengalaman nyata banyak remaja, termasuk saya pribadi, yang sering kali terjebak dalam tekanan sosial dan perbandingan diri melalui media sosial, terutama Instagram. Melalui wawancara dengan teman sebaya, peneliti mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana dinamika pertemanan memengaruhi tingkat kecemasan siswa, seperti perasaan harus tampil sempurna di media sosial agar diterima dalam kelompok

sosialnya, atau bagaimana komentar dan respon teman di Instagram dapat memicu perasaan rendah diri, iri, atau bahkan kompetisi tidak sehat. Dengan demikian, perspektif teman sebaya tidak hanya melengkapi data dari guru dan siswa utama, tetapi juga memperkaya analisis mengenai bagaimana lingkungan sosial internal sekolah, khususnya kelompok teman, berkontribusi terhadap timbulnya gejala *Instagramxiety*.



DAFTAR PUSTAKA

Agustin, D., Prihastuti, P., & Andriani, F. (2025). Pengaruh Antara Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Program Studi Profesi Psikolog Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(2), 384-396.

Aidin, B. S., Loda, D. Y., Hadi, M., & Maskat, S. (2021). Invasi Media Massa. Media Nusa Creative. *Mnc Publishing*.

Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings Of Islamic And Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.

Aminah, S. (2023). Peranan Pembelajaran Ips Dalam Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Anak Jalanan (Studi Kasus Di Kelas Viii Smp Negeri 9 Parepare. *Doctoral Dissertation, Iain Parepare*.

Anggoro, L. S. (2025). Media Sosial Dan Identitas Diri: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1-10.

Armayani, R. R., Tambunan, L. C., Siregar, R. M., Lubis, N. R., & Azahra, A. (2021). Analisis Peran Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Penjualan Online. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8920-8928.

Aryani, I. D., & Murtiariyati, D. (2022). Instagram Sebagai Media Promosi Dalam Meningkatkan Jumlah Penjualan Pada Ada Souvenir Project. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Bisnis Indonesia Stie Widya Wiwaha*, 2(2).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Apjii Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. *Diakses Dari Situs Apjii*.

Atiqah, S. T., Zubair, A. G. H., & Thalib, T. (2025). Efek Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(2), 01-12.

Azura, H., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Social Comparison Di Instagram Dengan Life Satisfaction Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 7383-7393.

Badruddin, M. M. (2025). Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Kelelahan

Media Sosial Dimediasi Rasa Iri: Studi Pada Pengguna Instagram Di Kota Malang. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*

Basma, R. A. (2022). Persepsi Terhadap Citra Tubuh Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung.*

Beritasumut.Com. (2023). Empat Besar Kasus Gangguan Jiwa Tertinggi, Sumut Dorong Gerakan Eliminasi Disabilitas Intelektual. *Beritasumut.Com. Diakses Dari <Https://Www.Beritasumut.Com/Detail/Kesehatan/Empat-Besar-Kasus-Gangguan-Jiwa-Tertinggi--Sumut-Dorong-Gerakan-Eliminasi-Disabilitas-Intelektual/All>.*

Carmelita, A. F. P. N. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Smp Islam Sultan Agung 04 Semarang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang). *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.*

Deocta, N. S. (2024). Analisis Pengaruh Budaya Populer Terhadap Kepribadian Remaja Di Indonesia. *Lebah, 18(1), 19-27.*

Dewi, L., & Rahardjo, S. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Komunikasi Digital, 5(2), 120–132.* <Https://Doi.Org/10.Xxxx/Jkd.V5i2.8899>.

Dondo, M. L. (2023). Determinan Gangguan Mental Emosional Remaja Di Kota Kotamobagu Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2023. *Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin.*

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons On Social Media: The Impact Of Facebook On Young Women's Body Image Concerns And Mood. *Body Image, 13, 38–45.* <Https://Doi.Org/10.1016/J.Bodyim.2014.12.002>.

Fauzan, J., & Harahap, H. (2025). Peran Instagram Dalam Pembentukan Identitas Remaja Di Era Digital. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika Dan Komunikasi, 6(3), 1625-1656.*

Festinger, L. (1954). A Theory Of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <Https://Doi.Org/10.1177/001872675400700202>.

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial Dan Gadget Bagi Pengguna Internet Di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14.

Haki, U., & Prahastiwi, E. D. (2024). Strategi Pengumpulan Dan Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif Pendidikan. *Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pendidikan*, 3(1), 1-19.

Harum, A. (2022). Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Kombinasi Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Visualisasi. *Jcose Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1-12.

Hasrullah, H., & Rahmadani, N. P. (2024). Implikasi Indikator Trustworthy News Amsi Tingkat Mikro Ditinjau Dari Perspektif Teori Dependensi. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 128-140.

Irwanda, A. A., Abiyus, W., Herdiansyah, A., Turnandes, Y., & Juliani, F. (2024). Analisis Engagement Rate Pada Instagram Universitas Lancang Kuning. *Zonasi: Jurnal Sistem Informasi*, 6(2), 390-399.

Iskandar, I., & Salamah, U. (2025). Pengaruh “Cyberbullying” Melalui Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5), 245-262.

Islamatasya, S. A. (2024). Motif Gen Z Di Kota Yogyakarta Dalam Menggunakan Aplikasi Netflix. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Indonesia*.

Jusriadi, J., Yusuf, R. A., & Rahman, H. (2025). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Fkm Umi. *Window Of Public Health Journal*, 6(3), 589-597.

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization Of Mass Communication By The Individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The Uses Of Mass Communications: Current Perspectives On Gratifications Research* (Pp. 19–32). *Beverly Hills, Ca: Sage*.

Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi

Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190-201.

Kholig, L. F., Supriadi, S., Andri, M., Erviyanti, T., & Oktavianti, V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di Mts Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 45-51.

Khumairah, A. A. N. (2024). Male Gaze Dalam Akun Instagram Kampus Cantik: Objektifikasi Terhadap Perempuan. *Doctoral Dissertation, Iain Parepare*.

Komariah, K., Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3463-3471.

Kristiawan, V. R., & Rakhmad, W. N. (2021). Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian Kecemasan Komunikasi Pengguna. *Interaksi Online*, 9(3), 75-82.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites And Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(3), 311. <Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph14030311>.

Latif, H. D Sos, S. (2024). New Media Dan Dakwah. *Elex Media Komputindo*.

Lestari, M., & Windartik, E. (2024). Analisis Asuhan Keperawatan Penanganan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Melalui Penerapan Tindakan Relaksasi Otot Progresif. *Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat*.

Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1).

Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety Pada Remaja Di Kota Salatiga. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47-66.

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2020). Association Between Social Media Use And Depression Among U.S. Young Adults. *Depression And Anxiety*, 33(4), 323–331. <Https://Doi.Org/10.1002/Da.22466>.

Maimunah, S. (2022). *Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Sosial*.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2002). Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook (2nd Ed.). *Thousand Oaks, Ca: Sage Publications.*

Mukhtar, G. R. (2024). Perlindungan Hukum Terhadap Korban Tindak Pidana Body Shaming Di Media Sosial. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Indonesia.*

Mulyana, A., & Vazza, A. P. (2023). Social Construction Of New Media In Cyberspace. *Pt Rekacipta Proxy Media.*

Munawar, A. (2023). Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Mengembangkan Budaya Membaca Al-Qur'an Di Sma Negeri 2 Dompu. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (Jppi), 3(2), 145-161.*

Munirah, I. (2024). Studi Literatur: Penggunaan Media Sosial Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Depresi. *Jurnal Medika Hutama, 5(02 Januari), 3842-3853.*

Musakif, R., Verolyna, D., & Kurnia Syaputri, I. (2024). Perilaku Cyberbullying Terhadap Public Figure Di Sosial Media (Studi Kasus Pada Akun Gosip Media Sosial Instagram Lambe Turah). *Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup.*

Narti, W. (2025). Peran Konsentrasi Sebagai Fondasi Utama Dalam Proses Pembelajaran Yang Efektif. *Alayya: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 5(1), 48-61.*

Ngatini, Y. (2025). Remaja Dan Pergumulannya Di Era Digital. *Penerbit P4i.*

Noza, M., Asharie, A., Andiana, S., Daniarta, A. F. A., & Sianturi, V. (2024). Tren Penelitian Teori Social Comparison Dalam Ilmu Komunikasi: Kajian Bibliometrik Scopus. *Comdent: Communication Student Journal, 2(2), 405-422.*

Nurhayati, N., Apriyanto, A., Ahsan, J., & Hidayah, N. (2024). Metodologi Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik. *Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.*

Octaviana, S., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(6), 12877-12882.*

Pasenrigading, A. R., Nur, H., & Daud, M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Pembentukan Identitas Remaja. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-*

Ilmu Sosial, 2(9).

Putri, N., Santoso, D., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Lingkungan Fisik Dan Sosial-Budaya Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(4), 340–352.* <Https://Doi.Org/10.Xxxx/Jkm.V15i4.3344>.

Rahmah, M., Akbar, A. C., Ulya, F. R., Intriandi, N. M., Syifawati, N., Huda, R., & Ungang, R. A. (2025). Sapa Jiwa: Upaya Optimalisasi Peran Masyarakat Dalam Penanganan Masalah Kesehatan Jiwa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara, 6(1), 571-576.*

Rahman, A. (2023). Faktor Biologis Dan Kaitannya Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis, 12(2), 101–110.* <Https://Doi.Org/10.Xxxx/Jpk.V12i2.1234>.

Rahmawati, A. (2023). Dampak Psikologis Instagramxiety Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja, 5(2), 77–89.* <Https://Doi.Org/10.Xxxx/Jpr.V5i2.1234>.

Riduan, R., Fauziah, N., Amelia, K., & Sumarno, S. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millenial. *Borneo Journal Of Islamic Education, 3(1), 53-64.*

Rizaldi, M. R., Muhid, A., & Arif, Z. (2024). Penggunaan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur. *Proceedings Of Psychonutrition Student Summit, 1(1), 96-107.*

Roberts, J. A., Pullig, C., & Manolis, C. (2020). Instagram Anxiety: Exploring Associations Among Social Comparison, Fear Of Missing Out, And Self-Presentation. *Psychology Of Popular Media, 9(4), 480–491.* <Https://Doi.Org/10.1037/Ppm0000246>.

Rohmawati, S. N. (2024). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Depresi Pada Remaja. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.*

Royal Society For Public Health & Young Health Movement. (2017). #Statusofmind: Social Media And Young People's Mental Health And Wellbeing. *London: Royal Society For Public Health.* <Https://Www.Rsph.Org.Uk/Our-Work/Campaigns/Status-Of-Mind.Html>.

Rumasmoro, W. W., Trinugraha, Y. H., & Pudyastuti, S. G. (2024). Media Sosial Tiktok Sebagai Agen Sosialisasi Dalam Membentuk Konsep Diri. *Etnoreflika: Jurnal Sosial Dan Budaya*, 13(2), 233-245.

Safitri, R., Suhendar, E., Saputra, A., Nurmala, E. Y., Nugraha, M. W., Fajar, M., & Salsabila, N. (2025). Analisis Komunikasi Digital Melalui Fitur "Add Yours": Studi Kasus Pengguna Instagram Di Kalangan Remaja. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 530-542.

Saniah, N. (2025). Dampak Komunikasi Positif Dan Negatif Pada Remaja Di Era Penggunaan Media Sosial. *Journal Of Law And Social Society*, 2(1), 12-22.

Santoso, B., Pratiwi, T., Damayanti, E., & Manurung, A. S. (2025). Representasi Kehidupan Ideal Dan Tekanan Sosial Di Instagram: Terhadap Strategi Pencitraan Diri Dikalangan Anak Muda. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12).

Santoso, T. A. (2023). Pengaruh Penggunaan Akun Twitter@ Nksthi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Coping Stress Di Kalangan Followers-1850700003. *Doctoral Dissertation, Universitas Veteran Nusantara*.

Sanz-Blas, S., Buzova, D., & Miquel-Romero, M. J. (2019). From Instagram Overuse To Instastress And Emotional Fatigue: The Mediation Of Addiction. *Spanish Journal Of Marketing – Esic*, 23(2), 143–161. [Https://Doi.Org/10.1108/Sjme-05-2019-0029](https://doi.org/10.1108/Sjme-05-2019-0029).

Sapriadi, S. (2024). Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Studi Kasus Pada Siswa Smk Negeri 1 Parepare.). *Doctoral Dissertation, Iain Parepare*.

Selian, S. N., Setianingsih, E., & Rahma, L. (2025). Antara Dunia Nyata Dan Virtual: Studi Kasus Remaja Dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4775-4783.

Setiawan, D., Wisudawanto, R., & Putri, S. N. R. (2023). Peran Humas Dinas Perhubungan Kota Surakarta Dalam Memanfaatkan Media Sosial Instagram Untuk Membangun Citra Positif. *Doctoral Dissertation, Universitas Sahid Surakarta*.

Siahaan, M. (2023a). Faktor Sosial Dan Peran Lingkungan Sekolah Terhadap

Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 9(3), 210–220.
<Https://Doi.Org/10.Xxxx/Jisp.V9i3.2468>.

Siahaan, M. (2023b). Pola Penggunaan Instagram Di Kalangan Siswa Smk Kota Medan Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *[Skripsi, Universitas Negeri Medan]. Repository Universitas Negeri Medan*.

Sihombing, E. D., Hulu, B., Panjaitan, N. S. M., & Naibaho, D. (2024). Memahami Perkembangan Psikologis Remaja Terhadap Pengaruh Belajar Peserta Didik Di Smk Swasta Bukit Cahaya 1 Sidikalang, Kab. Dairi. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 801-809.

Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z. *Journal On Education*, 6(2), 11029-11037.

Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 13077-13089.

Siregar, R., & Hasanah, U. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 115–127.
<Https://Doi.Org/10.Xxxx/Jpkm.V8i2.1234>.

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.

Suryandari, N. (2021). Dampak Media Baru Dan Komunikasi Antarbudaya Dalam Konteks Global. *Jurnal Sosioteknologi*, 20(3), 362-372.

Susilawati, M., Aditya Putra, R., & Syaputri Kurnia, I. (2025). Penerapan Model Attention Relevance Concidence Dan Satisfaction (Arcs) Terhadap Kemampuan Membaca Kritis Siswa Kelas V Sd Negeri O2 Ujan Mas@ Dearaya. *Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup*.

Tambunan, M. T., Harahap, S. R., & Silaen, M. D. (2025). Peran Media Sosial Dalam Pembentukan Perilaku Remaja. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(8), 1825-1840.

Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., Alnemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear Of Missing Out (Fomo) Among Social Media Users: A Systematic Literature Review, Synthesis And Framework For Future Research. *Internet Research*, 31(3), 782-821.

Taufiqoh, Q. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja Dalam Merespons Tuntutan Sosial Dan Dinamika Emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PgSD Stkip Subang*, 11(02), 276-299.

Trilestari, L., Shovmayanti, N. A., Kurniawan, D., & Prakosa, F. A. (2025). Pemanfaatan Google Trends Untuk Menganalisis Pola Penggunaan Media Sosial Di Indonesia. *Jurnal Bincang Komunikasi*, 3(1).

Widiyawati, E. (2023). Kecemasan Sosial Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Iain Kediri Di Masa Pandemi Covid-19. *Doctoral Dissertation, Iain Kediri*.

Widowati, I. R., & Syafiq, M. (2022). Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 272-283.

Widyanigrum, M. E. (2020). Instagramxiety: Kecemasan Sosial Akibat Penggunaan Instagram Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 95–104. <Https://Doi.Org/10.22219/Jipt.V8i2.12345>.

Wijaya, B., & Sutanto, R. (2023). Aspek Psikologis Dalam Perkembangan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 55–67. <Https://Doi.Org/10.Xxx/Jpp.V8i1.5678>.

Wita, G., & Mursal, I. F. (2022). Fenomenologi Dalam Kajian Sosial Sebuah Studi Tentang Konstruksi Makna. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, 6(2), 325-338.

World Health Organization. (2021). Adolescent Mental Health. *World Health Organization*. <Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Adolescent-Mental-Health>.

Yanti, D. R. (2022). Tingkat Kepuasan Followers Twitter@ Coppamagz Terhadap Media Online Coppamagz Sebagai Media Informasi Daily K-Pop News. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.

Yanti, L. P. R. (2021). *Analisis Video Likes To Image Likes Ratio Instagram Pada 10 Merk Kosmetik Lokal Terbaik.*

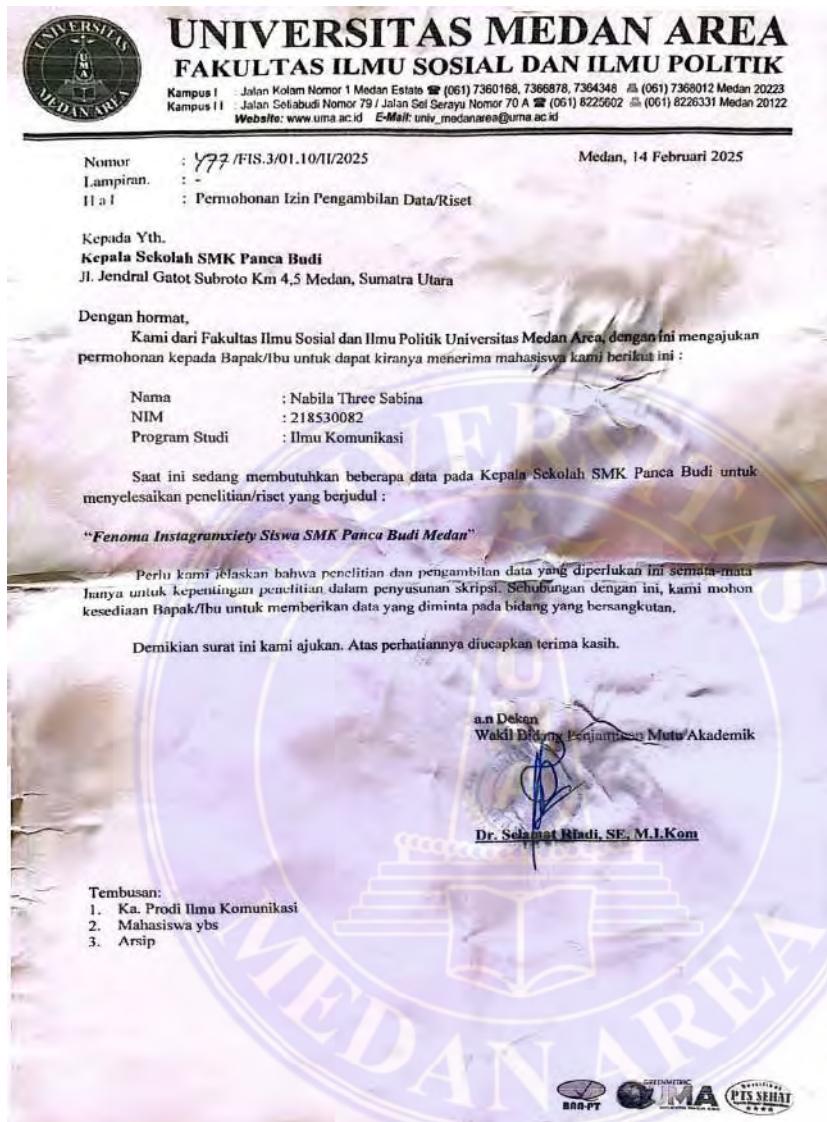
Zakia, N. A. (2023). Tingkat Ketergantungan Khalayak Terhadap Email Newsletter. *The Commercium*, 7(1), 84-99.

Zola, M. (2025). Pemanfaatan Instagram Sebagai Media Promosi Westar Studio Fotografi & Videografi Pekanbaru. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.*

Siregar, N. S. S., Windrayani, D., Vita, N. I., Ritonga, S., Waridah, Suharyanto, A., & Wiflihani. (2022). *Student perceptions of catcalling activities and background factors in the campus environment.* In *Proceedings of the First Australian International Conference on Industrial Engineering and Operations Management* (pp. 1954–1963). Sydney, Australia: IEOM Society International.

Siregar, N. S. S., Prayudi, A., Purnama Sari, W., & Rosalina, D. (2024). *Peningkatan sumber daya manusia penguatan literasi media sosial dan komunikasi.* Surabaya : Scopindo Media Pusta.

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian



Lampiran 2 : Surat Selesai Penelitian



Nomor : 341/I/02/SMK PB/2025

Lamp : --

Hal : Balasan Telah Melaksanakan Pengambilan Data/Riset

Kepada Yth.
Dekan Bidang Penjaminan Mutu Akademik
Universitas Medan Area
Jl. Kolam No. 1 Medan Estate
Medan

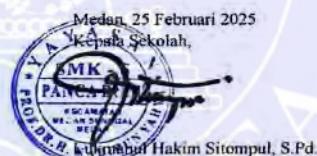
Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Saudara Nomor : 477/FIS.3/01.10/II/2025 Tanggal 14 Februari 2025, tentang permohonan Izin Pengambilan Data/Riset untuk melengkapi data-data yang dibutuhkan untuk menyelesaikan penelitian/riset. Adapun Mahasiswa yang mengadakan Riset sebagai berikut:

Nama : Nabila Three Sabina
NIM : 218530082
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul : "Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan"

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan pengambilan Data/Riset di SMK Panca Budi Medan.

Demikian disampaikan atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.



Cc. File

"Kampus Bersih, Asri & Lestari"

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Informan



Keterangan : Lampiran ini merupakan bukti persetujuan dari informan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Melalui tabel yang tersedia, informan menyatakan kesediaannya untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan, serta memahami tujuan dari penelitian ini. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Informan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area yang bernama Nabila Three Sabina, dengan judul "**Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan**".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh penelitian. Semua, berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengelahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan. Hanya penelitian yang dapat mengetahui kerahasiaan data – data penelitian.

Demikian, secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Medan,

2025



(Haryanti, S.Pd.)



Scanned with CamScanner

Keterangan : Lampiran ini merupakan bukti persetujuan dari informan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Melalui tabel yang tersedia, informan menyatakan kesediaannya untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan, serta memahami tujuan dari penelitian ini. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Informan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area yang bernama Nabila Three Sabina, dengan judul "Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh penelitian. Semua, berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengelahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan. Hanya penelitian yang dapat mengetahui kerahasiaan data - data penelitian.

Demikian, secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Medan, 2025



(Raja Utara Adyaya)



Keterangan : Lampiran ini merupakan bukti persetujuan dari informan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Melalui tabel yang tersedia, informan menyatakan kesediaannya untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan, serta memahami tujuan dari penelitian ini. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Informan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area yang bernama Nabila Three Sabina, dengan judul "**Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan**".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh penelitian. Semua, berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengelahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan. Hanya penelitian yang dapat mengetahui kerahasiaan data – data penelitian.

Demikian, secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Medan,

2025



(Nabila Three Sabina)



Scanned with CamScanner

Keterangan : Lampiran ini merupakan bukti persetujuan dari informan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Melalui tabel yang tersedia, informan menyatakan kesediaannya untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan, serta memahami tujuan dari penelitian ini. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/12/25

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Informan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area yang bernama Nabila Three Sabina, dengan judul “ **Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan**”.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh penelitian. Semua, berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengelahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan. Hanya penelitian yang dapat mengetahui kerahasiaan data – data penelitian.

Demikian, secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Medan,

2025

ZAH

(Nas Arzazah)

 Scanned with CamScanner

Keterangan : Lampiran ini merupakan bukti persetujuan dari informan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Melalui tabel yang tersedia, informan menyatakan kesediaannya untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan, serta memahami tujuan dari penelitian ini. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Informan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area yang bernama Nabila Three Sabina, dengan judul "**Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan**".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh penelitian. Semua, berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengelahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan. Hanya penelitian yang dapat mengetahui kerahasiaan data – data penelitian.

Demikian, secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Medan,

2025



(Nabila Three Sabina)

 Scanned with CamScanner

Keterangan : Lampiran ini merupakan bukti persetujuan dari informan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Melalui tabel yang tersedia, informan menyatakan kesediaannya untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan, serta memahami tujuan dari penelitian ini. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Informan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area yang bernama Nabila Three Sabina, dengan judul " **Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan**".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh penelitian. Semua, berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengelahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan. Hanya penelitian yang dapat mengetahui kerahasiaan data – data penelitian.

Demikian, secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.



Keterangan : Lampiran ini merupakan bukti persetujuan dari informan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian. Melalui tabel yang tersedia, informan menyatakan kesediaannya untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dengan penuh kesadaran, tanpa paksaan, serta memahami tujuan dari penelitian ini. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

Lampiran 4 : Dokumentasi Penelitian



Diabadikan : Peneliti (Kiri) di abadikan dengan Guru WKS (Ibu Hariyanti,S. P. D) melalui wawancara tentang perilaku siswa, termasuk gejala cyberbullying dan dampang penggunaan media sosial di lingkungan sekolah, pada tanggal 24 Februari 2025, di SMK Panca Budi Medan.



Diabadikan : Peneliti(Kiri) di abadikan dengan Guru Bahasa Indonesia (Ibu Yiyi Setya Bofy, S. Pd. (Mengikuti Pelatihan Bullying) melalui wawancara tentang gejala cyberbullying dan dampak penggunaan media sosial di lingkungan sekolah, pada tanggal 25 Februari 2025 di SMK Panca Budi Medan.



Diabadikan : Peneliti (tengah) diabadikan dengan siswi melalui wawancara tentang *instagramxiety*, 25 Februari 2025 di SMK Panca Budi Medan.

Penelitian yang merupakan siswi SMK Panca Budi Medan jurusan Multimedia, wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman pribadi terkait fenomena *Instagramxiety*. Dokumentasi ini berisi proses wawancara langsung dengan siswa perempuan kelas XII jurusan multimedia yang aktif menggunakan Instagram dan mengalami gejala *Instagramxiety* yang dimana mendapatkan perspektif langsung dari subjek penelitian tentang kecemasan yang mereka alami akibat media sosial.



Diabadikan : Peneliti (tengah) diabadikan dengan siswi melalui wawancara tentang *Instagramxiety*, 25 Februari 2025 di SMK Panca Budi Medan.

Penelitian yang merupakan siswi SMK Panca Budi Medan jurusan Multimedia, wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman pribadi terkait fenomena *Instagramxiety*. Dokumentasi ini berisi proses wawancara langsung dengan siswa perempuan kelas XII jurusan multimedia yang aktif menggunakan Instagram dan mengalami gejala *Instagramxiety* yang dimana mendapatkan perspektif langsung dari subjek penelitian tentang kecemasan yang mereka alami akibat media sosial.



Diabadikan : Peneliti (kanan) diabadikan dengan siswi melalui wawancara tentang *Instagramxiety*, 25 Februari 2025 di SMK Panca Budi Medan.

Penelitian yang merupakan siswi SMK Panca Budi Medan jurusan Multimedia, wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman pribadi terkait fenomena *Instagramxiety*. Dokumentasi ini berisi proses wawancara langsung dengan siswa perempuan kelas XII jurusan multimedia yang aktif menggunakan Instagram dan mengalami gejala *Instagramxiety* yang dimana mendapatkan perspektif langsung dari subjek penelitian tentang kecemasan yang mereka alami akibat media sosial.

Lampiran 5 : Transkip Wawancara Siswa

1. Wawancara Siswa Kelas 12 Multimedia

Peneliti : Berapa lama rata waktu yang kamu habiskan untuk mengakses Instagram dalam sehari.

Siswa : Biasanya saya akses ig 4-5 jam perharinya kadang lebih juga sih.

Peneliti : Apa yang biasanya kamu lakukan di Instagram (scrolling, upload foto/video, berinteraksi dengan teman).

Siswa : Yang saya lakukan kalua bukak ig tu biasanya scrolling video lucu sama liat story orang tapi kadang – kadang saya upload foto cuman ga sering.

Peneliti : Apakah kamu pernah merasa harus membandingkan diri kamu dengan orang lain.

Siswa : Seringlah kak, apalagi liat postingan teman yang mengupload hasil karya editannya yang jauh lebih bagus dari saya.

Peneliti : Bagaimana dampak pengguna Instagram bagi konsentrasi belajar kamu.

Siswa : Bagi saya pasti ada dampaknya kak, kadang jadi kurang fokus belajar karna pengen bukak hp terus.

2. Wawancara Siswa Kelas 12 Multimedia

Peneliti : Berapa lama rata waktu yang kamu habiskan untuk mengakses Instagram dalam sehari.

Siswa : Biasanya saya bukak ig sehari itu sehari bisa 8 – 10 jam perharinya.

Peneliti : Apa yang biasanya kamu lakukan di Instagram (scrolling, upload foto/video, berinteraksi dengan teman).

Siswa : Biasanya saya liat konten a day in my file.

Peneliti : Apakah kamu pernah merasa pernah membandingkan diri kamu dengan orang lain di Instagram?

Siswa : Saya selalu membandingkan diri saya dengan orang lain, contohnya tentang kecantikan, bahkan saya pernah dikatain sama temen sendiri “ kok banyak kali jerawat pakek skincare napa jelek kalilo” gegara omongan dia saya selalu membandingkan diri.

Peneliti : Bagaimana dampak pengguna instagram bagi konsentrasi belajar kamu.

Siswa : Tentu ada dampaknya kak, kalua udah liat konten itu biasanya saya lupa yang harusnya saya bikin tugas terakhir engga jadi dikerjain.

3. Wawancara Siswa kelas 12 Multimedia

Peneliti : Berapa lama rata – rata waktu yang kamu habiskan untuk mengakses Instagram dalam sehari.

Siswa : Saya biasanya bukak ig 6-9 jam perharinya

Peneliti : Apa yang biasanya anda lakukan di Instagram (scrolling, upload foto/video, berinteraksi dengan teman).

Siswa : Saya biasanya bukak Instagram scrolling video dan kadang – kadang upload foto.

Peneliti : Apakah kamu pernah merasa perlu membandingkan diri kamu dengan orang lain di Instagram.

Siswa : Pernah kali kak, saya selalu minder kalua liat postingan orang lain itu yang buat saya insecure tanpa saya sadari.

Peneliti : Bagaimana dampak pengguna instagram bagi konsentrasi belajar kamu.

Siswa : Adalah kali lah kak dampaknya jadi kecanduan bukak ig terus jadi lupa bikin tugas karna asik scroll.

4. Wawacanra Siswa kelas 12 Multimedia

Peneliti : Berapa lama rata – rata waktu yang kamu habiskan untuk mengakses instagram dalam sehari.

Siswa : Biasanya 3 – 4 jam an gitu kak.

Peneliti : Apa yang biasa kamu lakukan di Instagram (scrolling, upload foto/video, berinteraksi dengan teman).

Siswa : Biasanya bukak realls tentang konten lucu sama story teman.

Peneliti : Apa kamu pernah merasa perlu membandingkan diri kamu dengan orang lain di instagram.

Siswa : Sering, kek misalnya tentang kecantikan gitu kak jadinya saya insecure.

Peneliti : Bagaimana dampak pengguna Instagram bagi konsentrasi belajar kamu.

Siswa : Menganggu sih cuman ada plus minusnya juga plusnya membantu dalam pembuatan tugas minusnya menganggu jadi kayak ketergantungan media.

Pedoman Wawancara Triangulator

Nama : Irsan Mulyadi, S.Sos., M.I.Kom

Validasi Fenomena Instagramxiety Siswa SMK Panca Budi Medan

1. Menurut bapak, bagaimana bapak melihat fenomena *instagramxiety* di kalangan siswa terutama SMK Panca Budi?

Menurut saya *instagramxiety* ini bukan hanya berpengaruh terhadap pelajar, pelajar itu memang pengaruhnya besar, mereka itu dianggap ada dan update, karna konten merakayang mereka post di Instagram, contohnya yang sempat viral gerakan velocity jadi *instagramxiety* ini mempengaruhi cara kehidupan anak generasi z.

2. Bagaimana pendapat bapak terhadap mengakses Instagram 5 – 10 jam perharinya oleh siswa?

Kalau menurut saya angka 5 – 10 jam itu real, karna mereka segala sesuatu itu bergantung dengan media sosial jadi klasifikasi anak gen z ini yang pertama tiktok dan yang kedua itu Instagram. Dari situlah mereka mendapatkan informasi yang lagi trend, wajarlah mereka menggunakan Instagram dengan durasi 5 – 10 jam untuk mengakses media sosial dikalangan gen z.

3. Menurut bapak, bagaimana dampak pengguna Instagram bagi konsentrasi belajar?

Menurut saya ada pengaruh antar *instagramxiety* dengan proses mempelajaran dikelas, karena mereka itu ada semacam alam bawah sadar mereka ketika melihat Instagram dan lengket di kepala mereka dan itu yang mempengaruhi mereka ketika belajar, mereka mungkin berimajinasi dan haluniasi, contohnya gerakan velocity kita lebih susah menghafalnya gerakannya dibandingkan menghafal pembelajaran.

Lampiran 6 : Lembaran Observasi

LEMBAR OBSERVASI			
NO	TANGGAL	OBJEK	KETERANGAN
1.	Senin 24/2/2025	Lapangan sekolah	Upacara & edukasi dari Pihak kepolisian tentang tauran antar pelajar & bullying
2.	Senin 24/2/2025	Guru SMK Panca budi (wes)	Dikuti awal dengan guru membahas tentang Pandangan guru terhadap Fenomena Instagramxiety .
3.	Senin 24/2/2025	Guru SMK Panca budi yang mengikuti Pelatihan bullying di Yogyakarta di sekolah	Dikuti awal dengan guru membahas tentang pandangan guru terhadap Fenomena Instagramxiety .
4.	Selasa 25/2/2025	Guru SMK Panca budi	Analisis mengenai ada / tidak dilakukan sosialisasi tentang Instagramxiety di siswa SMK Panca budi .
5.	Selasa 25/2/2025	Siswa kelas 12 Multimedia	Mewawancara siswa kelas 12 multimedia mengenai Fenomena Instagramxiety .
6.	Selasa 25/2/2025	Siswa kelas 12 multimedia	Mewawancara siswa kelas 12 multimedia mengenai Fenomena Instagramxiety .
7.	Selasa 25/2/2025	Siswa kelas 12 multimedia .	Mewawancara siswa kelas 12 multimedia mengenai Fenomena Instagramxiety .
8.	Selasa 25/2/2025	Siswa kelas 12 multimedia .	Mewawancara siswa kelas 12 multimedia mengenai Fenomena Instagramxiety .
9.	Rabu 26/2/2025	Teman sebaya siswa multimedia.	Mewawancara siswa kelas 12 Multimedia mengenai Fenomena Instagramxiety .
10.	Rabu 26/2/2025	Teman sebaya siswa multimedia	Mewawancara siswa kelas 12 multimedia mengenai Fenomena Instagramxiety .

 Scanned with CamScanner

11.	Rabu 26/2/2025	Teman sebaya siswa multimedia.	Mewawancarai siswa mengenai Fenomena Instagramxiety .
12.	Rabu 26/2/2025	Teman sebaya siswa multimedia	Mewawancarai siswa mengenai Fenomena Instagramxiety .
13.	Rabu 26/2/2025	Teman sebaya siswa multimedia	Mewawancarai siswa mengenai Fenomena Instagramxiety .
14.	Rabu 26/2/2025	Siswa SMK 12 multimedia .	Mewawancarai siswa mengenai Fenomena Instagramxiety .
15.	Kamis 27/2/2025	Siswa SMK 12 multimedia .	Melihat bagaimana siswa di kelas.
16.	Kamis 27/2/2025	Siswa SMK 12 multimedia	Melihat bagaimana siswa di kelas / sekolah .
17.	Kamis 27/2/2025	Siswa SMK 12 multimedia	Melihat bagaimana siswa di sekolah / kelas .
18.	Kamis 27/2/2025	Siswa SMK 12 multimedia .	Melihat bagaimana siswa di sekolah / kelas .
19.	Kamis 27/2/2025	Siswa SMK 12 multimedia .	Melihat bagaimana siswa di kelas .
20.	Jumat 28/2/2025	Guru SMK yang mengikuti pelatihan bullying .	Wawancara dengan guru SMK mengenai fenomena Instagramxiety di kalangan siswa SMK Panca Budi .



Scanned with CamScanner

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/12/25

CS

Scanned with CamScanner

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 23/12/25