

# Instagram sebagai Media Ekspresi dan Dukungan Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Z

Winda Kustiawan<sup>1</sup>, Rifky Bas Praptama<sup>2</sup>, Irfan Aqil Ramadhan<sup>3</sup>, Novendra Hariyadi Ritonga<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> UIN Sumatera Utara

e-mail: [windakustiawan@uinsu.ac.id](mailto:windakustiawan@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [rifkysembiring04@gmail.com](mailto:rifkysembiring04@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[irfanramadhan402@gmail.com](mailto:irfanramadhan402@gmail.com)<sup>3</sup>, [vendrahariadi@gmail.com](mailto:vendrahariadi@gmail.com)<sup>4</sup>

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana Generasi Z memanfaatkan Instagram sebagai media ekspresi dan dukungan terhadap kesehatan mental. Dengan pendekatan kualitatif dan metode studi fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif sejumlah informan yang aktif menggunakan Instagram dalam mengungkapkan kondisi emosional dan berinteraksi dengan konten kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Instagram berfungsi sebagai ruang digital yang memungkinkan Gen Z mengekspresikan perasaan, mencari validasi, serta mendapatkan dukungan sosial. Ekspresi ini memberikan dampak psikologis yang beragam, mulai dari rasa lega, peningkatan harga diri, hingga kesadaran emosional yang lebih baik. Namun, tantangan seperti stigma, komentar negatif, dan risiko misinformasi juga menjadi bagian dari dinamika penggunaan platform ini. Temuan ini menegaskan perlunya literasi digital dan kesadaran psikologis agar penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental generasi muda.

**Kata Kunci:** *Instagram, Generasi Z, Kesehatan Mental, Media Sosial*

## Abstract

This study aims to examine how Generation Z utilizes Instagram as a medium for expression and support regarding mental health. Using a qualitative approach and phenomenological method, the research explores the subjective experiences of several informants who actively use Instagram to express emotional conditions and engage with mental health-related content. The findings indicate that Instagram functions as a digital space that allows Gen Z to express feelings, seek validation, and receive social support. These expressions yield various psychological impacts, ranging from a sense of relief and increased self-esteem to greater emotional awareness. However, challenges such as stigma, negative comments, and the risk of misinformation are also part of the platform's dynamics. These findings underscore the need for digital literacy and psychological awareness to ensure that social media use provides positive benefits for the mental health of young generations.

**Keywords:** *Instagram, Generation Z, Mental Health, Social Media*

## PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan Generasi Z, yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Salah satu platform yang paling populer di kalangan generasi ini adalah Instagram, dengan fitur-fitur visual seperti foto, video, dan story yang memungkinkan penggunaannya untuk mengekspresikan diri secara kreatif dan real-time. Berdasarkan laporan We Are Social (2024), pengguna aktif Instagram di Indonesia mencapai lebih dari 100 juta orang, dengan mayoritas berasal dari kelompok usia 18–24 tahun. Angka ini menunjukkan tingginya penetrasi Instagram di kalangan remaja dan dewasa muda sebagai media komunikasi dan ekspresi diri.

Di sisi lain, kesehatan mental menjadi isu yang semakin banyak diperbincangkan, terutama di kalangan Gen Z. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, dan masalah seperti kecemasan, depresi, serta tekanan sosial kini

menjadi tantangan utama bagi kelompok usia tersebut. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja meningkat signifikan dalam lima tahun terakhir. Fenomena ini mendorong kebutuhan akan media atau ruang yang dapat menjadi sarana ekspresi sekaligus dukungan bagi mereka yang mengalami tekanan psikologis.

Instagram, yang awalnya hanya dimanfaatkan sebagai media berbagi foto, kini mulai berkembang menjadi ruang publik virtual tempat berbagai narasi kesehatan mental dibagikan. Banyak pengguna, khususnya Gen Z, mulai terbuka membagikan pengalaman pribadi terkait depresi, kecemasan, atau burnout. Tidak sedikit pula akun yang didedikasikan khusus untuk edukasi kesehatan mental, menyediakan konten-konten positif, motivasi, dan tips self-care. Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih dalam karena menunjukkan pergeseran fungsi media sosial dari sekadar hiburan menjadi media ekspresi psikologis dan bahkan ruang pemberdayaan emosional.

Meski demikian, penggunaan Instagram sebagai media untuk membicarakan isu kesehatan mental menyisakan berbagai pertanyaan. Apakah platform ini benar-benar memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan pengguna? Bagaimana bentuk ekspresi yang paling banyak digunakan? Sejauh mana konten-konten yang dibagikan dapat berdampak positif bagi kesehatan mental penggunanya? Pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan bahwa fenomena ini masih membutuhkan eksplorasi ilmiah untuk memahami dimensi sosial dan psikologis dari penggunaan media sosial dalam konteks kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam melihat Instagram bukan hanya sebagai penyebab potensi masalah psikologis seperti kecemasan sosial dan FOMO (fear of missing out), tetapi juga sebagai medium ekspresi dan pemberian dukungan psikologis secara kolektif. Dengan fokus pada Generasi Z, penelitian ini berupaya memahami bagaimana mereka memanfaatkan fitur-fitur Instagram seperti story, caption, reels, dan direct message untuk mengekspresikan perasaan serta menjalin dukungan sosial yang bersifat emosional maupun informatif.

Penelitian ini penting untuk memberikan pemahaman baru kepada akademisi, praktisi psikologi, dan pengelola media sosial mengenai potensi positif dari Instagram dalam mendukung kesejahteraan mental. Di tengah meningkatnya prevalensi gangguan mental pada remaja, memahami dinamika ini dapat membantu merancang strategi intervensi berbasis media digital yang lebih efektif dan sesuai dengan kultur digital Gen Z.

Lebih jauh, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan, organisasi kesehatan mental, maupun content creator untuk menciptakan konten dan pendekatan yang lebih empatik terhadap isu kesehatan mental. Hal ini juga dapat mendorong pengembangan kebijakan digital yang berpihak pada kesehatan psikologis pengguna media sosial, terutama di kalangan usia muda yang rentan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur akademik mengenai hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, sekaligus memberikan perspektif alternatif bahwa Instagram dapat berperan sebagai ruang aman (safe space) bagi generasi muda untuk saling mendukung, mengekspresikan diri, dan membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental secara lebih terbuka.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif dan mendalam dari Generasi Z dalam memanfaatkan Instagram sebagai media ekspresi dan dukungan terhadap kesehatan mental. Melalui metode ini, peneliti dapat memahami bagaimana individu memaknai dan mengalami fenomena yang berkaitan dengan penggunaan media sosial untuk kebutuhan psikologis mereka secara personal dan kontekstual.

Lokasi penelitian bersifat daring (online) mengingat objek penelitian berfokus pada aktivitas digital melalui platform Instagram. Informan dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh wilayah geografis, namun lebih difokuskan pada Generasi Z dari kawasan urban seperti Medan, Jakarta, Bandung, dan Yogyakarta yang memiliki tingkat penggunaan internet tinggi. Penelitian ini dilaksanakan pada rentang waktu Mei hingga Juli 2025.

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota Generasi Z berusia 17–26 tahun yang aktif menggunakan Instagram dan memiliki keterlibatan dengan konten bertema kesehatan mental. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling dengan beberapa kriteria, yakni: aktif menggunakan Instagram minimal selama satu tahun terakhir, pernah membagikan atau merespons konten terkait isu kesehatan mental, dan bersedia untuk diwawancarai secara mendalam. Jumlah informan yang diwawancarai direncanakan sebanyak lima hingga delapan orang, dengan penambahan dilakukan hingga data mencapai titik jenuh atau saturasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi digital, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara daring menggunakan platform Zoom, WhatsApp Call, atau Google Meet dengan panduan semi-terstruktur agar narasi informan dapat berkembang secara alami. Observasi digital dilakukan melalui penelusuran akun Instagram yang bersifat publik atau semi-terbuka (dengan izin), dengan fokus pada unggahan, caption, story, serta komentar yang berkaitan dengan kesehatan mental. Sementara itu, dokumentasi berupa tangkapan layar (screenshot) konten Instagram yang relevan digunakan untuk mendukung data dari wawancara dan observasi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu menyaring dan merangkum data yang paling relevan. Tahap kedua adalah penyajian data dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan pola dan kategori yang muncul dari hasil wawancara dan observasi. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yang dilakukan dengan menelusuri makna-makna mendalam dari pengalaman yang disampaikan informan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber dan teknik. Data dari wawancara akan dibandingkan dengan hasil observasi dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi informasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking, yakni meminta informan untuk memverifikasi kembali hasil wawancara agar akurasi data tetap terjaga dan sesuai dengan makna pengalaman mereka.

Aspek etika menjadi perhatian penting dalam penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas informan dengan menggunakan inisial atau nama samaran. Sebelum wawancara dilakukan, seluruh informan diberikan penjelasan terkait tujuan dan manfaat penelitian serta dimintai persetujuan secara tertulis dalam bentuk informed consent. Semua data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan tidak akan disebarluaskan tanpa persetujuan dari informan yang bersangkutan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Bentuk ekspresi kesehatan mental yang ditampilkan oleh Generasi Z melalui platform Instagram**

Generasi Z mengekspresikan isu kesehatan mental di Instagram melalui berbagai fitur seperti feed, stories, reels, dan caption panjang. Konten yang dibagikan meliputi kutipan motivasi, cerita pribadi, infografik edukatif, hingga ilustrasi atau meme yang mencerminkan suasana hati. Banyak dari mereka juga membagikan perasaan cemas, stres, atau burnout secara langsung, terkadang disertai dengan ajakan untuk berdiskusi atau berbagi pengalaman serupa.

Salah satu bentuk ekspresi yang paling umum adalah melalui caption panjang yang menyerupai catatan harian. Di sini, pengguna Gen Z membagikan pemikiran dan perasaan mereka, sering kali terkait dengan tekanan akademik, hubungan interpersonal, atau krisis identitas. Bentuk ini menunjukkan bahwa Instagram menjadi semacam ruang publik yang terasa cukup pribadi bagi mereka untuk mengungkapkan isi hati. Instagram Stories juga banyak digunakan untuk mengekspresikan kondisi emosional secara instan. Dengan fitur seperti polling, question box, dan stiker emoji, pengguna bisa dengan mudah meminta dukungan atau sekadar menunjukkan kondisi mental mereka hari itu. Stories bersifat temporer, sehingga dianggap lebih aman dan spontan bagi banyak pengguna.

Ekspresi visual dalam bentuk foto, ilustrasi, atau video kreatif juga menjadi cara penting untuk menyampaikan pesan emosional. Banyak Gen Z menggunakan ilustrasi ekspresif, warna-warna muram, atau simbol seperti awan gelap, air mata, dan ruang kosong untuk merepresentasikan perasaan yang sulit diungkapkan lewat kata-kata. Sebagian pengguna bahkan

membuat akun khusus yang berisi dokumentasi perjalanan kesehatan mental mereka, semacam “diary publik” yang berisi refleksi diri, konsultasi psikologis, hingga perkembangan kondisi mereka. Akun-akun ini sering kali mendapatkan dukungan dari pengikut yang mengalami hal serupa.

Bentuk ekspresi ini tidak hanya mencerminkan keberanian dalam membuka diri, tetapi juga menunjukkan bahwa Generasi Z mulai memandang kesehatan mental sebagai bagian penting dari identitas diri yang sah untuk diungkapkan secara sosial. Hal ini menandakan pergeseran norma komunikasi di kalangan remaja dan dewasa muda. Ekspresi kesehatan mental Gen Z di Instagram cenderung bersifat jujur, emosional, dan berbasis pengalaman pribadi. Platform ini memungkinkan narasi yang otentik dan relatable, yang menciptakan keterhubungan emosional di antara para penggunanya.

### **Motivasi generasi z dalam menggunakan instagram sebagai media untuk mengekspresikan kondisi kesehatan mentalnya**

Salah satu motivasi utama Generasi Z adalah kebutuhan untuk didengar dan dipahami. Dalam lingkungan yang serba cepat dan kompetitif, banyak remaja dan dewasa muda merasa tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan beban psikologis mereka. Instagram, dengan segala kemudahan visual dan jangkauan sosialnya, menawarkan platform yang relatif terbuka dan responsif.

Selain itu, Gen Z cenderung memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya kesehatan mental, yang didorong oleh tren global dan kampanye digital. Mereka terdorong untuk mengedukasi diri sendiri dan orang lain dengan membagikan konten yang berkaitan dengan self-care, terapi, dan pengalaman pribadi sebagai bentuk advokasi atau edukasi horizontal. Motivasi lainnya adalah mencari dukungan sosial dari komunitas daring. Saat pengguna membagikan pengalaman tentang kecemasan atau depresi, mereka sering menerima komentar, pesan, atau reaksi yang memberikan rasa validasi dan dukungan emosional. Interaksi semacam ini menjadi penguat psikologis yang nyata.

Generasi Z juga termotivasi oleh keinginan untuk membangun identitas digital yang lebih otentik. Alih-alih hanya menampilkan kehidupan yang sempurna, banyak dari mereka ingin menunjukkan sisi rapuh dan manusiawi yang sering tersembunyi di balik filter media sosial. Ekspresi kondisi mental menjadi bagian dari proses pencarian jati diri. Dalam beberapa kasus, pengguna merasa bahwa menulis dan membagikan kondisi psikologis mereka adalah bentuk terapi diri (self-therapy). Aktivitas ini membantu mereka memproses emosi, menata pikiran, dan merasa lebih lega setelah mengungkapkannya secara terbuka kepada audiens yang dianggap suportif.

Motivasi lain yang tidak kalah penting adalah ingin membantu orang lain. Beberapa pengguna berbagi pengalaman dengan harapan bahwa orang yang membaca postingan mereka merasa tidak sendirian. Ini menciptakan semacam solidaritas emosional dan memperkuat makna komunitas dalam dunia digital. Terakhir, kehadiran influencer atau akun kesehatan mental yang populer di Instagram juga memotivasi Gen Z untuk ikut berbagi. Melihat tokoh-tokoh yang berbicara terbuka soal depresi, trauma, atau burnout membuat mereka merasa lebih aman dan termotivasi untuk melakukan hal yang sama.

### **Instagram berperan sebagai media dukungan sosial bagi Generasi Z yang mengalami isu kesehatan mental**

Instagram berperan sebagai media dukungan sosial melalui interaksi dua arah yang memungkinkan pengguna saling memberikan empati, saran, dan validasi. Fitur komentar, like, dan direct message (DM) menciptakan ruang bagi pengguna untuk menyampaikan dukungan secara langsung kepada mereka yang sedang mengalami tekanan psikologis.

Salah satu bentuk dukungan yang signifikan adalah dukungan emosional. Ketika seseorang membagikan perasaannya tentang depresi atau kecemasan, mereka sering mendapatkan respons dari teman atau bahkan orang asing yang memberikan kata-kata penyemangat. Bentuk dukungan ini memiliki nilai terapeutik yang tinggi bagi pengguna yang merasa kesepian atau tidak dipahami di dunia nyata. Selain itu, terdapat dukungan informatif yang diberikan melalui akun-akun edukasi kesehatan mental. Akun seperti @sehatmental.id atau

@pulihan.id sering membagikan infografik, tips coping, atau panduan mengenali gejala gangguan psikologis. Informasi ini membantu Gen Z memahami kondisi mereka dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Instagram juga memfasilitasi terbentuknya komunitas virtual, di mana pengguna dengan pengalaman serupa berkumpul dan saling berbagi. Grup dukungan semacam ini tidak selalu formal, namun terbentuk secara organik melalui interaksi yang berulang dan relasi yang terbangun dari narasi yang saling menguatkan. Platform ini juga memungkinkan anonymity dan kontrol dalam berbagi, karena pengguna bisa memilih siapa yang melihat story mereka, atau menggunakan akun alternatif untuk curhat tanpa khawatir dikenali. Ini membuat mereka lebih leluasa dalam membuka diri tanpa merasa rentan terhadap stigma.

Di sisi lain, dukungan sosial di Instagram juga terlihat dari praktik “reposting” atau amplifikasi cerita kesehatan mental. Saat seseorang membagikan kisah yang menyentuh, pengguna lain sering kali membagikannya kembali sebagai bentuk solidaritas atau edukasi kepada audiens mereka. Ini memperluas jangkauan dukungan dan memperkuat kesadaran kolektif Instagram telah berkembang menjadi lebih dari sekadar media visual, melainkan ruang interaksi sosial yang bersifat mendalam dan penuh empati bagi pengguna muda yang berjuang dengan kesehatan mentalnya.

### **Dampak psikologis yang dirasakan oleh Generasi Z setelah mengekspresikan atau mengakses konten kesehatan mental di Instagram**

Salah satu dampak psikologis yang paling umum dirasakan oleh Generasi Z adalah **perasaan lega** (relief) setelah mengekspresikan isi hati mereka di Instagram. Aktivitas membagikan perasaan atau curahan hati menjadi semacam katarsis digital yang membantu pengguna mengurangi beban emosional. Banyak yang merasa lebih baik setelah mengungkapkan perasaan mereka, bahkan jika hanya melalui caption atau story.

Selain itu, interaksi positif dari orang lain seperti komentar penyemangat, emoji dukungan, atau pesan langsung dapat memberikan rasa dihargai dan tidak sendirian. Ini menciptakan efek psikologis berupa peningkatan harga diri dan perasaan terhubung (connectedness), yang sangat penting dalam mengatasi gejala kecemasan atau depresi. Namun, dampak positif tersebut sangat tergantung pada respons sosial yang diterima. Bagi sebagian pengguna, terutama yang tidak mendapatkan dukungan atau bahkan menerima komentar negatif, ekspresi di Instagram justru bisa memicu kerentanan emosional, seperti rasa malu, takut dihakimi, atau perasaan gagal. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bisa menjadi pedang bermata dua dalam konteks kesehatan mental.

Mengakses konten edukatif tentang kesehatan mental juga dapat menghasilkan peningkatan literasi psikologis. Gen Z menjadi lebih paham tentang istilah seperti overthinking, burnout, self-compassion, atau inner child. Pemahaman ini membantu mereka menamai dan mengelola emosi secara lebih konstruktif dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, ada fenomena yang disebut self-diagnosis, di mana pengguna mengidentifikasi diri dengan gangguan psikologis berdasarkan konten yang mereka lihat. Meskipun ini menunjukkan kesadaran diri, namun tanpa bimbingan profesional, hal tersebut bisa menyebabkan kesalahan persepsi, kecemasan berlebih, atau bahkan memperkuat pola pikir negatif.

Dampak lain yang muncul adalah normalisasi pengalaman emosional. Dengan banyaknya narasi yang dibagikan, Gen Z menyadari bahwa perasaan tertekan, cemas, atau tidak bahagia adalah pengalaman umum yang bisa dibicarakan. Ini membantu mengurangi stigma internal dan eksternal terhadap isu kesehatan mental. Instagram memiliki potensi untuk memberikan dampak psikologis yang positif melalui ekspresi diri dan akses ke dukungan sosial. Namun, efektivitasnya sangat tergantung pada kualitas interaksi dan kemampuan pengguna untuk memilah konten secara kritis.

### **Tantangan dan risiko yang dihadapi Generasi Z dalam menggunakan Instagram untuk isu-isu terkait kesehatan mental**

Salah satu tantangan utama adalah stigma sosial yang masih melekat terhadap kesehatan mental. Meskipun Gen Z lebih terbuka, sebagian dari mereka tetap khawatir akan dianggap lemah,

“cari perhatian,” atau tidak stabil jika membagikan isi hati terkait kondisi psikologis mereka. Hal ini membuat beberapa pengguna merasa tertekan atau menyesal setelah berbagi secara publik.

Risiko berikutnya adalah cyberbullying dan komentar negatif, yang dapat memperparah kondisi emosional pengguna. Tidak semua audiens bersikap suportif, dan ada pula yang mengejek atau meremehkan cerita pribadi seseorang. Ini dapat menyebabkan trauma baru atau memperdalam rasa tidak aman pada pengguna yang sudah rentan secara psikologis. Ada pula risiko overexposure atau oversharing, di mana pengguna membagikan terlalu banyak informasi pribadi tanpa menyadari batasan privasi. Hal ini bisa menyebabkan pengguna merasa terekspos secara berlebihan, yang berpotensi memicu stres sosial atau penyesalan setelah konten mereka tersebar luas.

Instagram juga dapat memperkuat komparasi sosial, bahkan dalam konteks kesehatan mental. Misalnya, seseorang bisa merasa "tidak cukup sakit" karena cerita orang lain terlihat lebih tragis atau intens. Ini menimbulkan dampak psikologis negatif berupa invalidasi diri, serta rasa bersalah karena merasa “tidak pantas” mengeluhkan hal yang dianggap ringan. Tantangan lain adalah konten yang tidak akurat atau tidak ilmiah. Banyak akun kesehatan mental yang dikelola oleh non-profesional, sehingga informasi yang dibagikan bisa keliru atau menyesatkan. Ini membahayakan pengguna yang mengandalkan Instagram sebagai sumber utama untuk memahami atau menangani kondisi psikologis mereka.

Selain itu, algoritma Instagram cenderung menampilkan konten serupa berdasarkan interaksi pengguna sebelumnya. Jika pengguna sering melihat konten depresi atau kesedihan, maka mereka bisa terjebak dalam lingkaran konten negatif (echo chamber) yang justru memperburuk kondisi mental mereka. Untuk itu, penting bagi Gen Z untuk mengembangkan literasi digital dan kesadaran emosional dalam menggunakan Instagram. Dibutuhkan kemampuan untuk memilah konten, membangun batasan sehat dalam berbagi, serta mengenali kapan harus mencari bantuan profesional di luar media sosial.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Instagram memiliki peran penting sebagai media ekspresi dan dukungan sosial bagi Generasi Z dalam menghadapi isu-isu kesehatan mental. Platform ini digunakan untuk membagikan perasaan, pengalaman, dan pesan yang berkaitan dengan kondisi psikologis secara terbuka maupun tersirat. Ekspresi tersebut tidak hanya menjadi bentuk pelepasan emosi, tetapi juga menjadi sarana untuk mencari pemahaman dan dukungan dari komunitas digital yang lebih luas. Interaksi positif, komentar penyemangat, dan konten edukatif turut memberikan rasa terhubung, mengurangi beban emosional, serta meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan Gen Z. Namun demikian, penggunaan Instagram dalam konteks kesehatan mental juga membawa sejumlah tantangan dan risiko, seperti stigma sosial, cyberbullying, oversharing, serta penyebaran informasi yang tidak terverifikasi. Selain itu, dampak psikologis yang ditimbulkan dapat bervariasi tergantung pada konteks sosial, respons audiens, dan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman emosionalnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifianto, A. (2020). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dewi, R. S., & Putri, M. N. (2021). Pengaruh penggunaan Instagram terhadap tingkat kecemasan pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 45-56.
- Fitria, N., & Rahmawati, D. (2019). Peran media sosial sebagai media ekspresi diri remaja. *Jurnal Komunikasi*, 8(2), 122-134.
- Handayani, S. (2021). Media sosial dan kesehatan mental: Studi kasus pada pengguna Instagram di Jakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(1), 90-102.
- Indrawati, S. (2022). Media sosial sebagai ruang dukungan sosial bagi remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(2), 74-84.
- Kurniawan, A., & Sari, P. (2020). Eksplorasi pengalaman pengguna Instagram terkait kesehatan mental di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(3), 200-210.

- Lestari, D. (2018). Peran Instagram dalam membangun komunitas dukungan kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 6(1), 35-44.
- Mulyani, R. (2021). Hubungan antara penggunaan Instagram dan self-esteem pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(1), 50-61.
- Nugroho, H. (2019). Risiko dan tantangan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 110-118.
- Prasetyo, B., & Rahman, A. (2020). Literasi digital dalam penggunaan media sosial oleh Generasi Z. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 5(2), 89-99.
- Putri, E., & Wijaya, T. (2022). Stigma kesehatan mental di media sosial: Studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 77-88.
- Ramadhani, F. (2021). Komunikasi digital dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental generasi muda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(3), 144-155.
- Santoso, Y., & Handayani, L. (2019). Pengaruh dukungan sosial di media sosial terhadap kesehatan mental pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(1), 60-71.
- Sari, M., & Wahyuni, S. (2020). Penggunaan media sosial sebagai sarana coping stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 9(1), 35-46.
- Yuliana, S. (2018). Studi penggunaan Instagram dalam mengekspresikan identitas diri pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Sosial*, 12(2), 99-108.