

Abstrak

Dibalik semakin berkembangnya internet dan teknologi, terdapat dampak yang di timbulkan bagi kesehatan penggunanya. Penggunaan media sosial secara tidak bijak dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana individu dapat menyadari kemampuan yang ia miliki, mampu mengatasi masalah dalam hidup yang normal, serta mampu bekerja dengan produktif. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penerimaan diri dan *self image* terhadap kesehatan mental pengguna *instagram*. Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 3 skala yaitu skala penerimaan diri Berger's self acceptance scale dari Berger (1952), skala *self image* yang diadaptasi dari Selvi Oktaresiyanti (2019) berdasarkan teori Brown (1998), dan skala kesehatan mental Mental Health Inventori 18 (MHI-18) dari Veit & Ware (1983). Dalam penelitian ini subjek yang digunakan merupakan mahasiswa/I pengguna *instagram*. Hasil penelitian ini menunjukkan penerimaan diri dan *self image* tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental dengan statistik signifikan Fhitung : 1.145 dan nilai koefisien signifikansi $0.321 > 0.05$.

Kata Kunci : *Penerimaan Diri, Self Image, Kesehatan Mental*