

SELF IMAGE PADA MAHASISWA DITINJAU DARI INTENSITAS PENGUNAAN INSTAGRAM

Rehan Angger Sesaria¹, Erika Desvianti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia
erikadesvianti@psy.uir.ac.id

Abstract

This study aims to examine the effect of Instagram usage intensity on the self-image of students. Instagram usage intensity refers to the frequency or how often activities or behaviors are performed by Instagram users utilizing various features of the platform. Meanwhile, self-image is a general representation or perception individuals create about themselves. This research employed a quantitative method, with data collected using two scales: the Instagram Usage Intensity Scale and the Self-Image Scale. The analysis was conducted using a simple linear regression test. The study involved 390 students, consisting of 326 females and 64 males, selected through purposive sampling. The results indicate a negative effect between Instagram usage intensity and self-image. This finding suggests that higher Instagram usage intensity correlates with lower self-image, and vice versa. Therefore, it is important to consider self-image factors to help reduce excessive Instagram usage.

Keywords: Intensity use, Social Media Instagram, Self-Image

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *self-image* mahasiswa. Intensitas penggunaan Instagram diartikan sebagai seberapa sering pengguna memanfaatkan berbagai fitur yang tersedia di *platform* tersebut dalam aktivitas sehari-hari. *Self image* dipahami sebagai gambaran umum mengenai diri atau persepsi yang dibentuk individu tentang dirinya sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data melalui dua instrumen, yaitu skala Intensitas Penggunaan Instagram dan skala *Self Image*. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 390 mahasiswa, terdiri atas 326 perempuan dan 64 laki-laki. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat kontribusi negatif intensitas penggunaan Instagram terhadap *self image*, artinya semakin intens mahasiswa menggunakan Instagram, maka *self image* mereka akan semakin negatif, sebaliknya penurunan intensitas penggunaan Instagram menyebabkan semakin positifnya *self image* mahasiswa. Dengan demikian penting untuk memperhatikan faktor intensitas penggunaan Instagram terhadap terbentuknya *self-image* pada mahasiswa.

Kata kunci: Intensitas, Penggunaan Instagram, *Self Image*

Menurut Prihadi dalam Hidayah dan Savira, (2020) *self image* pada individu dipengaruhi oleh perbandingan yang mereka lakukan dengan orang lain. Saat individu terus-menerus menilai dirinya berdasarkan orang lain yang dianggap lebih menarik atau lebih berhasil, hal tersebut dapat menyebabkan perasaan tidak mampu dan mengurangi kepuasan pribadi.

Self image merupakan proses dimana seseorang membentuk, mengatur, dan menampilkan dirinya dengan cara yang diinginkan. Selain itu, *self image* individu dibentuk oleh pengalaman masa lalu, pencapaian maupun kegagalan, pengetahuan, serta berbagai faktor lainnya. Instagram menyediakan *platform* bagi orang-orang untuk membangun dan mengelola *self image* mereka secara *online*. Pengguna Instagram dapat memilih foto terbaik, mengeditnya, dan menambahkan filter untuk menampilkan kehidupan mereka dengan cara terbaik (Aulia et al., 2024).

Pembentukan *self image* di Instagram bisa dipengaruhi dari konten yang dikonsumsi dan dibagikan. Pengguna kerap mengalami rasa kurang percaya diri dalam mengekspresikan sesuatu, baik lewat foto, pembaruan status, maupun komentar. Mereka juga bisa merasa tertekan ketika melihat keberhasilan orang lain di media sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pandangan terhadap diri sendiri serta persepsi orang lain terhadap mereka. Pada Instagram, banyak pengguna yang menampilkan versi terbaik dari dirinya, mereka terjebak dalam siklus perbandingan negatif, yang dapat menimbulkan kurangnya percaya diri mereka (Sari et al., 2024).

Namun banyak pengguna yang tidak menyadari bahwa ketika melihat konten dan informasi di Instagram, mereka cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan membuat mereka merasakan kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, rendahnya keberhargaan diri, kesepian, hingga depresi. Hal ini dibuktikan melalui survei yang mengatakan semua orang berlomba-lomba menampilkan sisi terbaik kehidupan mereka di media sosial, hal tersebut dilakukan untuk mencari perhatian dan membuat *self image* yang sempurna sehingga dapat memicu perasaan kurang pada diri sendiri (Utami & Dewi, 2024).

Instagram merupakan salah satu *platform* media sosial dengan tingkat popularitas yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan data dari dataindonesia.id, hingga Januari 2023 tercatat sebanyak 89,15 juta pengguna aktif, menempatkan Indonesia pada posisi keempat dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak secara global, setelah India, Amerika Serikat, dan Brasil. Pada tahun yang sama, sekitar 30,8% pengguna Instagram berada pada kelompok usia 18–24 tahun, yang mayoritas berasal dari kalangan remaja dan dewasa muda (Sari, 2024).

Sebagai generasi muda yang tumbuh di era digital, mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang terhubung secara digital, mahasiswa sering menggunakan Instagram untuk berbagai tujuan, mulai dari mencari informasi akademis, berbagi pengalaman, hingga memperluas jejaring sosial, selain itu mahasiswa juga mengekspresikan dirinya dengan alasan agar terlihat sempurna dengan yang mereka punya, misalkan penampilan, gaya hidup, karakteristik dan lainnya dengan cara, berbagi foto, video, dan cerita yang mencerminkan pengalaman dan perspektif pribadi mereka (Elfariani et al., 2024).

Penggunaan Instagram secara berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Hal ini berkaitan dengan munculnya perasaan iri, ketidakmampuan, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi akibat membandingkan diri dengan apa yang ditampilkan orang lain di media sosial. Aktivitas penggunaan pasif, seperti hanya melihat unggahan pengguna lain tanpa interaksi yang bermakna, dapat memperkuat efek tersebut. Konsekuensi yang muncul antara lain menurunnya rasa percaya diri serta kecenderungan untuk menjadikan apa yang terlihat di Instagram sebagai standar atau contoh yang harus diikuti (Jayanti, 2022).

Pengendalian diri yang baik membantu seseorang menghindari perilaku negatif, hubungan sosial yang sehat, dan fokus pada tujuan. Sedangkan seseorang yang tidak memiliki pengendalian diri akan berdampak pada citra dirinya dan menimbulkan rasa malu, kecewa, dan kurang percaya diri (Sofia dan Rakhmat, dalam Nurhaini, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Maghvirani (2022) mengungkapkan adanya hubungan positif antara penggunaan Instagram dan *self-image*, yakni semakin intens penggunaan Instagram, maka semakin besar pula kontribusinya terhadap pembentukan *self-image*. Penelitian Rarasingtyas dan Maturbongs (2019) juga menemukan bahwa motif yang paling dominan dalam penggunaan Instagram adalah untuk tujuan hiburan, yang mencapai 66%. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna sering memanfaatkan *platform* tersebut sebagai cara untuk menghilangkan stres setelah bekerja atau beraktivitas, serta saat bersantai. Di sisi lain, terkait dengan aspek *self image*, 72% dari responden menggunakan Instagram untuk menampilkan diri mereka kepada publik.

Merujuk pada temuan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi intensitas penggunaan Instagram terhadap *self-image* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Berdasarkan tujuan tersebut, diajukan hipotesis bahwa penggunaan Instagram berkontribusi secara signifikan terhadap *self-image* pada mahasiswa Universitas Islam Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel bebas yang ditetapkan adalah intensitas penggunaan Instagram, sedangkan variabel terikatnya adalah *self-image*. Untuk menguji hipotesis, analisis data dilakukan dengan regresi linier sederhana. Sebelum pengujian hipotesis, peneliti melaksanakan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* serta uji linearitas. Seluruh proses analisis statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26.0 *for Windows*.

Adapun populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas Islam Riau. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* karena sampel yang dipilih bertujuan untuk mendapatkan informan yang memiliki kriteria khusus yaitu mahasiswa yang menggunakan instagram sehingga dapat menjawab rumusan masalah dan relevan dengan topik atau tujuan.

Variabel intensitas penggunaan instagram diukur menggunakan 14 item yang diadaptasi oleh Maghvirani, (2022), sedangkan variabel *self image* diukur menggunakan 22 item skala yang diadaptasi oleh Resti, (2022). Kriteria penilaian pada penelitian ini didasarkan pada jenis item, yaitu item positif dan item negatif. Untuk item positif, jawaban *Ya* diberi skor 1 dan jawaban *Tidak* diberi skor 0. Sebaliknya, pada item negatif, jawaban *Ya* diberi skor 0 dan jawaban *Tidak* diberi skor 1.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini dilakukan analisis statistik yang terdiri dari analisis deskriptif, uji asumsi normalitas, linieritas dan hipotesis. Hasil analisis diuraikan secara lengkap di bawah ini.

Hasil Analisis Deskriptif

Table 1
Hasil Deskriptif Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	X Max	X Min	Mean	Standar Deviasi	X Max	X Min	Mean	Standar Deviasi
Intensitas Penggunaan Instagram	56	14	35	7	56	14	39	6,4
<i>Self Image</i>	88	22	55	11	88	22	65,2	10

Berdasarkan tabel 1 di atas, setiap variabel menunjukkan variasi antara skor hipotetik dan skor empirik. Variabel intensitas penggunaan Instagram memiliki rata-rata skor hipotetik sebesar 35 dengan standar deviasi 7. Sementara itu, variabel *self image* memiliki rata-rata skor hipotetik sebesar 55 dan standar deviasi 11. Untuk skor empirik, rata-rata pada variabel intensitas penggunaan Instagram adalah 39 dengan standar deviasi 6,4, sedangkan pada variabel *self image* rata-ratanya sebesar 65,2 dengan standar deviasi 10.

Hasil Data Demografi Subjek Penelitian

Berdasarkan tabel 2, jika dilihat dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah mahasiswa perempuan sebanyak 326 orang (83,59%), dari segi usia, kelompok usia 19 tahun mendominasi dengan 173 orang (44,36%), jika dilihat berdasarkan fakultas yang paling banyak adalah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan sebanyak 98 orang (25,13%), sedangkan dari segi angkatan, mayoritas berasal dari angkatan 2023 sebanyak 273 orang (69,99%).

Table 2
Data Demografi Subjek Penelitian

Data Demografi	Jumlah	Persen
Jenis Kelamin	64	16,41
Laki-Laki	326	83,59
Perempuan		
Usia		
18 tahun	12	3,08
19 tahun	173	44,36
20 tahun	107	27,44
21 tahun	32	8,21
22 tahun	46	11,79
23 tahun	18	4,62
24 tahun	2	0,51
Fakultas		
Hukum	52	13,33
Teknik	73	18,72
Pertanian	27	6,92
Ekonomi dan Bisnis	39	10
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	98	25,13
Ilmu Sosial dan Politik	31	7,95
Psikologi	46	11,79
Ilmu Komunikasi	24	6,15
Angkatan		
2021	74	18,97
2022	14	3,59
2023	273	69,99
2024	29	7,44

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Skala Intensitas Penggunaan Instagram dan *self-image*

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Signifikan	Keterangan
Intensitas penggunaan instagram	0,039	0,190 ($p > 0,05$)	Normal
<i>Self image</i>	0,040	0,157 ($p > 0,05$)	Normal

Berdasarkan hasil analisis data dalam tabel 3 diatas, diketahui variabel intensitas penggunaan instagram dengan nilai signifikansinya sebesar 0,190 ($p > 0,05$) sedangkan *self image* memiliki nilai signifikansi 0,157 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut, yaitu intensitas penggunaan instagram dan *self image* yakni berdistribusi normal.

Hasil Uji Asumsi Linieritas

Tabel 4
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity (F)	Signifikansi	Keterangan
Intensitas penggunaan instagram * <i>Self image</i>	13,838	0,000	Linear

Berdasarkan tabel 4 di atas, nilai Sig. *linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F (*Linearity*) 13,838 yang menunjukkan bahwa data bersifat linear.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.536	0,288	0,286	8,440

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan nilai korelasi $R = 0,536$ dengan kategori cukup. Untuk melihat kontribusi intensitas penggunaan instagram terhadap *self image* yaitu sebesar $R^2 = 0,288$ hal ini diartikan bahwa 28,8% intensitas penggunaan instagram memberikan kontribusi terhadap penurunan *self image*.

Tabel 6
Hasil Uji Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.Error	Beta		
(Constant)	90,827	2,087		43,522	0,000
Intensitas penggunaan Instagram	-0,659	0,053	-0,536	-12,513	0,000

Dependent Variable: Psychological well-being

Berdasarkan tabel 6 di atas, diperoleh nilai t hitung = -12,513 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh negatif yang signifikan terhadap *self-image*. Artinya, peningkatan intensitas penggunaan Instagram disebabkan oleh penurunan *self-image*, sedangkan penurunan intensitas penggunaan Instagram disebabkan oleh peningkatan *self-image*.

DISKUSI

Hasil analisis regresi pada mahasiswa menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *self-image*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $t = -12,513$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ ($p = 0,000$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berkontribusi negatif terhadap *self-image*. Artinya, peningkatan intensitas penggunaan Instagram, berkontribusi terhadap menurunnya *self-image*, dan sebaliknya, penurunan intensitas penggunaan instagram, berkontribusi pada peningkatan *self-image*. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian pada 390 subjek yang dilakukan menunjukkan nilai R sebesar 0,536 yaitu kategori cukup, sehingga terdapat adanya kontribusi intensitas penggunaan instagram terhadap *self image* yaitu sebesar $R^2 = 0,288$, intensitas penggunaan instagram memberikan kontribusi terhadap penurunan *self image*. Intensitas penggunaan instagram pada mahasiswa memiliki sumbangan kontribusi 28,8% terhadap *self image* mahasiswa dan sisanya yaitu sebesar 71,2% merupakan kontribusi faktor lain.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2019), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi *self-image*, antara lain penilaian atau komentar dari orang lain, peran yang dijalani individu, serta proses identifikasi terhadap orang lain. Kemudian hal tersebut juga dipengaruhi oleh berat badan, konsep diri, media sosial. Intensitas penggunaan instagram

mempengaruhi kondisi fisik serta psikologis mahasiswa yang akan mempengaruhi *self image* mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Putri (2024), bahwa penggunaan instagram dapat mempengaruhi psikologis seseorang yaitu, ketidakmampuan, kurang percaya diri, yang akan mengarah dan berdampak pada penyesuaian sosial dan pribadi yang buruk.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi antara intensitas penggunaan Instagram dan *self-image* mahasiswa, dengan arah hubungan yang bersifat negatif. Hal tersebut disebabkan oleh intensitas penggunaan instagram yang rendah mampu meningkatkan *self image* positif bagi mahasiswa, namun apabila intensitas penggunaan instagram tidak bisa dikendalikan maka dapat menurunkan tingkat *self image* mahasiswa sehingga akan memperburuk persepsi serta kualitas diri.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya sejumlah keterbatasan yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian, yaitu: (1) Populasi penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Pembatasan wilayah dan karakteristik institusi pendidikan tersebut menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan ke mahasiswa di perguruan tinggi lain, baik di tingkat regional maupun nasional. Perbedaan latar belakang budaya, lingkungan akademik, serta pola penggunaan media sosial di institusi lain berpotensi menghasilkan temuan yang berbeda. (2) hasil penelitian ini hanya berlaku dan dapat diinterpretasikan dalam konteks populasi yang diteliti, yaitu mahasiswa Universitas Islam Riau yang menggunakan Instagram. Temuan penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas, melainkan sebagai gambaran empiris yang bersifat kontekstual sesuai dengan karakteristik sampel dan keterbatasan metode sampling yang digunakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memberikan kontribusi negatif yang signifikan terhadap *self image* pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan Instagram berkaitan dengan rendahnya *self image*, sedangkan rendahnya intensitas penggunaan Instagram berkaitan dengan *self image* yang lebih tinggi.

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat pada topik serupa, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memperkuat dan mendukung hasil penelitian. Peneliti berikutnya diharapkan lebih cermat dalam memilih alat ukur yang digunakan, serta mempertimbangkan untuk memodifikasi skala dan instruksi pengisian menggunakan bahasa yang lebih sederhana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N., Gunawan, W., & Yunita, D. (2024). Proses Pembentukan Citra Diri Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Akun Selebgram @Roro_Yustina). *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 10(1). <https://doi.org/doi.org/10.33369/jsn.10.1.6581>
- Putri, D. A. (2024). *Pengaruh Self Image Terhadap Perilaku Perbandingan Sosial Remaja Smp N 26 Padang* [Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat]. http://eprints.umsb.ac.id/3167/1/skripsii_dwianggitapp.-.pdf
- Elfariani, V., Kussanti, D. P., Armelsa, D., Atmaja, J., & Risyan, F. (2024). Media Sosial Instagram Sebagai Pembentukan Self Image Pada Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 15(1), 34–42. <https://doi.org/10.31294/jkom.v15i1.22879>
- Hidayah, P. N., & Savira, S. I. (2020). Hubungan Antara Citra Diri Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 106–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i04.37014>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>

- Jayanti, H. D. (2022, December). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2024* (Vol. 3, No. 1, pp. 91-102).
- Maghvirani, R. C. (2022). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Self Image Di Lingkungan Pendidikan SMKN 2 Kota Batu* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/40431/3/18410088.pdf>
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532>
- Rarasingtyas, I. I., & Maturbongs, Y. H. (2019). Pengaruh Motif Penggunaan Media Instagram Terhadap Citra Diri Pada Direktorat Human Capital Management PT XYZ Lokasi Kerja Kantor Pusat. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 5(1), 123–149. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=TbYVOV4AAAAJ&citation_for_view=TbYVOV4AAAAJ:UeHWp8X0CEIC
- Resti, D. (2022). *Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Citra Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*. [Skripsi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru]. <https://repository.uir.ac.id/14704/1/168110228.pdf?utm>
- Sari, Y. (2024). Perkembangan Identitas Remaja Mencari Jati Diri Di Era Digital. *Circle Archive*, 1(4). <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/110>
- Sari, Y., Dwivayani, K. D., Arsyad, A. W., & Purwanti, S. (2024). Penggunaan media sosial Instagram@ Makanansmr sebagai media informasi kuliner Kota Samarinda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 761-767. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11183670>
- Utami, S. N., & Dewi, B. K. (2024). Awas, Media Sosial Bisa Berakibat Penggunanya Selalu Merasa Kurang. Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2024/09/20/070500620/awas-media-sosial-bisa-berakibat-penggunanya-selalu-merasa-kurang>