

Pengaruh Platform Instagram terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester 6 Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Siti Miftahul Rahmah *¹
Nida Alyssya Putri ²
Ellena Kusuma ³
Fanny Nida Auliya ⁴
Bramantio Haryo Shancoko ⁵

^{1,2,3,4,5} Program Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

*e-mail: sitimiftahulrahmah.26@gmail.com¹, alyssyanida@gmail.com², ellenakusumacollege@gmail.com³, auliyafanny4@gmail.com⁴, bramantiohasasyahid@gmail.com⁵

Abstrak

Kemajuan teknologi dan meningkatnya penggunaan media sosial telah membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan platform Instagram terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester 6 Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan metode kuasi-eksperimen dan teknik purposive sampling, melibatkan 34 responden yang aktif menggunakan Instagram. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan kecemasan ($r = 0,566$; $p < 0,05$). Uji regresi menunjukkan bahwa penggunaan Instagram berkontribusi sebesar 32% terhadap variasi kecemasan mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat menjadi salah satu pemicu meningkatnya kecemasan pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan psikologis yang memadai.

Kata kunci: instagram, kecemasan, mahasiswa, kesehatan mental, Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Abstract

Technological advancements and the rising use of social media have significantly impacted mental health, particularly among university students. This study aims to analyze the effect of Instagram usage on the anxiety levels of sixth-semester students in the Islamic Guidance and Counseling Program at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. A quantitative approach was applied using a quasi-experimental design and purposive sampling technique, involving 34 respondents who actively use Instagram. The correlation test results showed a significant positive relationship between Instagram usage intensity and anxiety ($r = 0.566$; $p < 0.05$). Regression analysis indicated that Instagram usage accounts for 32% of the variance in students' anxiety levels, while the remaining 68% is influenced by other factors. These findings suggest that intensive social media use can be a contributing factor to increased anxiety among students. Therefore, it is crucial for students to manage their social media use wisely and for educational institutions to provide adequate psychological support.

Keywords: Instagram, anxiety, university students, mental health, Islamic Guidance and Counseling, quantitative research.

PENDAHULUAN

Di Era Modern yang dimana semakin berkembangnya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi ini memberikan banyak dampak bagi semua orang, terutama di kalangan mahasiswa. Hal ini terjadi karena didalam kehidupan sehari-hari, dampak dari kemajuan teknologi sulit untuk dihindari, sebab hampir dari seluruh aktivitas yang dilakukan dapat diselesaikan dengan lebih cepat dan efisien karena perkembangan teknologi yang pesat. Perkembangan teknologi yang semakin berkembang pesat telah berhasil menciptakan sebuah "kebutuhan primer" baru bagi manusia, ata yang biasa disebut sebagai penggunaan media sosial.

Berdasarkan pada hasil riset Wearesosial Hootsuite yang dirilis pada Januari 2019 mengatakan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari total populasi. Jumlah tersebut naik 20% dari survei sebelumnya. Selain itu, pengguna media sosial mobile (gadget) sudah mencapai 130 juta atau sekitar 48% dari populasi yang ada. Dari banyaknya media sosial yang ada di era modern ini, Instagram merupakan salah satu dari banyaknya media sosial yang sangat populer di kalangan masyarakat. Kegunaan Instagram tidak hanya dimanfaatkan untuk membagikan video, cerita dan foto, tetapi digunakan juga sebagai wadah untuk berinteraksi, berkomunikasi, serta menyalurkan ekspresi diri.

Penggunaan Instagram secara intens dapat memberikan efek positif, seperti memperkuat hubungan sosial dan mempermudah akses terhadap informasi. Akan tetapi, di balik sisi positifnya, penggunaan Instagram juga dapat berisiko menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah meningkatnya rasa cemas di kalangan pengguna, khususnya pada mahasiswa yang sedang menghadapi masa transisi penting dalam hidup mereka. Beberapa ahli berpendapat bahwa media sosial kerap dipandang sebagai pembawa pengaruh negatif bagi remaja. Penggunaan Instagram dianggap memiliki risiko yang menyebabkan penyimpangan dalam aspek psikososial remaja, seperti persepsi terhadap tubuh ideal, harga diri, serta pembentukan identitas diri.

Saat ini Mahasiswa semester 6 yang khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta merupakan sebuah subjek yang relevan untuk bisa diteliti karena mahasiswa semester 6 ini sedang berada di fase akhir studi sarjana dan sedang menghadapi berbagai macam tekanan, baik dari aspek internal atau eksternal seperti aspek akademik maupun sosial. Tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana penggunaan platform Instagram berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut.

METODE

Metode Penelitian

Bagian Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan platform Instagram terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Semester 6 UIN Jakarta. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan kausal antara variabel.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan pendekatan survei. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel independen (penggunaan platform Instagram) dan variabel dependen (kecemasan) pada populasi yang telah ada tanpa manipulasi penuh terhadap lingkungan penelitian, namun tetap dapat menganalisis hubungan sebab-akibat. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada sampel mahasiswa.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2022. Jumlah total mahasiswa BPI angkata 2022 atau semester 6 adalah sekitar 100 mahasiswa.

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi untuk sampel adalah mahasiswa BPI UIN Jakarta Angkatan 2022 yang aktif menggunakan Instagram dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak menggunakan Instagram atau memiliki diagnosis kecemasan yang telah didapatkan sebelum penggunaan Instagram. Berdasarkan perhitungan rumus Lovin dengan margin error 10%, didapatkan ukuran sampel sebanyak 34 mahasiswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring dan menyaring respons sesuai kriteria yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Test of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penggunaan_Instagram	.103	37	.200*	.973	37	.500
Kecemasan	.159	37	.019	.961	37	.214

Berdasarkan Tabel 1 (*Tests of Normality*), diketahui bahwa nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk variabel Penggunaan Instagram dan Kecemasan masing-masing lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data kedua variabel tersebut terdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis parametrik, seperti korelasi Pearson.

2. Uji Korelasi

Tabel 2. Correlations

		Kecemasan	Penggunaan_Instagram
Pearson Correlation	Kecemasan	1.000	.566
	Penggunaan_Instagram	.566	1.000
Sig. (1-tailed)	Kecemasan		.000
	Penggunaan_Instagram	.000	
N	Kecemasan	37	37
	Penggunaan_Instagram	37	37

Tabel 2 (*Correlations*) menunjukkan adanya korelasi positif antara variabel Penggunaan Instagram dan Kecemasan dengan nilai koefisien Pearson sebesar 0,566. Koefisien ini termasuk dalam kategori sedang hingga kuat, yang berarti terdapat hubungan yang cukup antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Nilai signifikansi korelasi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Kedua variabel Penggunaan_Instagram dan Kecemasan memiliki ukuran sampel 37 yang ditunjukkan oleh tabel N.

Dari tabel 2 tersebut dapat disimpulkan, bahwa terdapat korelasi positif yang cukup pada variable Penggunaan_Instagram dan Kecemasan dengan signifikan.

3. Uji Regresi

Tabel 3. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.566 ^a	.320	.301	3.473	.320	16.508	1	35	.000

Berdasarkan Tabel 3 (*Model Summary*), diperoleh nilai R Square sebesar 0,320 atau 32%, yang berarti bahwa 32% variasi kecemasan pada mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel penggunaan Instagram. Sementara sisanya 68% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, kepribadian, dan faktor psikologis lainnya.

Nilai signifikansi *F Change* sebesar 0,000 kembali menegaskan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik, sehingga pengaruh penggunaan Instagram terhadap kecemasan memang layak diperhitungkan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam studi ini, dapat diketahui bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara intensitas penggunaan platform Instagram dan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 6 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Uji korelasi mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut ($r = 0,566$, $p < 0,05$), yang berarti semakin sering mahasiswa menggunakan Instagram, maka tingkat kecemasan yang mereka alami juga cenderung meningkat.

Selanjutnya, hasil uji regresi menunjukkan bahwa penggunaan Instagram memberikan kontribusi sebesar 32% terhadap perubahan tingkat kecemasan mahasiswa. Sementara itu, 68% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti beban akademik, dinamika sosial, serta kondisi psikologis individu.

Oleh karena itu, penggunaan Instagram secara intens dapat menjadi salah satu pemicu kecemasan di kalangan mahasiswa. Penting bagi mahasiswa untuk mengelola penggunaan media sosial secara seimbang, dan bagi pihak kampus untuk memberikan dukungan psikologis yang memadai guna menunjang kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Mudabbir: Journal Research and Education Studies*, 3(2). <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>
- Azaria, A. S., Ratnasari, D., & Sumawati, A. R. (2024). *Instagram dan kesehatan mental Generasi Z di Yogyakarta* [Instagram and the mental health of Generation Z in Yogyakarta]. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*, 4(1). <https://doi.org/10.20885/cantrik.vol4.iss1.art1>
- Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Utama, M. A., Falah, O. K., Miati, A., Razzan, M. R., & Taqiyurrisal, M. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/educate/index>
- Setianingsih, R. A., Sianturi, A. R., & Devinatasya, R. (2024). Penggunaan media sosial terhadap tingkat kesehatan mental pada mahasiswa di D.I. Yogyakarta. *MULTIPLE: Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(5), 1573–1584. ISSN 2988-7828.
- We Are Social. (2019, Februari 8). Pengguna media sosial Indonesia. Katadata. Diakses pada 8 Februari 2019, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/berapa-pengguna-media->

[sosial-indonesia](#)