

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat *Insecure* Mahasiswa

M. Fahli Zatrachadi¹⁾, Manja Lestari²⁾

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id¹⁾, [2\)](mailto:manjalstr@gmail.com) manjalstr@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana intensitas penggunaan media sosial terhadap bisa mempengaruhi Tingkat *insecure* mahasiswa. Selain menjelaskan perbedaan tingkat intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *insecure* mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan media sosial yang digunakan. Pendekatan yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling yang berjumlah 103 mahasiswa. Dalam pengumpulan data menggunakan teknik berupa kusioner yang telah teruji valid dan reliabel untuk mengukur bagaimana tingkat *insecure* mahasiswa bisa dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara frekuensi penggunaan media sosial terhadap tingkat perasaan *insecure* dengan persentase berdasarkan analisis regresi yang digunakan untuk menentukan nilai R square adalah 0,201 yang berarti 20,9% intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tingkat *insecure* mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa dalam penelitian ini intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *insecure* pada mahasiswa sebesar 20,9 % dan 79,1 % dipengaruhi oleh dipengaruhi oleh faktor tambahan yang tidak diperhatikan oleh peneliti. Berdasarkan dari hasil yang telah didapatkan dapat dilihat adanya intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *insecure*. Oleh karena itu, Penggunaan media sosial yang berlebihan mungkin menjadi salah satu faktor penyebab pada perasaan tidak aman serta rendah diri di kalangan mahasiswa. Sehingga diperlukannya tindakan seperti kegiatan seminar dan pelatihan literasi digital bagi mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang bagaimana menggunakan media sosial yang sehat.

Kata kunci: Media sosial, Intensitas penggunaan, Perasaan *insecure*, Mahasiswa

Abstract. This research aims to examine how the intensity of social media use can influence students' levels of insecurity. Apart from explaining the differences in the level of intensity of social media use on students' level of insecurity based on gender and the social media used. The approach used for this research uses quantitative methods with a quantitative descriptive design. This research was conducted at the Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau. The sampling technique used a simple random sampling method, totaling 103 students. Data collection uses a technique in the form of a questionnaire that has been tested as valid and reliable to measure how students' level of insecurity can be influenced by the intensity of their use of social media. The results of the research show that there is an influence between the frequency of use of social media on the level of feelings of insecurity and the percentage based on the regression analysis used to determine the R square value is 0.201, which means that 20.9% of the intensity of social media use influences the level of student insecurity. The findings show that in

this study the intensity of social media use on the level of insecurity in students was 20.9% and 79.1% was influenced by additional factors that were not considered by the researchers. Based on the results obtained, it can be seen that the intensity of social media use affects the level of insecurity. Therefore, excessive use of social media may be a contributing factor to feelings of insecurity and low self-esteem among students. So actions are needed such as seminars and digital literacy training for students to increase their understanding of how to use social media in a healthy manner.

Keywords: Social media, Intensity Of Use, Feelings Of Insecurity, Students

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi telah meningkatkan kualitas hidup manusia dengan secara signifikan seperti dalam cara orang berkomunikasi, berinteraksi, dan mendapatkan informasi. Seiring waktu, banyak hal berubah, terutama dalam ekonomi, sosial, politik, dan teknologi¹. Media sosial kini menjadi salah satu komponen tak terpisahkan khususnya dari kalangan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari². Mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan menampilkan berbagai aspek kehidupan mereka.

Masalah penelitian ini bermula dari penggunaan media sosial yang berlebihan memunculkan kekhawatiran akan efek psikologis yang mungkin ditimbulkan, diantaranya adalah adalah perasaan tidak percaya diri atau *insecure*. Banyak mahasiswa merasakan tekanan untuk memenuhi standar sosial yang sering kali digambarkan secara tidak realistis di media sosial. Tekanan tersebut mencakup tuntutan terkait penampilan fisik, gaya hidup, hingga pencapaian akademik, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan rendah diri atau bahkan kecemasan³.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan di Indonesia penggunaan media sosial di Indonesia mengalami peningkatan di tahun 2024 sebesar 79,5%. Menurut data Are We Social 2024 pengguna media sosial di Januari 2024 sudah mencapai 66,5% dari populasi warga Indonesia. Mahasiswa adalah salah satu kelompok pengguna media

¹ Cecep Abdul Cholik, "Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi / Ict Dalam Berbagai Bidang," *Industry and Higher Education* 2, no. 1 (2021): 1689–99, <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.

² Dennis Dita Praditia and Nina Yuliana, "Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Konstruksi Realitas Sosial Pada Komunitas Mahasiswa Untirta," *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 1, no. 2 (2023): 206–11.

³ Dwi Ajeng Sepnia and Taufiq Furqon Nurhakim, "Peran Media Sosial Instagram Dalam Gaya Hidup Remaja Di Kota Bandung," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 16323–37.

sosial yang paling terlibat dan usia mereka adalah yang terbanyak di antara pengguna media sosial⁴. Menurut data dari We Are Social mayoritas dari pengguna media sosial yang aktif saat ini berusia 18-24 tahun . Data dari survei Global Web Index 2019 menyebutkan bahwa mahasiswa pada rentang usia ini menghabiskan rata-rata 3,26 jam di media sosial. per hari. Hal ini mengakibatkan penggunaan media sosial yang sangat intens.

Menggunakan media sosial secara berlebihan bisa menyebabkan dampak negatif seperti perasaan cemburu terhadap kehidupan orang lain yang terlihat sempurna di media sosial, dan juga perilaku merasa tidak aman atau kurang percaya diri yang sering dialami oleh remaja saat ini⁵. Penggunaan media sosial membuat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, yang kemudian menimbulkan perasaan cemburu dan iri. Hal ini disebabkan oleh sering melihat postingan atau foto orang lain yang menunjukkan tubuh ideal, prestasi akademik atau non-akademik, kehidupan keluarga yang harmonis, melakukan perjalanan, atau mengunjungi tempat-tempat yang sedang populer atau tren di media sosial⁶.

Merujuk pada hasil penelitian yang dikemukakan oleh Fachri Syauqii pada tahun 2022 menyatakan bahwa rasa tidak percaya diri mungkin dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Prestasi media sosial yang dibagikan oleh pengguna lain, termasuk gambar atau video, mungkin menimbulkan perasaan tidak aman atau *insecure*⁷. Hasil studi Asma Abidah Al Aziz pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa masalah hubungan sosial yang disebabkan oleh media sosial dan kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan pengguna media sosial lainnya dapat mengakibatkan depresi dengan menciptakan citra diri yang buruk atau menyebabkan emosi tidak aman dan pelecehan terhadap diri sendiri.⁸ Lalu, analisis dari penelitisn ysng dilksuksn oleh Isna Maulida Abidah di tahun 2024 mengatakan perasaan *insecure* dapat disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial⁹. Hasil analisis yang dilakukan oleh Devi Erlina pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau” menyatakan bahwa

⁴ Asma Abidah Al Aziz, “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa,” *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107, <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.

⁵ Sepnia and Nurhakim, “Peran Media Sosial Instagram Dalam Gaya Hidup Remaja Di Kota Bandung.”

⁶ Fachri Syauqii, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis,” *Communication & Social Media* 2, no. 2 (2022): 74–78, <https://doi.org/10.57251/csm.v2i2.978>.

⁷ Syauqii.

⁸ Al Aziz, “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa.”

⁹ Isna Maulida Abidah and Effy Wardati Maryam, “Intensitas Penggunaan Media Sosial , Loneliness , Dan Insecure Pada Remaja” 11 (2024): 193–210.

adanya kaitan yang erat data penggunaan penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kondisi mental mahasiswa¹⁰.

Dari penelitian terdahulu tersebut menjelaskan bagaimana pengaruh dari penggunaan media sosial terhadap tingkat *insecure* remaja. Hal ini menjadi menarik perhatian bagi peneliti karena karna fenomena intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* ini sering sekali dijumpai dalam kalangan mahasiswa. Disini peneliti akan meneliti lebih lanjut bagaimana besar pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *insecure* mahasiswa, peneliti berharap bahwa temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan bantuan mengenai efek dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan intens kepada rasa dan tingkat *insecure* mahasiswa

METODE PENELITIAN

Analisis penelitian dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *insecure* mahasiswa. Metodologi deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari metode ini untuk menggambarkan variabel sesuai dengan kondisi nyata, didukung oleh data numerik yang dihasilkan dari situasi sebenarnya. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah deskriptif kuantitatif karena memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data berupa angka yang bisa dinilai secara statistik, sehingga memberikan ringkasan dan gambaran objektif tentang fenomena yang diteliti. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tingkat rasa tidak percaya diri (*insecure*) pada mahasiswa. Lokasi penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan populasi yang terdiri dari seluruh mahasiswa aktif, kecuali mahasiswa pascasarjana, yang berjumlah 23.629 orang. Teknik pengambilan sampel mengacu pada teori Prof. Dr. A. Muri Yusuf (2014) menggunakan metode simple random sampling, didapatkan sampel sebanyak 103 mahasiswa.

Intrumen diuji melalui uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program statistik SPSS (versi 25 untuk Windows). Metode analisis statistik deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi linear

¹⁰ devi Erlina, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

sederhana. Analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel X dan variabel Y. Metode analisis regresi linear sederhana hanya menggunakan satu variabel bebas serta satu variabel terikat dengan rumus $Y = a + bX$. Untuk memahami seberapa signifikan pengaruh variabel independen (intensitas penggunaan media sosial) terhadap variabel dependen (tingkat rasa insecure mahasiswa), data diolah memakai rumus koefisien determinasi (KD) = $R^2 \times 100\%$.

Dalam pengumpulan data, peneliti memerlukan instrumen sebagai sarana untuk memudahkan proses tersebut. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner daring yang disebar dengan Google Forms. Kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis yang perlu dijawab oleh responden. Dalam penelitian ini Skala yang digunakan adalah skala likert, yang berfungsi untuk menilai sikap, persepsi, dan pandangan individu atau kolektif terhadap suatu hal atau fenomena tertentu. Skala Likert ini terdiri dari lima tingkat, mulai dari sangat positif hingga sangat negatif. Setelah dilakukan uji coba instrumen menggunakan uji validitas dan reliabilitas, diperoleh 25 item pernyataan untuk variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial) dan variabel Y (Tingkat Insecure Mahasiswa) terdapat 1 butir yang tidak valid, dari variabel X yaitu x11 sementara variabel Y semuanya valid. Dari 24 butir pernyataan yang tersisa dikatakan valid, karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ sebesar 0,1816 pada derajat kebebasan (df) dengan 103 responden. Sementara itu, berikut hasil uji reliabilitas:

Uji Reliabilitas

Table 1

Reliability Statistics

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Syarat Cronbach's Alpha	Keterangan
Variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial)	0,719	0,6	Valid
Variabel Y (Tingkat Insecure Mahasiswa)	0,773	0,6	Valid

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel X dan variabel Y reliabel dalam penelitian ini, karena nilai Cronbach's alpha untuk kedua variabel melebihi angka 0,6, yang merupakan batas minimum keandalan sebuah instrument. Berdasarkan kriteria indeks

reliabilitas hasil Alpha Cornbach untuk variable X berada pada kriteria tinggi. Sedangkan Alpha Cornbach variable Y berada pada kriteria tinggi. Jadi item pernyataan yang digunakan menghasilkan data dengan kensistensi yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kedua variable yaitu variabel X (intensitas penggunaan media sosial) dan variabel Y (tingkat *insecure* mahasiswa) yang memberikan 24 butir untuk variable X ada 14 butir sedangkan variabel Y ada 10 butir. Setelah itu, data dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Tujuan dari kategorisasi ini adalah untuk memisahkan individu ke dalam beberapa kategori sesuai dengan skor yang mereka peroleh dalam kaitannya dengan norma. Berikut pengelompokan data pada masing-masing variabel.

Tabel 2

Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi
Tinggi	$51,3 \leq X$	51 (48,6%)
Sedang	$32,7 \leq X < 51,3$	53 (50,5%)
Rendah	$X < 32,7$	1 (1%)

Berdasarkan tabel diatas ini didapatkan intensitas penggunaan media sosial 51 orang (48,6%) berada di kelompok tinggi, 53 orang (50,5%) termasuk dalam kategori sedang dan yang termasuk dalam kategori rendah ada 1 orang (1%).

Tabel 3

Kategori Skala Tingkat *Insecure* Mahasiswa

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi
Tinggi	$51,3 \leq X$	51 (48,6%)
Sedang	$32,7 \leq X < 51,3$	53 (50,5%)
Rendah	$X < 32,7$	1 (1%)

Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan tingkat *insecure* mahasiswa 34 orang (32,4%) berada di kategori tinggi, 39 orang (37,1%) termasuk dalam kategori sedang dan, 32 orang (30,5 %) termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya dilakukan uji linear sederhana untuk melihat terdapatnya pengaruh yang kuat dan signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *insecure* mahasiswa. Dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.457 ^a	.209	.201	8.901

a. Predictors: (Constant), intensitas

b. Dependent Variable: *insecure*

Nilai R Square adalah 0,209 R square juga disebut koefisien determinasi. Ini menunjukkan bahwa persentase kontribusi variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap variabel tingkat *insecure* mahasiswa sebesar 20,9%, dan sisanya 79,1% dipengaruhi oleh factor tambahan yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Uji hipotesis kemudian dapat digunakan untuk mengetahui signifikan atau tidaknya koefisien regresi. Tabel di bawah ini menampilkan nilai koefisien.

Tabel 5

Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-.695	6.005		-.116	.908
MEDIA SOSIAL	.601	.116	.457	5.167	.000

a. Dependen variable : Tingkat *Insecure*

Persamaan regresi diperoleh sebagai berikut dari perhitungan regresi yang menunjukkan nilai a (konstanta) sebesar -0,695 dan nilai b (koefisien arah regresi) sebesar 0,601.

$$Y = -0,695 + 0,601X$$

Keterangan:

- a) Nilai konstanta sebesar -0,695 menunjukkan bahwa apabila tidak ada variabel intensitas penggunaan media sosial, maka tingkat *Insecure* Mahasiswa sebesar -0,695.
- b) Nilai koefisien arah regresi sebesar 0,601 menjelaskan bahwa setiap Tingkat *insecure* mengalami kenaikan sebesar 0,601 setiap kenaikan satu satuan pada variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial.

Selanjutnya adalah data berdasarkan grafik demografi jenis kelamin dalam intensitas penggunaan media sosial

Grafik 1.

Demografi Jenis Kelamin

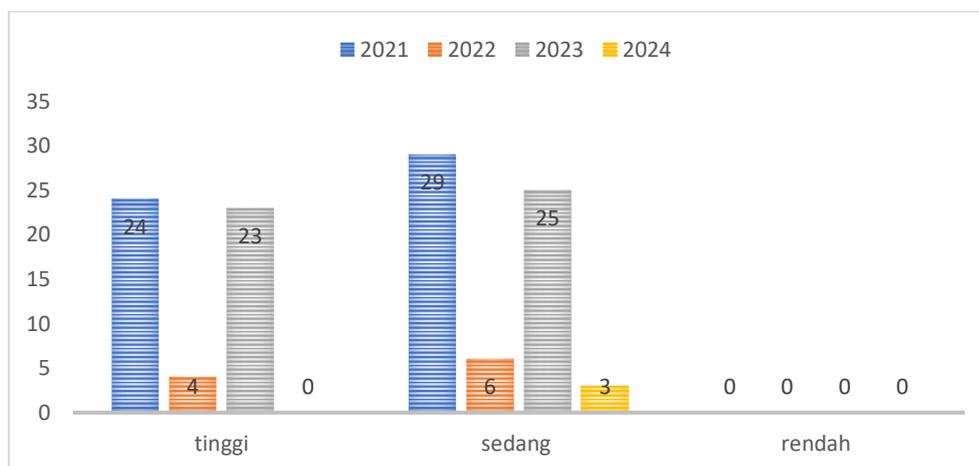


Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa demografi jenis kelamin perempuan lebih tinggi dengan total sebanyak 64 orang. Sementara itu, pada laki-laki menunjukkan bahwa jumlah penggunaan media sosial yang intens lebih rendah dengan total sebanyak 41 orang.

Berikutnya data berdasarkan grafik demografi angkatan dalam intensitas penggunaan media sosial.

Grafik 2.

Demografi Angkatan



Dari grafik diatas, dapat dilihat bahwa demografi angkatan 2023 lebih tinggi dengan total sebanyak 49 orang. Pada Angkatan 2021 menyatakan bahwa jumlah intensitas penggunaan media sosial lebih rendah yang berjumlah 43 orang. Di Angkatan 2022 menunjukkan total penggunaan intensitas penggunaan media sosial yaitu 10 orang. Sedangkan Angkatan 2024 merupakan Angkatan yang paling rendah dengan total penggunaan intensitas penggunaan media sosial sebanyak 3 orang.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat insecure pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Analisis regresi menghasilkan nilai R-squared sebesar 0,201 sebagai persentase. Koefisien determinasi diwakili oleh R-squared yaitu sebesar 20,9% intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi tingkat insecure mahasiswa sisanya 79,1% dipengaruhi oleh hal lain yang tidak masuk dalam ruang lingkup penelitian. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana didapati sebagai berikut $Y = 0,573 + 0,563X$ ditemukan bahwa setiap peningkatan intensitas penggunaan media sosial dapat meningkatkan tingkat insecure pada mahasiswa. Hal ini menggambarkan bahwa intensitas media sosial yang tinggi mampu menimbulkan perasaan insecure, yang kemungkinan disebabkan oleh kecenderungan perbandingan sosial terhadap konten ideal yang ditampilkan di media sosial.

Saran

1. Kepada mahasiswa, peneliti berharap mahasiswa untuk mampu memanfaatkan media sosial dengan bijaksana sesuai dengan kebutuhan dengan deminikan bisa meminimalisir dampak negatif dari media sosial
2. Kepada peneliti selanjutnya, peneliti berharap agar bisa lebih spesifik lagi dalam memnentukan permasalahan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, Isna Maulida, and Effy Wardati Maryam. "Intensitas Penggunaan Media Sosial , Loneliness , Dan Insecure Pada Remaja" 11 (2024): 193–210.
- Aziz, Asma Abidah Al. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.
- Cholik, Cecep Abdul. "Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi / Ict Dalam Berbagai Bidang." *Industry and Higher Education* 2, no. 1 (2021): 1689–99. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.
- ERLINA, DEVI. "*hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kesehatan mental pada mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2019 di uin suska riau.*" Universitas islam negeri sultan syarif kasim riau, 2023.
- Praditia, Dennis Dita, and Nina Yuliana. "Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Konstruksi Realitas Sosial Pada Komunitas Mahasiswa Untirta." *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 1, no. 2 (2023): 206–11.
- Sepnia, Dwi Ajeng, and Taufiq Furqon Nurhakim. "Peran Media Sosial Instagram Dalam Gaya Hidup Remaja Di Kota Bandung." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 16323–37.
- Syauqii, Fachri. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis." *Communication & Social Media* 2, no. 2 (2022): 74–78. <https://doi.org/10.57251/csm.v2i2.978>.