

Penerimaan Diri Mahasiswa *Introvert* Di Media Sosial Instagram

Nurul Fajrianti Darwis¹

nurulfajrianti2408@gmail.com¹

Rahmawati Latief²

rahmawati.latief@uin-alauddin.ac.id²

Firdaus Muhammad³

firdaus.muhammad@uin-alauddin.ac.id³

¹Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Alauddin, Makassar.

²Prodi Jurnalistik, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Alauddin, Makassar.

³Prodi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Alauddin, Makassar.

Received: 27/11/2024

Accepted: 1/12/2024

Published: 9/12/2024

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk penerimaan diri mahasiswa *introvert* pada media sosial Instagram dan hambatan atau kendala yang dihadapi mahasiswa *introvert* dalam membangun proses penerimaan diri melalui media sosial Instagram. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Informan merupakan mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin angkatan 2020 yang dipilih berdasarkan teknik *purpose sampling*, sehingga peneliti memperoleh lima orang yaitu Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar, Tifani Amalia, A. Muh. Fadlial Mushahif, Candra Nugraha, dan Sumarni. Analisis data dilakukan dengan tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh bentuk penerimaan diri mahasiswa *introvert* di Instagram yaitu penggunaan Instagram untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman, kepercayaan diri dalam ekspresi visual terhadap filter Instagram, ekspresi emosi secara tersirat, ekspresi kreativitas sebagai cerminan diri, ekspresi kebersamaan melalui konten Instagram, ekspresi diri melalui konten komedi, dan ekspresif terhadap konten *followers* dan *following* di Instagram. Kemudian ditemukan adanya lima hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa *introvert* di media sosial Instagram yakni perbandingan sosial, keraguan dalam mengekspresikan diri, *oversharing*, komentar negatif, dan pertimbangan dalam mengungkapkan diri di Instagram.

Kata Kunci: Mahasiswa, *Introvert*, Media Sosial, Instagram.

How to cite this article:

Darwis, Nurul Fajrianti et all (2024). Penerimaan Diri Mahasiswa *Introvert* Di Media Sosial Instagram. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 11(2), 81-93. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v10i2>

PENDAHULUAN

Penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan suatu keadaan apabila individu menerima atau menghargai diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri termasuk fenomena yang menarik

untuk dibahas karena penerimaan diri melibatkan evaluasi positif terhadap diri sendiri, setiap individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri tanpa merasa perlu untuk mengubah diri sendiri menjadi seperti orang lain atau

memenuhi standar eksternal yang tidak realistis.

Penerimaan diri merupakan sikap positif individu berupa menghargai diri sendiri, menerima segala kekurangan dan kelebihan, tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain dan berusaha semaksimal mungkin untuk berubah ke arah yang lebih baik. *Konsep self acceptance* dimulai dari memahami kata *self* yang berarti pandangan, persepsi, dan penilaian seseorang terhadap dirinya. Setiap individu masing-masing memiliki ciri khas yang membedakannya dengan individu lain. Oleh karena itu, apapun yang dimiliki baik itu kekurangan atau kelebihan bisa diterima sebagai ketidaksempurnaan (Salsabila dan Maryatmi, 2023).

Individu memiliki penerimaan diri, mengenali keadaan dirinya, memiliki rasa tanggung jawab atas dirinya, memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi mereka, merasa berhak memiliki keinginan dan harapan realistis (bertindak sesuai kemampuannya), serta memiliki kepercayaan diri dalam berinteraksi. Ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang. Menurut Hurlock, yaitu pemahaman diri (*self understanding*), harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dari lingkungan, sikap sosial yang positif, tidak adanya stress yang berat, pengaruh keberhasilan, perspektif diri yang luas, pola asuh yang baik pada masa anak-anak, serta konsep diri yang stabil (Wijaya dkk, 2023) dan Chaplin juga menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang ditunjukkan seseorang saat merasa bahagia dengan diri sendiri, kualitas-kualitas yang ada dalam diri seseorang, dan pengakuan akan keterbatasan diri sendiri (Maharani dan Adriansyah, 2021).

Media sosial dapat mempengaruhi pikiran, emosi dan perilaku individu. Instagram sebagai bagian dari media sosial seringkali menjadi panggung virtual bagi setiap penggunanya. Foto-foto yang diunggah melalui Instagram sering kali

menampilkan fisik yang menarik dan aktivitas yang terlihat mengesankan. Hal ini dapat menjadikan individu yang memiliki kepribadian tertutup merasa kurang percaya diri dan merasa tidak mampu menampilkan citra yang sama di Instagram. Selain itu, pengguna Instagram seringkali memberikan *like* dan komentar sebagai bentuk validasi dan pengakuan sosial.

Mahasiswa atau individu yang memiliki kepribadian *introvert* cenderung menghindari lingkungan sosial yang ramai dan merasa kurang nyaman apabila berinteraksi langsung. Dalam hal ini, media sosial seperti Instagram bisa menjadi ruang untuk ekspresi diri dan berinteraksi dengan orang lain tanpa memikirkan hal-hal yang membuatnya merasa canggung dan membuat *introvert* merasa lebih nyaman. Oleh karena itu media sosial bisa menjadi salah satu tempat bagi *introvert* untuk menerima diri dan tidak menganggap kekurangan itu sebagai penghalang untuk berinteraksi di media sosial.

Ketika mahasiswa menyiratkan adanya rasa ketidakbahagiaan, kesepian atau tidak puas dalam berinteraksi sosial, maka hal ini akan berdampak pada mahasiswa dalam ekspresi diri melalui media sosial. Sebaliknya jika kebahagiaan dapat menjadikan mahasiswa lebih baik di dalam interaksi sosial, maka kebahagiaan mampu menjadikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerima dirinya melalui media sosial (Meilana, 2021).

Khususnya pada kalangan mahasiswa, Instagram merupakan media sosial yang sering digunakan sebagai ruang ekspresi diri atau mengungkapkan diri. Namun, mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* mungkin memiliki tantangan tersendiri dalam mengungkapkan diri melalui media sosial. Melihat kondisi yang terjadi di lapangan setelah melakukan observasi awal, ada beberapa mahasiswa yang sangat sulit melakukan interaksi secara langsung baik

itu dengan dosen ataupun sesama mahasiswa. Dan cenderung lebih tertutup dan merasa tidak nyaman dalam situasi sosial yang ramai, mahasiswa *introvert* mungkin mengalami kesulitan untuk mengekspos diri secara bebas dan terbuka, salah satu contohnya ketika melakukan presentasi di depan kelas biasanya seorang *introvert* merasa gugup, cemas, dan sulit untuk mengeluarkan pendapatnya. Akan tetapi pada media sosial, ada sebagian mahasiswa *introvert* lebih aktif meluapkan ekspresi seperti membagikan foto atau video ke dalam *instastory*, merasa lebih percaya diri dan merasa lebih nyaman berinteraksi di media sosial dibandingkan secara langsung.

Mahasiswa biasanya melakukan komunikasi intrapersonal atau interpersonal sebagai proses penerimaan diri sebelum mengekspresikannya melalui media sosial yaitu Instagram. Karena ketika mahasiswa melakukan komunikasi interpersonal atau intrapersonal artinya mahasiswa menyadari suatu hal yang ada dalam dirinya baik itu kelebihan atau kekurangan yang dimiliki, melalui komunikasi interpersonal itu akan membentuk pola pikir sebagai penerimaan diri untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Oleh karena itu, media sosial seperti Instagram memiliki potensi yang dapat meningkatkan penerimaan diri mahasiswa *introvert*, salah satu faktornya yaitu media sosial Instagram memungkinkan mahasiswa untuk terhubung dengan orang banyak dan interaksinya bersifat virtual. Sehingga mahasiswa *introvert* mungkin mengalami kesulitan dalam membangun interaksi sosial secara langsung, bisa membangun hubungan sosial melalui *platform* media sosial. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan seorang *introvert* di media sosial Instagram yaitu membagikan postingan yang mencerminkan diri sendiri, lebih ekspresif, membangun relasi dengan

orang yang memiliki minat yang sama, dan menjadikan *self acceptance* adalah langkah utama untuk merasa nyaman di media sosial.

Ketika mahasiswa *introvert* merasa menerima kepribadiannya, hal ini dapat berdampak positif pada kesejahteraan mentalnya. Penerimaan diri akan membantu mahasiswa *introvert* merasa lebih nyaman dengan diri sendiri, mengurangi tekanan dan kecemasan sosial yang seringkali dialami. Penerimaan diri juga berperan penting dalam membentuk identitas mahasiswa *introvert* di Instagram yaitu sebagai tempat untuk menyalurkan minat dan bakat lebih bebas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nur Ainia (2023), mengemukakan bahwa dengan memanfaatkan media sosial dengan baik bisa membantu mengurangi rasa tidak nyaman atau tidak percaya diri. Mengenai penerimaan diri seorang perempuan dalam penelitian ini bisa dikatakan positif, karena seluruh informan sepakat bahwa dengan menerima kekurangan diri bisa membuat menemukan kelebihan setiap individu. Dalam proses penerimaan diri tentunya membutuhkan proses yang lama dan membutuhkan waktu tidak serta merta langsung dapat menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri (Ainia, 2023). Akan tetapi penelitian sebelumnya tidak membahas dari segi *introvert*, oleh karena itu penelitian ini perlu untuk memahami mengenai mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* menghadapi tantangan dalam meningkatkan penerimaan diri melalui media sosial Instagram dan menghadapi tekanan sosial.

Bagi mahasiswa yang *introvert*, penerimaan diri dapat menjadi tantangan, terutama adanya tekanan untuk lebih cenderung ekstrovert dalam berkomunikasi. Oleh karena itu Instagram dapat berperan sebagai tempat untuk mengatasi hambatan ini. Sampai saat ini, penelitian mengenai penerimaan diri

mahasiswa *introvert* di media sosial Instagram masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian lebih memfokuskan pada penerimaan diri saja, tetapi jarang meneliti secara spesifik mengenai penerimaan diri pada mahasiswa *introvert*. Mahasiswa *introvert* seringkali dihadapkan pada tantangan dalam hal berinteraksi sosial. Penerimaan diri dapat membantu mengatasi hambatan tersebut dan memperkuat pengembangan diri. Salah satu alasan menjadikan mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin sebagai subjek penelitian karena di jurusan Ilmu Komunikasi mahasiswa akan belajar tentang retorika, *public speaking*, dan sering bersosialisasi dengan orang banyak merupakan hal yang sulit dilakukan oleh seorang *introvert* yang cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Oleh karena itu, penerimaan diri menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan diri dan rasa positif terhadap diri sendiri.

Penerimaan diri merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa *introvert*. Dengan menerima diri sendiri dan menghargai segala kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, mahasiswa *introvert* dapat mengembangkan rasa percaya diri dan meningkatkan hubungan sosial. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk menganalisis dan mengkaji tentang bentuk-bentuk penerimaan diri mahasiswa *introvert* melalui Instagram dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa *introvert* dalam membangun penerimaan diri di Instagram.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara utuh dan mendalam mengenai kejadian atau fenomena yang diteliti. Metode

penelitian yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Dalam pengolahan data peneliti menggunakan teknik analisis adalah reduksi data (*Data Reduction*), penyajian data (*Data Display*) dan penarikan kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*).

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Alauddin Makassar yang memiliki pribadi *introvert* dan memiliki media sosial Instagram. Wawancara mendalam dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2024.

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu fenomenologi. Fenomenologi merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada pemahaman individu tentang pengalamannya dan memberikan makna dari fenomena tersebut. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menjelaskan makna dari suatu peristiwa yang dialami oleh individu atau kelompok. Peneliti dalam pandangan fenomenologi berusaha untuk memahami arti dari suatu peristiwa dan kaitannya dalam situasi tertentu.

Adapun kriteria informan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Informan harus memiliki ciri-ciri kepribadian *introvert* yang ditandai dengan lebih suka menghabiskan waktu sendiri dan cenderung tenang dalam berinteraksi sosial.
- Informan harus menggunakan Instagram secara aktif sebagai media sosial utama untuk berinteraksi dan berbagi informasi. Serta memiliki pengalaman atau cerita mereka dalam membangun penerimaan diri melalui interaksi di Instagram.
- Informan harus mampu mengungkapkan secara jelas dan terperinci pengalaman mereka dalam

proses penerimaan diri melalui instagram.

- d. Informan merupakan mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi, UIN Alauddin Makassar, Angkatan 2020.

Informan dalam penelitian ini adalah:

- a. Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar, (23 tahun)
- b. Tifani Amalia, (22 tahun)
- c. A. Muh. Fadlial Mushahif, (22 tahun)
- d. Candra Nugraha, (22 tahun)
- e. Sumarni, (21 tahun)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan kelima informan penelitian dan hasil analisis data, adapun bentuk-bentuk penerimaan diri mahasiswa *Introvert* di media sosial Instagram antara lain:

1. Penggunaan Instagram untuk Mengekspresikan Perasaan dan Pengalaman

Penggunaan Instagram untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman merupakan cara individu memanfaatkan *platform* media sosial untuk menyampaikan atau berbagi suasana hati, emosi, atau pengalamannya. Hal ini diungkapkan oleh Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar:

"Saya menggunakan Instagram sebagai media dengan cara memposting foto atau hal yang saya sukai dan caption yang menggambarkan perasaan saya. Konten yang sering saya bagikan yaitu feed foto atau video dan story tentang kehidupan saya dan tentang KPOP."

Dari hasil wawancara di atas, penggunaan Instagram oleh Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi mencerminkan bentuk penerimaan diri yang signifikan artinya individu merasa nyaman berbagi aspek dari kehidupannya termasuk kebahagiaan maupun kesedihan yang

dialami. Dengan cara mengunggah foto dan *caption* yang menggambarkan perasaannya, hal ini mencerminkan penerimaan diri yang positif karena individu tidak hanya mengakui perasaannya tetapi juga memilih untuk mengekspresikannya secara terbuka melalui media sosial.

2. Kepercayaan Diri dalam Ekspresi Visual terhadap Filter Instagram

Kepercayaan diri dalam ekspresi visual termasuk pada tingkat kenyamanan dan keyakinan individu dalam menampilkan dirinya secara visual, termasuk gambar dan video yang dibagikan di media sosial. Apabila individu menggunakan fitur seperti filter Instagram, hal ini mencerminkan bahwa individu memilih untuk mengatur dan mempresentasikan dirinya secara visual di *platform* tersebut. Filter, dalam konteks ini, bukan hanya alat untuk mengedit gambar tetapi juga sebagai cara untuk menambahkan bagian kreativitas dan hiburan. Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar mengatakan:

"Saya sering menggunakan filter lucu dan mengirim pesan kepada teman saya."

Penggunaan filter mencerminkan kepercayaan diri dalam menampilkan versi kreatif dan menyenangkan dari diri individu. Hal ini menunjukkan bahwa individu merasa nyaman dan tidak tertekan oleh standar sosial atau penilaian orang lain. Filter lucu memungkinkan Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar untuk menambahkan elemen humor dan hiburan dalam kontennya, yang mencerminkan penerimaan diri yang positif dan keyakinan dalam cara dia berkomunikasi secara visual.

Selain itu, Candra Nugraha juga mengungkapkan bahwa ia sering menggunakan filter lucu saat live di Instagram. Filter ini dapat mengubah tampilan wajah, menambahkan objek atau dekorasi, serta membuat efek visual yang

menyenangkan, seperti topi, kacamata, atau efek animasi lainnya.

"Saya itu lebih ke saat live instagram itu kan ada filter lucu-lucu nah saya sering menggunakan itu."

Dari hasil wawancara di atas, Candra Nugraha juga menunjukkan kepercayaan diri melalui penggunaan filter yang termasuk salah satu fitur di Instagram, terutama saat siaran langsung di Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa individu merasa nyaman dan percaya diri untuk menunjukkan dirinya secara langsung dengan menambahkan elemen kreatif yang membuat siaran menjadi lebih seru dan menyenangkan. Dengan menggunakan filter lucu, hal tersebut tidak hanya membuat tampilan siaran lebih menarik, tetapi juga lebih menyenangkan untuk dilihat oleh pengikutnya.

3. Ekspresi Emosi Secara Tersirat

Salah satu bentuk penerimaan diri di Instagram berdasarkan hasil wawancara informan adalah ekspresi emosi secara tersirat. Dalam hal ini, individu menggunakan fitur Instagram dengan mengunggah foto, video atau musik untuk menyampaikan perasaannya secara tersirat (suatu hal yang mengandung makna tertentu). Hal tersebut diungkapkan oleh Tifani Amalia:

"Kalau saya sih karena memang Instagram lebih nyaman dipakai untuk mengekspresikan diri, jadi kalau misalnya ketika saya sedih kan banyak fitur-fitur Instagram kayak kalau mau posting sesuatu, lagi sedih atau galau saya pasti mencari videoku baru saya edit pake lagu yang bisa menggambarkan perasaanku tanpa harus saya memberi tahu semua orang bahwa "eh saya lagi sakit hati loh" "saya begini loh". Jadi kadang dengan lagu-lagunya atau fitur-fitur yang ada di Instagram bisa membantu saya untuk memberitahu semua orang keadaan perasaan."

Dari hasil wawancara di atas, Tifani Amalia memanfaatkan fitur Instagram untuk mengekspresikan emosi secara tersirat tanpa harus menuliskan kalimat yang spesifik pada postingannya. Dan lebih memilih untuk mengedit video menggunakan musik yang menggambarkan suasana hatinya, daripada mengungkapkan secara langsung perasaannya.

4. Ekspresi Kreativitas sebagai Cerminan Diri

Ekspresi kreativitas sebagai cerminan diri artinya menggunakan kreativitas untuk mengekspresikan dan menggambarkan diri individu seperti menunjukkan minat dan bakat, cara berpikir individu yang dituangkan dalam bentuk tulisan, memotret dan lain-lain. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Tifani Amalia:

"Jenis konten itu yang biasanya kayak lagi saya makan atau berbicara sendiri pada postingan videoku sendiri baru saya insert atau sisipkan lagu, atau karya tulisanku di wattpad, potongan-potongan kalimat yang saya tulis di wattpad terus sisipkan lagu, atau kayak foto-foto alam. Seperti itu yang saya sering lakukan."

Dari hasil wawancara di atas, Tifani Amalia juga menggunakan Instagram untuk membagikan karya kreatifnya, seperti potongan tulisan dari aplikasi Wattpad atau foto-foto alam. Hal ini menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dan terbuka dalam membagikan hasil karyanya yang merupakan bagian dari identitas dan penerimaan dirinya sebagai pribadi yang kreatif.

5. Ekspresi Kebersamaan melalui Konten Instagram

Ekspresi kebersamaan melalui konten Instagram merupakan cara individu menggunakan media sosial sebagai tempat untuk menunjukkan dan merayakan pencapaian diri sendiri, atau membagikan momen-momen bersama

teman terdekat. A. Muh. Fadlial Mushahif mengatakan:

"Saat saya menggunakan Instagram saya hanya membagikan kebersamaan dengan teman-teman terdekat saya selain itu, saya tidak pernah upload atau mungkin ketika liburan."

Dari hasil wawancara di atas A. Muh. Fadlial Mushahif lebih memilih untuk membagikan konten yang melibatkan interaksi langsung dengan orang-orang terdekatnya, yang berfokus pada momen kebersamaan dan saat liburan, ia menunjukkan bahwa penerimaan dirinya terhubung dengan cara menghargai dan merayakan hubungan sosial serta pengalaman yang memberikan dampak positif dalam hidupnya.

6. Ekspresi Diri melalui Konten Komedi

Ekspresi diri melalui konten komedi merupakan cara individu menggunakan media sosial untuk menyampaikan humor, lelucon, atau konten yang menghibur sebagai cara untuk mengekspresikan diri. Konten komedi merupakan suatu karya lucu yang bertujuan untuk menghibur. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Candra Nugraha:

"Saya menggunakan instagram untuk mengekspresikan diri seperti mengupload foto, video dan lain sebagainya. Yang saya bagikan itu konten komedi. Saya merasa senang karena bisa lebih mengekspresikan diri, dan bisa menghibur banyak orang."

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa informan Candra Nugraha membuat video komedi di Instagram, yang dianggap sebagai bentuk ekspresi diri dan karya kreatif untuk menghibur orang lain. Dengan mengunggah konten tersebut, tidak hanya menunjukkan penerimaan terhadap dirinya, tetapi juga mengubah kelemahan yang mungkin dirasakan menjadi sesuatu yang positif dan bermanfaat bagi orang

lain. Dengan cara ini, individu mampu memanfaatkan media sosial sebagai platform untuk mengekspresikan diri dan berkontribusi dalam lingkup sosial, meskipun memiliki sifat *introvert*.

7. Ekspresif terhadap Konten Followers atau Following di Instagram

Ekspresif terhadap konten *followers* atau *following* di Instagram adalah cara individu berinteraksi dengan postingan yang dibagikan oleh *followers* atau *following* di media sosial, baik itu melalui *like* atau komentar. Hal tersebut tidak jarang dilakukan oleh Sumarni, ia mengatakan:

"Iya kalau menarik menurutku. Relate sama kehidupanku atau mungkin lucu. Selain itu kalau misal tempat traveling yang menarik dan baru kuliat kadang kutanya dimana itu. Atau kadang kalau ada yang upload konten memasak, saya kadang reply dan menanyakan resepnya."

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa Sumarni merasa nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi dengan konten yang dibagikan oleh *followers* atau *following*-nya. Selain itu, ia juga menanggapi konten orang lain di Instagram, apabila konten tersebut menarik atau relevan dengan kehidupannya. Tidak hanya berkomentar atau menyukai postingan, tetapi juga kadang mengajukan pertanyaan atau menanggapi konten dengan meminta informasi tambahan seperti resep masakan atau lokasi tempat traveling. Penerimaan diri dalam konteks ini ditunjukkan dari keterlibatannya yang aktif dan positif, merasa yakin dalam menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dan membangun hubungan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan, adapun hambatan atau kendala dalam membangun penerimaan diri di Instagram antara lain:

1. Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial dalam konteks penerimaan diri adalah proses saat individu menilai atau membandingkan kehidupan dirinya dengan orang lain, terutama dalam hal penampilan, pencapaian, gaya hidup, atau status sosial. Hal ini seringkali membuat perasaan yang tidak puas dengan diri sendiri, cemas, hingga menurunnya rasa percaya diri. Sebagaimana yang disampaikan oleh Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar.

"Iya, kendala yang saya dapatkan adalah perbandingan sosial dengan orang lain yg tampaknya kehidupannya lebih menarik dan juga khawatir tentang reaksi yang akan saya dapat oleh karena itu saya menggunakan fitur close friend untuk menghindari hal tersebut."

Hal serupa juga dirasakan oleh informan kelima yaitu Sumarni, ia mengatakan bahwa:

"Jadi dalam bersosial media tentu banyak hambatan yang dihadapi untuk menerima diri sendiri karena kalau melihat orang yang postingannya sempurna sekali pasti ada sisi iri atau insecure dan ujung-ujungnya dibanding-bandingkan diri sama orang lain. Padahal sebenarnya apa yang dilihat sempurna di Instagram itu tidak sepenuhnya sempurna. Jadi, cara mengatasinya itu adalah dengan mengingat bahwa banyak konten di Instagram adalah kegiatan dari momen terbaik, bukan gambaran keseluruhan. Jadi disini harusnya lebih fokus pada konten positif dan menginspirasi yang sesuai dengan nilai dan tujuan."

Berdasarkan hasil wawancara dengan Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar dan Sumarni, menunjukkan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu hambatan dalam proses penerimaan diri bagi mahasiswa *introvert* yang menggunakan Instagram. Oleh karena itu, apabila melihat unggahan tentang

kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik, sempurna, atau lebih sukses di media sosial sering kali membuat individu merasa kurang percaya diri atau menimbulkan perasaan *insecure* dalam diri seseorang. Namun, kedua informan juga menemukan cara untuk mengatasi hambatan tersebut dengan membatasi akses konten yaitu menggunakan fitur *close friend* dan mengarahkan perhatian pada hal-hal positif yang mendukung proses penerimaan diri.

2. Keraguan dalam Mengekspresikan Diri

Keraguan dalam mengekspresikan diri merupakan suatu kondisi apabila individu merasa tidak yakin dalam menunjukkan atau mengungkapkan pemikiran atau perasaannya. Hal ini biasanya muncul karena ketakutan akan penilaian atau reaksi dari orang lain. Sebagaimana yang disampaikan oleh Tifani Amalia:

"Lumayan karena banyak sekali keraguan, banyak sekali yang dipikirkan jadi kadang kayak sebenarnya story Instagramku itu saya menginginkan yang hal-hal random saja yang saya buat, atau posting sesuai yang kemauanku tapi selalu saya berpikiran bahwa di Instagram itu harus branding diri dengan baik jadi menurut saya setidaknya estetik itu postingan Instagramku karena banyak juga ketakutan-ketakutanku jadi saya sering merasa kesulitan."

Hal serupa juga diungkapkan oleh A. Muh. Fadli al Mushahif saat diwawancarai, ia mengatakan:

"Selama menggunakan Instagram hambatan yang saya hadapi itu sering tidak percaya diri karena takut orang berkomentar negatif. Cara mengatasi hambatannya itu kadang langsung saya upload tanpa kata-kata terus saya tidak lihat lagi. Kadang kalau saya lihat terus menerus itu langsung saya hapus. Tapi kadang juga saya sudah lihat langsung saya hapus"

terserah orang mau beropini seperti apa.”

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa keraguan yang muncul karena ketidakpercayaan diri, dan ketakutan terhadap komentar negatif dari *followers* ketika mengekspresikan diri juga termasuk dalam hambatan dalam proses penerimaan diri di Instagram. Apabila individu merasa menjaga citra diri yang baik dan menarik di media sosial, sering kali muncul keraguan untuk mengunggah sesuatu di Instagram. Ketakutan akan reaksi negatif atau penilaian orang lain membuat individu lebih banyak berpikir sebelum mengunggah konten, keraguan dan kekhawatiran tentang penilaian orang lain juga dapat menghambat penerimaan diri.

3. Oversharing

Oversharing adalah terlalu banyak berbagi kehidupan pribadi di media sosial, seperti Instagram, baik itu aktivitas sehari-hari atau kondisi emosional yang dirasakan. Hal tersebut diungkapkan oleh Tifani Amalia:

“Pernah, karena kayak misalnya saya lagi sedih toh baru kalau sedih lagi atau happy langsung rasanya ingin posting di Instagram. Jadi kadang langsung kayak tergambar kayak langsung muncul di pertanyaannya orang kenapa ini membuat asumsi, jadi kadang kalau terlalu sering posting hal-hal yang terlalu mengekspresikan diri kadang saya merasa bahwa tidak terlalu oversharing ini nanti berasumsi banyak hal orang tentang saya. Akhir-akhir ini saya selalu off Instagram karena saya takut terlalu oversharing.”

Dari hasil wawancara, tampak bahwa apabila individu terlalu ekspresif, maka akan menimbulkan *oversharing* yang dapat menjadi hambatan dalam proses penerimaan diri di Instagram. Individu yang sering membagikan momen pribadi, seperti perasaan sedih atau bahagia, khawatir bahwa apabila terlalu

ekspresif di Instagram dapat menimbulkan pertanyaan atau asumsi dari orang lain, yang akhirnya dapat mengganggu perasaan setiap individu tentang diri sendiri. Sehingga individu memilih untuk *off* dari Instagram untuk menghindari rasa cemas yang ditimbulkan oleh *oversharing*.

4. Komentar Negatif

Komentar negatif merujuk pada umpan balik yang tidak mendukung atau merugikan yang diterima oleh individu di *platform* media sosial. Komentar negatif sering kali berupa pernyataan yang merendahkan, menyudutkan, atau mengandung unsur kebencian. Di media sosial seperti Instagram, komentar negatif dan kritik dapat datang dari berbagai sumber yaitu pengikut, pengguna anonim, atau bahkan teman dan keluarga. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Candra Nugraha:

“Hambatannya kayak mungkin dari setiap upload konten itu menjadi hambatan karena membuat down untuk buat konten lagi. Mengatasi hambatannya itu ada banyak cara sih salah satunya itu saya menghapus komentar komentar negatif, walaupun masih melekat di hati karena saya sudah membacanya. Kayak dibiarkan saja juga berlalu karena bakalan terus berdatangan orang-orang yang tidak suka ke saya.”

Berdasarkan hasil wawancara, komentar negatif juga termasuk hambatan dalam proses penerimaan diri di Instagram. Komentar negatif terutama yang bersifat kebencian (*hate comment*), dapat mempengaruhi suasana hati dan juga berdampak pada kepercayaan diri setiap individu. Meskipun ada tindakan untuk menghapus komentar negatif, akan tetapi dampak emosional yang ditimbulkan dari komentar tersebut akan tetap terasa.

5. Pertimbangan dalam Mengungkapkan diri di Instagram

Pertimbangan dalam mengungkapkan diri di Instagram merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu saat memutuskan konten yang akan dibagikan melalui *platform* media sosial. Terkait dengan hal tersebut Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar mengatakan:

"Informasi yang saya bagikan di Instagram merupakan versi yang dipilih dari diri saya dan sebagian dalam hidup saya, jadi tidak sepenuhnya mencerminkan diri saya yang sebenarnya. Iya, saya sering memilih untuk tidak menampilkan beberapa yang lebih pribadi karena khawatir tentang penilaian atau kritik dari orang lain."

Selain itu, Tifani Amalia juga mengungkapkan bahwa :

"Hampir 75% pasti menggambarkan, karena ketika saya sedih pasti saya memposting dengan lagu melow, atau secara tersirat menggambarkan perasaan saya. Tentu ada dan pasti semua orang ada karena terkadang layaknya bawang merah, kita hanya memperlihatkan kulit luar saja."

Dari hasil wawancara di atas diketahui bahwa kedua informan menunjukkan perbedaan dalam pertimbangan tersebut, Nursyahbani cenderung memilih informasi yang akan dibagikan melalui media sosial dan sering menyembunyikan aspek pribadi karena takut akan respon atau penilaian orang lain di Instagram, sementara itu pernyataan Tifani Amalia mengisyaratkan adanya informasi pribadi yang disembunyikan, sesuai dengan analogi bawang merah di mana hanya "kulit luar" yang terlihat yang menandakan bahwa ada lapisan-lapisan dari diri dan perasaannya yang tidak dibagikan di media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti berasumsi sesuai

dengan dua asumsi dari teori *self disclosure* bahwa:

- a. Pengungkapan diri seseorang dilakukan untuk mencapai tujuan sosial individu yaitu klarifikasi diri, pengembangan relasional, validasi sosial, dan kontrol sosial.
 - 1) Klarifikasi diri adalah proses apabila individu memahami diri sendiri melalui pengungkapan perasaan, pikiran atau pengalaman. Melalui hal tersebut individu bisa mendapatkan pemahaman tentang diri sendiri dan apa yang dirasakan. Beberapa informan seperti Tifani Amalia dan Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar menggunakan Instagram untuk mengungkapkan suasana hati, pikiran dan perasaannya melalui unggahan video, foto atau *instastory*.
 - 2) Pengembangan relasional adalah tujuan sosial di mana pengungkapan diri digunakan untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal. Beberapa informan seperti A. Muh. Fadli al-Mushahif, menggunakan Instagram untuk membagikan momen kebersamaan bersama dengan teman-teman terdekatnya yang dapat menciptakan keakraban. Sedangkan Candra Nugraha menggunakan Instagram dengan membagikan konten komedi sebagai bentuk ekspresi diri dan upaya untuk menghibur serta membangun relasi dengan pengikutnya.
 - 3) Validasi sosial adalah suatu keadaan apabila individu mencari pengakuan, penerimaan, dukungan atau umpan balik dari orang lain melalui pengungkapan diri. Hal ini sering dilakukan untuk mendapatkan pengakuan terhadap diri sendiri dan *feedback*

dari orang lain bisa mempengaruhi rasa percaya diri. Di media sosial, validasi sosial bisa ditemui pada komentar, *like*, atau reaksi lainnya dari pengikut. Informan Tifani Amalia merasa ragu ketika mengekspresikan diri karena adanya tekanan untuk menciptakan *personal branding* yang baik. Sedangkan Sumarni berinteraksi dengan cara menanggapi atau berkomentar pada konten *Following*nya, artinya secara tidak langsung Sumarni membangun hubungan sosial dan ia ingin mendapatkan pengakuan atau persetujuan dari orang lain melalui interaksi tersebut.

- 4) Kontrol sosial merujuk pada tindakan individu dalam memilih apa yang akan ditampilkan atau diungkapkan kepada orang lain, baik secara langsung atau melalui media sosial. Berdasarkan apa yang disampaikan oleh Informan A. Muh. Fadli al Mushahif yang merasa tidak percaya diri untuk apabila mengunggah postingan di Instagram. Oleh karena itu ia mengontrolnya dengan cara memilih untuk tidak mengunggah tanpa kata-kata dan menghindari melihat respon dari orang lain di Instagram. Sedangkan Candra Nugraha berusaha untuk menghapus komentar negatif untuk melindungi diri dari kritik atau penilaian yang dapat membuat individu merasa buruk dan tidak percaya diri.
- b. Pengungkapan diri memiliki efek diadik yaitu dua orang yang terlibat dalam komunikasi memiliki tingkatan yang setara dalam komunikasi, memiliki korelasi, dan mendorong pengungkapan diri secara timbal balik. Berdasarkan pernyataan

tersebut ada beberapa pernyataan dari informan seperti Sumarni menunjukkan bagaimana ia aktif merespon konten yang dibagikan oleh *following* dan *followers*, artinya hal tersebut terjadi interaksi timbal balik dalam komunikasi virtual. Sedangkan Nursyahbani Tri Sulistiyawati Amar dan Candra Nugraha menggunakan filter Instagram sebagai bentuk interaksi atau hiburan saat *live streaming*.

PENUTUP

Kesimpulan

Penerimaan diri mahasiswa introvert di media sosial Instagram melibatkan proses pengenalan dan apresiasi terhadap kepribadian setiap individu. Proses penerimaan diri sering kali melibatkan pengenalan diri, mencintai diri sendiri, dan menghargai kekurangan yang dimiliki. Bentuk penerimaan diri mahasiswa *introvert* di media sosial Instagram yang diamati oleh peneliti ada tujuh yaitu penggunaan Instagram untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman, kepercayaan diri dalam ekspresi visual terhadap filter Instagram, ekspresi emosi secara tersirat, ekspresi kreativitas sebagai cerminan diri, ekspresi kebersamaan melalui konten Instagram, ekspresi diri melalui konten komedi, dan ekspresif terhadap konten *followers* dan *following* di Instagram.

Dalam konteks penerimaan diri mahasiswa introvert di Instagram, beberapa hambatan yang dihadapi oleh informan yaitu, pertama, perbandingan sosial yang sering memicu perasaan *insecure* dan kurang percaya diri ketika individu melihat postingan orang lain di Instagram. Kedua, keraguan dalam mengekspresikan diri muncul akibat ketakutan akan penilaian atau komentar negatif dari orang lain. Hal ini menghambat proses penerimaan diri

karena individu lebih banyak terfokus pada opini eksternal daripada kenyamanan pribadi. Ketiga, *oversharing*, atau berbagi terlalu banyak tentang kehidupan pribadi, juga menjadi masalah bagi sebagian informan. Kemudian keempat komentar negatif merupakan faktor signifikan yang memengaruhi penerimaan diri. Dan yang Kelima, pertimbangan dalam mengungkapkan diri di Instagram yaitu individu memutuskan apa yang akan dibagikan melalui *platform* media sosial.

Saran

Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru terkait dengan penerimaan diri mahasiswa *introvert* di media sosial seperti Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh penilaian diri sendiri, tetapi juga oleh tanggapan orang lain terhadap konten yang dibagikan secara *online*. Penelitian ini memperluas pemahaman tentang cara mahasiswa *introvert* beradaptasi dengan media sosial, dengan menunjukkan bahwa setiap individu harus menyeimbangkan ekspresi diri dan reaksi publik. Dengan demikian, penelitian ini menambah perspektif baru dalam literatur tentang penerimaan diri dan penggunaan media sosial oleh individu *introvert*. Sedangkan secara praktis, penelitian ini membantu mahasiswa dalam memanfaatkan Instagram sebagai *platform* untuk mendukung penerimaan diri. Bagi mahasiswa *introvert*, hasil penelitian ini menyarankan untuk lebih memahami dan menerima perasaan serta kekhawatiran mereka terkait berbagi konten di media sosial. Mahasiswa *introvert* disarankan untuk menetapkan batasan dan berfokus pada aspek positif dari media sosial, seperti berbagi konten yang sesuai dengan minat dan kepribadian, tanpa terlalu mengkhawatirkan penilaian orang lain. Hal ini juga dapat membantu mahasiswa untuk lebih sadar akan hambatan yang

mempengaruhi penerimaan diri dan cara untuk mengatasi kendala tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainia, Nur. (2023). Konsep Diri dan Self Acceptance Pada Perempuan (Studi Fenomenologi Pada Kampanye #ImPerfectBeauty by Elsheskin. *Jurnal Commercium*, 7 (2), 17-27. <https://doi.org/10.26740/tc.v7i2.55703>
- Maharani. D dan Adriansyah, M.A. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Sosial Pada Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (4), 909-920. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6872>
- Meilana, M.S. (2021). Media Sosial Bagi Penerimaan Diri, Harga Diri dan Kebahagiaan Remaja: Apakah Akan Merusak atau Membangun?. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4 (2), 132-143. <https://doi.org/10.51212/sel.v4i2.72>
- Salsabilla, S.S., dan Maryatmi, A.S. (2023). Hubungan Antara Self Esteem dan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri Di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 11-21. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2137>
- Wijaya, T.A., Yaslim, N.P., Permatasari, A.M.P., Yosevina, G.R., dan Mamahit, H. C. (2023). Penerimaan Diri Generasi Z Di Era Perkembangan Media Sosial. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21 (1), 41-49. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i1.4575>

