



## Pengaruh Instagram terhadap Lifestyle Mahasiswa Antara Realita dan Ekspektasi

Tawazalul Fadilasih<sup>1\*</sup>, Naya Chelsea Alghany<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Indonesia

\*Penulis korespondensi: [lulufadilasih@gmail.com](mailto:lulufadilasih@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract.** *This study examines the influence of Instagram on college students' lifestyles, focusing on the discrepancy between reality and expectations formed on social media. Instagram has become an important part of college students' lives, not only as a means of communication but also as a medium for constructing self-identity and social image. Through photo and video uploads, many students strive to project an ideal life filled with happiness and success, although this does not always align with reality. This phenomenon gives rise to social pressure, self-dissatisfaction, and a tendency towards a consumerist lifestyle driven by the desire to conform to popular trends. However, Instagram also has a positive side. If used wisely, this medium can be a source of inspiration, learning, and creativity development for students. Therefore, Instagram's influence on college students' lifestyles is largely determined by the user's level of awareness and maturity in balancing the virtual world and real life.*

**Keywords:** *Digital Consumption; Lifestyle; Self-Identity; Social Media; Social Pressure*

**Abstrak.** Penelitian ini membahas pengaruh Instagram terhadap gaya hidup mahasiswa, dengan fokus pada perbedaan antara realita dan ekspektasi yang terbentuk di media sosial. Instagram telah menjadi bagian penting dari kehidupan mahasiswa, bukan hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media pembentukan identitas diri dan pencitraan sosial. Melalui unggahan foto dan video, banyak mahasiswa berusaha menampilkan kehidupan ideal yang penuh kebahagiaan dan kesuksesan, meskipun tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Fenomena ini memunculkan tekanan sosial, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, serta kecenderungan gaya hidup konsumtif karena keinginan untuk menyesuaikan diri dengan tren yang sedang populer. Meskipun demikian, penggunaan Instagram juga memiliki sisi positif. Jika dimanfaatkan dengan bijak, media ini dapat menjadi sarana inspirasi, pembelajaran, dan pengembangan kreativitas bagi mahasiswa. Oleh karena itu, pengaruh Instagram terhadap gaya hidup mahasiswa sangat ditentukan oleh tingkat kesadaran dan kedewasaan pengguna dalam menyeimbangkan antara dunia maya dan kehidupan nyata.

**Kata kunci:** Gaya Hidup; Identitas Diri; Konsumsi Digital; Media Sosial; Tekanan Sosial

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan manusia modern, terutama di kalangan generasi muda dan mahasiswa. Salah satu platform media sosial yang paling populer saat ini adalah Instagram. Sejak diluncurkan pada tahun 2010, Instagram berkembang pesat menjadi medium visual yang tidak hanya digunakan untuk berbagi momen pribadi, tetapi juga menjadi sarana untuk menampilkan identitas diri, gaya hidup (lifestyle), bahkan sebagai alat komunikasi simbolik yang menggambarkan bagaimana seseorang ingin dilihat oleh dunia. Bagi mahasiswa, terutama yang berada pada fase pencarian jati diri dan pembentukan karakter sosial, Instagram bukan sekadar aplikasi hiburan, tetapi telah menjadi ruang untuk membangun citra diri, menjalin relasi sosial, serta mengekspresikan ekspektasi terhadap kehidupan yang ideal (Endang Simanjuntak et al., 2023).

Fenomena ini menimbulkan ketertarikan tersendiri dalam konteks kajian sosial dan psikologis, karena Instagram bukan hanya menampilkan kehidupan nyata, melainkan juga menciptakan ruang antara realita dan ekspektasi (Moreton & Greenfield, 2022). Banyak pengguna, termasuk mahasiswa, cenderung menampilkan potret kehidupan yang telah dikurasi sedemikian rupa agar tampak menarik, bahagia, dan sukses. Gaya hidup yang terpampang di media sosial sering kali tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan hidup pengguna, melainkan lebih merupakan hasil konstruksi sosial dan pencitraan diri (Margareth Dyah Anggraini Widirahayu & Juniana Husna, 2024). Dalam konteks ini, terbentuklah sebuah jurang antara kehidupan yang nyata dengan kehidupan yang diharapkan atau diimpikan. Perbedaan antara realita dan ekspektasi ini dapat berdampak pada aspek psikologis, sosial, bahkan ekonomi mahasiswa, karena mereka berupaya menyesuaikan diri dengan standar ideal yang terbentuk di dunia maya (Sari & Susanti, 2024).

Mahasiswa sebagai kelompok masyarakat yang sedang dalam masa transisi menuju kedewasaan, memiliki kecenderungan tinggi untuk mengeksplorasi identitas diri. Melalui Instagram, mereka dapat menampilkan siapa diri mereka, atau bahkan siapa yang mereka ingin terlihat oleh orang lain (Foroughi et al., 2022). Proses ini dikenal dalam psikologi sosial sebagai *self-presentation* atau *impression management*. Dalam konteks budaya digital, konsep ini menjadi semakin kompleks karena kehadiran algoritma dan budaya visual yang menuntut kesempurnaan estetika (Alfonso-Fuertes et al., 2023). Mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan teman sebaya, tetapi juga dengan audiens yang lebih luas, yang menciptakan tekanan sosial dan ekspektasi tertentu terhadap gaya hidup (Rusdana & Stevany Afrizal, 2024).

Selain itu, *lifestyle* mahasiswa saat ini banyak dipengaruhi oleh konten yang mereka konsumsi di Instagram. Gaya berpakaian, tempat makan, destinasi wisata, hingga cara berpikir dan berbicara, sebagian besar diadopsi dari tren yang berkembang di media sosial tersebut. Hal ini menciptakan pola konsumsi dan perilaku yang mengarah pada *imitative lifestyle* atau gaya hidup tiruan, di mana individu meniru pola hidup yang mereka anggap ideal atau populer di dunia maya. Fenomena ini sering kali tidak disadari sebagai bentuk penyesuaian sosial terhadap standar yang diciptakan oleh komunitas digital. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan antara identitas diri yang sebenarnya dengan citra diri yang ditampilkan secara daring (Ajeng Sepnia & Furqon Nurhakim, 2024).

Adapun aspek psikologis yang cukup signifikan, seperti kecenderungan *social comparison* atau perbandingan sosial. Ketika mahasiswa melihat unggahan teman sebaya yang menunjukkan kehidupan yang tampak lebih bahagia, sukses, dan menarik, mereka secara tidak sadar melakukan perbandingan antara kehidupan nyata mereka dengan kehidupan virtual orang

lain. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus, maka dapat menimbulkan perasaan cemas, rendah diri, bahkan depresi.

Fenomena antara realita dan ekspektasi ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan konsep lifestyle mahasiswa yang kini lebih berorientasi pada penampilan dan simbol status sosial. Dalam pandangan sosiologi modern, gaya hidup tidak hanya merepresentasikan kebutuhan material, tetapi juga menjadi ekspresi dari nilai, status, dan identitas sosial seseorang. Di kalangan mahasiswa, muncul fenomena fear of missing out (FOMO), yaitu ketakutan tertinggal dari tren atau kegiatan sosial yang sedang populer di dunia maya. Keinginan untuk selalu terlihat up-to-date dan relevan menyebabkan banyak mahasiswa berusaha mengikuti gaya hidup yang sering kali melampaui kemampuan finansial maupun kondisi nyata mereka.

Kecenderungan ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, telah menggeser paradigma mahasiswa dalam memandang makna kebahagiaan, kesuksesan, dan keaslian diri. Mereka tidak lagi hanya berorientasi pada pengalaman nyata, tetapi lebih pada validasi sosial yang didapat melalui jumlah likes, followers, dan komentar positif. Nilai-nilai seperti kejujuran, kesederhanaan, dan autentisitas sering kali tergeser oleh keinginan untuk terlihat menarik dan diakui oleh orang lain. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa ekspektasi sosial yang dibangun melalui media digital menciptakan realitas semu yang secara tidak langsung membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya (Febriyanti, 2017).

Melihat fenomena tersebut, penting untuk menelaah lebih dalam bagaimana pengaruh Instagram terhadap gaya hidup mahasiswa dalam konteks keseharian mereka, serta bagaimana mereka menyeimbangkan antara realita dan ekspektasi yang muncul dari penggunaan media sosial. Penelitian ini menjadi relevan mengingat mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang tengah mengalami perkembangan emosional, sosial, dan intelektual yang signifikan. Instagram, dengan segala daya tarik visualnya, menjadi ruang interaksi yang mampu membentuk pola pikir, persepsi, dan perilaku konsumtif mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian mengenai Pengaruh Instagram terhadap Lifestyle Mahasiswa antara Realita dan Ekspektasi menjadi penting dilakukan untuk memahami lebih dalam bagaimana media sosial memengaruhi pola hidup dan konstruksi identitas mahasiswa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literasi digital, khususnya dalam konteks keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena sosial yang terjadi, yaitu pengaruh penggunaan Instagram terhadap *lifestyle* mahasiswa yang berkaitan dengan perbedaan antara realita dan ekspektasi kehidupan sosial mereka. Metode deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara komprehensif fenomena yang dikaji berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah, bukan melalui pengumpulan data lapangan seperti observasi langsung atau wawancara, melainkan melalui penelusuran literatur yang relevan dan kredibel.

Penelitian deskriptif kualitatif berfokus pada interpretasi terhadap makna, konsep, dan fenomena sosial yang muncul dalam konteks media sosial dan gaya hidup mahasiswa. Peneliti berupaya menggambarkan hubungan antara aktivitas mahasiswa di Instagram dengan pola perilaku mereka dalam kehidupan nyata, serta mengungkap bagaimana ekspektasi sosial yang terbentuk di dunia maya memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri dan lingkungannya. Dalam hal ini, penelitian tidak berorientasi pada pengukuran kuantitatif, tetapi lebih menekankan pada kedalaman analisis dan pemahaman kontekstual terhadap data yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah.

Pendekatan studi literatur digunakan sebagai strategi utama dalam pengumpulan data. Studi literatur adalah proses sistematis dalam menelusuri, mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber tersebut meliputi buku-buku ilmiah, jurnal penelitian nasional dan internasional, laporan penelitian terdahulu, artikel akademik, serta publikasi ilmiah lainnya yang berkaitan dengan topik mengenai pengaruh media social khususnya Instagram terhadap gaya hidup mahasiswa.

Adapun tahapan pelaksanaan studi literatur dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah sistematis sebagai berikut:

- a. Identifikasi Topik dan Fokus Kajian: Tahap awal dilakukan dengan menentukan fokus penelitian, yaitu pengaruh Instagram terhadap gaya hidup mahasiswa dalam konteks perbedaan antara realita dan ekspektasi. Fokus ini membantu peneliti menyusun batasan kajian agar pembahasan tidak meluas dan tetap berada dalam konteks media sosial serta psikologi sosial mahasiswa.
- b. Penelusuran dan Pengumpulan Sumber Data: Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan berbagai referensi ilmiah yang relevan dari sumber terpercaya. Buku-buku akademik yang digunakan meliputi karya dalam bidang komunikasi massa, psikologi sosial, sosiologi

budaya, serta teori gaya hidup. Selain itu, jurnal-jurnal ilmiah nasional dan internasional dari database seperti Google Scholar, ResearchGate, dan Garuda Dikti digunakan untuk memperoleh hasil penelitian terdahulu yang mendukung pembahasan.

- c. **Evaluasi dan Seleksi Literatur:** Setelah sumber-sumber dikumpulkan, peneliti melakukan seleksi terhadap literatur berdasarkan tingkat relevansi dan validitas ilmiahnya. Literatur yang dipilih harus memenuhi kriteria: (1) memiliki hubungan langsung dengan topik penelitian, (2) bersumber dari penulis atau lembaga yang kredibel, dan (3) memberikan kontribusi teoritis maupun empiris terhadap pemahaman fenomena yang dikaji.
- d. **Analisis dan Sintesis Data:** Analisis data dilakukan dengan membaca secara mendalam setiap literatur yang telah terpilih, kemudian melakukan penelaahan terhadap konsep, teori, serta temuan yang berkaitan dengan penggunaan Instagram dan pembentukan gaya hidup mahasiswa. Data yang diperoleh kemudian disintesis untuk menemukan pola, hubungan, dan tema utama yang menggambarkan perbedaan antara realita dan ekspektasi mahasiswa di media sosial.
- e. **Penarikan Kesimpulan dan Interpretasi:** Setelah proses analisis selesai, peneliti menarik kesimpulan dengan mengaitkan hasil kajian literatur dengan teori-teori yang relevan. Interpretasi ini bertujuan untuk menjelaskan makna fenomena sosial yang diteliti secara deskriptif, serta memberikan pemahaman menyeluruh tentang bagaimana Instagram memengaruhi cara mahasiswa membentuk citra diri dan menjalani gaya hidup mereka (Rizal Safarudin et al., 2023).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Instagram sebagai Media Konstruksi Citra Diri dan Ekspektasi Sosial**

Dalam perkembangan teknologi komunikasi dan informasi dewasa ini, Instagram telah menjelma menjadi salah satu media sosial yang paling dominan dalam kehidupan mahasiswa. Keberadaannya tidak lagi sekadar menjadi ruang untuk berbagi momen sehari-hari, melainkan telah bergeser menjadi medium yang sangat kuat dalam membentuk dan menampilkan citra diri seseorang. Platform ini berperan sebagai wadah di mana identitas pribadi dikonstruksi, diolah, dan disajikan kepada publik dengan berbagai bentuk visual yang menarik dan strategis. Melalui unggahan foto, video pendek, cerita, serta fitur interaktif lainnya, mahasiswa memiliki peluang untuk menunjukkan siapa diri mereka, apa yang mereka lakukan, dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh dunia luar (Margareth Dyah Anggraini Widirahayu & Juniana Husna, 2024).

Namun, di balik kemudahan dalam menampilkan diri tersebut, terdapat dinamika psikologis dan sosial yang cukup kompleks. Ekspresi diri di Instagram sering kali tidak bersifat spontan atau apa adanya. Sebagian besar mahasiswa dengan sadar memilih foto terbaik, mengedit pencahayaan, menyesuaikan sudut pengambilan gambar, hingga menulis keterangan yang berkesan positif agar dapat menampilkan citra tertentu. Dalam praktiknya, proses ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sekadar berbagi aktivitas, tetapi juga berusaha menciptakan “versi ideal” dari diri mereka sendiri. Fenomena ini menggambarkan bahwa Instagram berfungsi sebagai ruang untuk self-presentation atau presentasi diri, di mana individu menampilkan gambaran ideal tentang siapa mereka kepada khalayak (Rusdana & Stevany Afrizal, 2024).

Dalam dunia sosial digital yang sarat akan visual, keberadaan citra diri menjadi sangat penting. Mahasiswa yang aktif di Instagram sering kali menilai keberhargaan diri berdasarkan respon dari orang lain, seperti jumlah likes, komentar positif, dan peningkatan jumlah pengikut. Validasi sosial semacam ini menciptakan standar baru mengenai keberhasilan dan kebahagiaan, yang kini tidak lagi diukur dari pengalaman nyata, melainkan dari pengakuan virtual. Ketika unggahan mereka mendapat perhatian besar, mahasiswa cenderung merasa bahagia dan puas. Sebaliknya, ketika respon yang diperoleh tidak sesuai harapan, mereka bisa merasa gagal, tidak menarik, atau bahkan tidak berharga.

Proses validasi sosial yang terus-menerus ini tanpa disadari menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Mahasiswa merasa harus terus-menerus memperbarui diri agar tetap relevan dengan tren dan ekspektasi sosial yang berkembang di media sosial. Mereka terpacu untuk menampilkan kehidupan yang tampak sempurna selalu bahagia, produktif, aktif, dan bergaya. Padahal, kehidupan nyata mahasiswa tentu tidak selalu indah yang terlihat di layar. Ada kalanya mereka mengalami stres akademik, tekanan ekonomi, ataupun masalah pribadi yang tidak pernah ditampilkan di dunia maya. Akibatnya, muncul jurang yang lebar antara realita dan representasi diri yang ditampilkan di Instagram.

Dalam konteks sosial, fenomena ini turut memperkuat budaya perbandingan sosial di kalangan mahasiswa. Mereka sering kali membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih sukses atau bahagia di media sosial. Perbandingan ini, meskipun secara tidak langsung, dapat mengubah cara mahasiswa menilai dirinya sendiri. Mahasiswa yang melihat temannya sering berlibur, menghadiri acara bergengsi, atau mengenakan busana mewah, bisa merasa kehidupannya kurang menarik atau tertinggal. Tanpa disadari, media sosial menumbuhkan standar kehidupan yang bersifat ilusif dan tidak realistis (Wulansari et al., 2024).

Selain itu, Instagram juga menciptakan ekspektasi sosial yang mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tren yang sedang berkembang. Banyak dari mereka yang merasa perlu untuk terus memperbarui penampilan, gaya berpakaian, atau gaya hidup agar tetap diterima dalam komunitas digitalnya. Identitas diri yang terbentuk pun sering kali bersifat performative yakni identitas yang dibangun berdasarkan bagaimana orang lain ingin melihat mereka, bukan berdasarkan siapa mereka sebenarnya. Identitas performatif ini menjadi bentuk adaptasi sosial terhadap tekanan budaya visual di media sosial, di mana keaslian diri perlahan tergantikan oleh citra yang dikonstruksi dengan hati-hati.

Instagram, dalam hal ini, telah menjadi semacam “panggung sosial modern” di mana mahasiswa berperan layaknya aktor dalam pertunjukan kehidupan mereka sendiri. Setiap unggahan merupakan representasi dari naskah yang telah disusun sebelumnya: mulai dari pemilihan lokasi, busana, ekspresi wajah, hingga kata-kata yang digunakan untuk mendukung citra yang ingin disampaikan. Dunia maya akhirnya menjadi ruang yang penuh dengan simbol-simbol estetika, citra kesempurnaan, dan narasi kebahagiaan yang dirancang. Sementara itu, realitas kehidupan mahasiswa yang sesungguhnya, dengan segala keterbatasan dan tantangan, sering kali tersisih di balik layar (Nadya et al., 2021).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa Instagram bukan sekadar media sosial biasa, melainkan telah menjadi arena sosial yang kuat dalam membentuk ekspektasi, persepsi, dan bahkan harga diri mahasiswa. Melalui konten visual yang mereka konsumsi dan hasilkan setiap hari, terbentuklah standar sosial baru mengenai makna kesuksesan, kebahagiaan, serta citra diri ideal. Dalam dunia digital yang semakin kompetitif ini, mahasiswa harus mampu menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata agar tidak terperangkap dalam ilusi citra yang mereka ciptakan sendiri. Keaslian diri, kesadaran sosial, dan kemampuan berpikir kritis menjadi hal yang sangat penting agar mahasiswa dapat menggunakan media sosial dengan bijak dan tidak kehilangan jati diri mereka yang sebenarnya.

### **Dampak Penggunaan Instagram terhadap Gaya Hidup Mahasiswa**

Penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa telah menjadi fenomena sosial yang tidak bisa dihindari, sebab media sosial ini telah menjelma menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Instagram tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang eksistensi diri dan arena pembentukan identitas sosial yang kompleks. Dalam konteks gaya hidup, platform ini berperan besar dalam membentuk cara berpikir, bertindak, berinteraksi, bahkan dalam menentukan pilihan konsumsi mahasiswa. Dampak yang ditimbulkan bersifat multidimensional meliputi aspek sosial, budaya, ekonomi, hingga

psikologis yang secara tidak langsung mengubah cara mahasiswa memaknai kehidupan modern (Nurmansyah, 2021).

Dari aspek konsumsi, Instagram telah menciptakan budaya visual yang sangat kuat. Melalui unggahan para selebgram, influencer, maupun teman sebaya, mahasiswa secara tidak sadar terdorong untuk meniru gaya hidup yang mereka lihat di layar ponsel. Foto-foto tentang makanan di kafe estetik, pakaian bermerek, perjalanan ke tempat wisata, hingga peralatan teknologi terkini menjadi simbol status sosial yang baru di era digital. Dalam upaya memperoleh validasi sosial, banyak mahasiswa berusaha untuk mengikuti tren tersebut agar tidak dianggap tertinggal. Fenomena ini melahirkan pola konsumsi yang bersifat hedonistik dan impulsif, di mana seseorang membeli barang bukan karena kebutuhan, tetapi demi menjaga citra dan eksistensi sosialnya di dunia maya.

Instagram, dengan kekuatan algoritmanya, terus memperkuat siklus perilaku konsumtif ini. Setiap kali mahasiswa melihat unggahan yang dianggap menarik, mereka dihadapkan pada iklan atau rekomendasi serupa, sehingga keinginan untuk memiliki atau meniru semakin besar. Hal ini menunjukkan bagaimana media sosial berperan sebagai mesin pembentuk perilaku konsumsi modern. Jika sebelumnya gaya hidup konsumtif hanya dipengaruhi oleh media massa seperti televisi atau majalah, kini media sosial mampu menembus batas ruang pribadi mahasiswa melalui gawai mereka. Akibatnya, muncul pergeseran makna kebahagiaan dan kepuasan hidup: kebahagiaan tidak lagi diukur dari kualitas hidup yang nyata, melainkan dari seberapa indah dan menarik kehidupan seseorang terlihat di layar Instagram (Wendy et al., 2024).

Selain itu, penggunaan Instagram juga berdampak signifikan terhadap pola interaksi sosial mahasiswa. Media sosial ini menciptakan bentuk komunikasi baru yang lebih cepat, instan, dan berbasis visual. Mahasiswa kini lebih sering berinteraksi melalui likes, komentar, dan story replies dibandingkan dengan percakapan langsung tatap muka. Hubungan sosial menjadi terfragmentasi dan berpusat pada representasi digital. Banyak mahasiswa yang merasa memiliki banyak teman di dunia maya, namun dalam kenyataannya mereka mengalami kesulitan membangun hubungan sosial yang mendalam di dunia nyata. Komunikasi digital yang semula dimaksudkan untuk mendekatkan, justru dapat menimbulkan kesenjangan emosional karena interaksi yang terjadi cenderung bersifat permukaan dan tidak personal.

Tekanan sosial yang ditimbulkan oleh budaya pencitraan di Instagram berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Mereka sering kali merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna, bahagia, dan sukses seperti yang diperlihatkan oleh orang lain di media sosial. Ketika ekspektasi ini tidak sesuai dengan realitas kehidupan yang dijalani, muncullah perasaan

cemas, rendah diri, dan bahkan depresi. Rasa iri terhadap pencapaian orang lain di Instagram dapat menggerogoti rasa percaya diri dan menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan mental mahasiswa, terutama bagi mereka yang sedang berada dalam tahap pencarian identitas diri dan kestabilan emosional.

Selain masalah psikologis, efek sosial lain yang muncul adalah perubahan cara pandang terhadap nilai dan makna kehidupan. Instagram membuat banyak mahasiswa lebih menilai sesuatu dari penampilan luar ketimbang substansi. Keberhasilan diukur dari jumlah pengikut dan likes, bukan dari proses atau nilai moral yang dibangun. Akibatnya, terjadi pergeseran nilai dari orientasi akademik dan spiritual menuju orientasi popularitas dan estetika digital. Banyak mahasiswa yang lebih fokus mencari konten menarik untuk diunggah daripada mengembangkan kemampuan diri secara nyata. Dalam konteks ini, Instagram bukan hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga membentuk sistem nilai baru di kalangan generasi muda (Santoso et al., 2025).

Namun demikian, tidak semua dampak Instagram bersifat negatif. Bagi sebagian mahasiswa, Instagram justru menjadi sarana untuk belajar, berkreasi, dan memperluas jaringan sosial. Melalui platform ini, mereka dapat menemukan inspirasi, membangun personal branding, atau bahkan memperoleh penghasilan melalui kegiatan content creation. Akan tetapi, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh jika pengguna memiliki kesadaran digital yang tinggi dan mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial secara bijak.

### **Perbedaan antara Realita dan Ekspektasi dalam Kehidupan Mahasiswa**

Salah satu hasil paling menarik dari kajian ini adalah munculnya kesenjangan yang tajam antara realita kehidupan mahasiswa dengan ekspektasi ideal yang mereka bangun dan tampilkan di Instagram. Fenomena ini menunjukkan bagaimana media sosial, khususnya Instagram, telah menciptakan ruang virtual yang sering kali lebih menonjolkan “kehidupan versi terbaik” seseorang dibandingkan kondisi yang sesungguhnya. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kesenjangan ini terlihat jelas ketika kehidupan nyata mereka yang sarat dengan tekanan akademik, tuntutan ekonomi, serta pencarian jati diri tidak sejalan dengan citra bahagia, sukses, dan glamor yang mereka tampilkan di dunia maya (Nurmansyah, 2021).

Kondisi ini menimbulkan fenomena yang dikenal sebagai “dualisme identitas digital”, di mana mahasiswa hidup dalam dua dunia yang berbeda dunia nyata yang penuh dinamika dan dunia virtual yang penuh ekspektasi. Dalam dunia digital, mereka menciptakan versi diri yang ideal: sosok yang tampak bahagia, sukses, percaya diri, dan diterima oleh banyak orang.

Sementara di dunia nyata, mereka mungkin sedang bergulat dengan rasa cemas, ketidakpastian, dan kelelahan emosional.

Perbedaan antara realita dan ekspektasi ini juga membentuk krisis identitas yang semakin nyata di kalangan mahasiswa. Banyak dari mereka yang mulai menilai kebahagiaan dan keberhasilan berdasarkan ukuran digital seperti jumlah likes, komentar positif, dan jumlah pengikut. Ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, mereka merasa kurang berharga dan kehilangan kepercayaan diri. Kesenjangan ini menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, karena apa yang dilihat di media sosial menciptakan standar kebahagiaan yang sulit dijangkau. Padahal, kehidupan yang tampak sempurna di Instagram belum tentu mencerminkan kenyataan; sering kali, hal tersebut hanyalah representasi yang dipoles dan dirancang untuk memikat pandangan orang lain (Endang Simanjuntak et al., 2023).

Fenomena perbandingan sosial semakin memperparah kesenjangan antara realita dan ekspektasi. Mahasiswa cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal di media sosial. Akibatnya, muncul rasa iri, rendah diri, bahkan depresi ringan yang diakibatkan oleh keinginan untuk mencapai standar hidup yang sesungguhnya tidak realistis. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengubah pola pikir mahasiswa tentang makna kebahagiaan dan keberhasilan. Mereka menjadi lebih fokus pada tampilan luar dibandingkan dengan substansi kehidupan yang sebenarnya, sehingga kehilangan kemampuan untuk menikmati proses kehidupan yang otentik (Margareth Dyah Anggraini Widirahayu & Juniana Husna, 2024).

Namun, tidak semua pengaruh Instagram terhadap kehidupan mahasiswa bersifat negatif. Bagi sebagian mahasiswa, Instagram justru berfungsi sebagai sumber inspirasi dan motivasi. Banyak pengguna yang membagikan kisah perjuangan, kegiatan sosial, atau prestasi akademik yang mampu memotivasi mahasiswa lain untuk berkembang. Melalui konten positif tersebut, mahasiswa dapat menemukan semangat baru untuk mengatasi tantangan hidup dan menumbuhkan rasa percaya diri. Dengan kata lain, pengaruh Instagram terhadap mahasiswa sangat bergantung pada cara pengguna memaknai dan mengelola pengalamannya.

Jika digunakan dengan kesadaran kritis dan kendali diri, Instagram dapat menjadi media pembelajaran yang memperkaya wawasan dan memperluas jaringan sosial. Mahasiswa dapat memanfaatkan platform ini untuk membangun personal branding, mengembangkan kreativitas, serta berinteraksi dengan komunitas yang produktif. Akan tetapi, tanpa kesadaran tersebut, Instagram justru dapat menjebak pengguna dalam ilusi kebahagiaan digital, di mana ekspektasi sosial yang tidak realistis menutupi realita kehidupan yang sesungguhnya (Rusdana & Stevany Afrizal, 2024).

Dengan demikian, perbedaan antara realita dan ekspektasi dalam kehidupan mahasiswa pengguna Instagram mencerminkan tantangan besar di era digital: bagaimana seseorang dapat menjaga keseimbangan antara citra diri yang ditampilkan di dunia maya dengan keaslian diri yang sesungguhnya. Kunci dari keseimbangan ini terletak pada kesadaran untuk memahami bahwa kehidupan yang tampak di layar tidak selalu seindah kenyataan, dan bahwa nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh seberapa menarik unggahan mereka, melainkan oleh kemampuan untuk hidup dengan autentik, jujur, dan berimbang di tengah deras arus budaya digital.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Instagram memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap gaya hidup mahasiswa di era digital. Platform ini tidak hanya digunakan sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan citra diri dan sarana untuk memperoleh pengakuan sosial. Melalui unggahan foto dan video yang menarik, mahasiswa sering kali menampilkan kehidupan ideal yang penuh kebahagiaan dan kesuksesan. Namun, gambaran tersebut tidak selalu mencerminkan kenyataan yang sesungguhnya. Akibatnya, muncul kesenjangan antara realita dan ekspektasi, di mana mahasiswa merasa harus menyesuaikan diri dengan standar sosial yang dibentuk di media sosial.

Fenomena ini mendorong lahirnya pola hidup yang berorientasi pada tampilan luar dan popularitas, serta menumbuhkan budaya konsumtif di kalangan mahasiswa. Banyak dari mereka terdorong untuk mengikuti tren dan gaya hidup orang lain demi mendapatkan penerimaan sosial. Di sisi lain, kondisi ini juga menimbulkan tekanan psikologis, seperti rasa tidak puas terhadap diri sendiri atau kecemasan sosial. Namun, penggunaan Instagram tidak selalu berdampak negatif. Jika digunakan dengan kesadaran dan pengendalian diri, Instagram dapat menjadi sarana pembelajaran, inspirasi, serta pengembangan diri.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam proses penyusunan jurnal ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Ajeng Sepnia, D., & Furqon Nurhakim, T. (2024). Peran media sosial Instagram dalam gaya hidup remaja di Kota Bandung. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 16323–16337. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Alfonso-Fuertes, I., Álvarez-Mon, M. Á., Sánchez-del-Hoyo, R., Ortega, M. Á., Álvarez-Mon, M., & Molina-Ruiz, R. M. (2023). The time spent on Instagram and body image, self-esteem, and physical comparison among young adults in Spain: An observational study. *JMIR Formative Research*, 7, e42207. <https://doi.org/10.2196/42207>
- Endang Simanjuntak, S., Arieta, S., & Wahyuni, S. (2023). Pengaruh nilai tanda dan nilai simbol perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji. *Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*, 1(3), 276–302. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v1i3.537>
- Febriyanti, S. N. (2017). Instagramable: Antara ekspektasi dan realita (penerimaan netizen terhadap foto objek wisata di Instagram). *Prosiding Seminar dan Call for Paper*, 4(2), 175–181.
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2221–2242. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>
- Margareth Dyah Anggraini Widirahayu, & Juniana Husna. (2024). Dampak perbandingan sosial di Instagram terhadap FOMO dan social anxiety di era digital: Sebuah kajian deskriptif pada mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia (JHI)*, 1(2), 64–73.
- Moreton, L., & Greenfield, S. (2022). University students' views on the impact of Instagram on mental wellbeing: A qualitative study. *BMC Psychology*, 10, Article 45. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00743-6>
- Nadya, S., Varinia, T. A., Damaiyanti, P., & Hidayah, S. (2021). Gaya hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat. *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development (IJSED)*, 3(2), 129–136.
- Nurmansyah, F. (2021). Hiperrealitas pada media sosial pengguna Instagram di kalangan mahasiswa. *Ad-Dariyah: Jurnal Dialektika, Sosial dan Budaya*, 2(2), 2021–2022. <http://jurnal.staiddimakassar.ac.id/index>
- Rizal Safarudin, Z., Zulfamanna, K., Martin, K., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 9680–9694. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Rusdana, & Stevany Afrizal. (2024). Pencitraan diri: Kajian pada mahasiswa pendidikan sosiologi melalui postingan Instagram. *Edusociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 383–392.
- Santoso, B., Pratiwi, T., Damayanti, E., & Manurung, A. S. (2025). Representasi kehidupan ideal dan tekanan sosial di Instagram terhadap strategi pencitraan diri di kalangan anak muda. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(2), 787–796. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15614949>
- Sari, S. M., & Susanti, N. (2024). Representasi perempuan cantik dan gaya hidup konsumtif pada mahasiswa Muslim Fakultas Ilmu Sosial UIN Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 8(2), 269–288. <https://doi.org/10.38043/jids.v8i2.5528>

- Wendy, L., Irfani, Y., & Widiansyah, S. (2024). Simulakra second account Instagram pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 9(1), 23–33.
- Wulansari, Y. D., Afcarina, J. S., Zahrafani, S. A. W., & Afifah, W. (2024). Pengaruh media sosial terhadap konstruksi identitas mahasiswa Universitas Jember. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(2), 336–346.