

Pengaruh Intensitas Bermain Instagram terhadap Depresi melalui Objektifikasi Diri sebagai Variabel Mediasi

Saniyya Zahira Deriztian*, Suci Nugraha

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*Saniyyazahirad@gmail.com, sucinugarah.psy@gmail.com

Abstract. The phenomenon of the intensity of playing Instagram which is increasing by causing positive and negative effects, one of the negative effects found the tendency of increasing levels of depression in Instagram users (Ha Sung Hwang, 2019). From the existing phenomena there are several identification problems in this study such as 1) Does the intensity of playing Instagram affect depression?, 2) Does the intensity of playing Instagram affect self objectification?, 3) Does self objectification affect depression?, 4) Does self objectification mediate the effect between intensity of playing Instagram and depression?. This study aims to determine the effect of intensity of playing Instagram on depression through self objectification as a mediating variable using causal step with quantitative approach. There were 146 respondents who participated in this research.

Keywords: *Intensity of playing Instagram, Depression, Self Objectification.*

Abstrak. Fenomena intensitas bermain Instagram yang semakin meningkat dengan menimbulkan efek positif maupun negatif, salah satu efek negatif yang ditemukan adalah adanya kecenderungan meningkatnya tingkat depresi pada penggunaannya (Ha Sung Hwang, 2019). Dari fenomena yang ada terdapat beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini 1) Apakah intensitas bermain Instagram berpengaruh terhadap depresi?, 2) Apakah intensitas bermain Instagram berpengaruh terhadap objektifikasi diri?, 3) Apakah objektifikasi diri berpengaruh terhadap depresi?, dan 4) Apakah objektifikasi diri memediasi pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi melalui objektifikasi diri sebagai variabel mediasi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif kausal step. Terdapat 146 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang tersebar ke dalam 5 provinsi. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Dari hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa adanya pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi melalui objektifikasi diri.

Kata Kunci: *Intensitas Bermain Instagram, Depresi, Objektifikasi Diri.*

A. Pendahuluan

Social network site (SNS) merupakan komponen penting pada kehidupan sebagian besar orang saat ini. SNS memberikan peluang baru untuk melakukan hubungan sosial secara jarak jauh dan merepresentasikan diri sesuai dengan keinginan masing-masing individu (Back *et al.*, 2010). Platform SNS dianggap mempunyai dampak yang besar bagi kehidupan setiap individu di zaman ini. Instagram merupakan platform SNS yang paling banyak digunakan pada tahun 2020, sebanyak 1 miliar individu bermain Instagram setiap bulannya (Statista, 2020) dengan minimal durasi sebanyak 30 menit di setiap harinya.

Terdapat dampak positif maupun negatif yang ditimbulkan dalam bermain Instagram, dampak positifnya yaitu mendapatkan penghasilan dari berjualan di Instagram, dapat dengan mudah berkomunikasi dengan kerabat terdekat yang tinggalnya berjauhan, memperluas koneksi pertemanan, dapat dengan mudah untuk mengekspresikan diri ataupun emosi yang sedang dirasakan bahkan para penggunanya diberi kebebasan untuk menggunakan identitas *anonymous* dengan mudah. Selain itu, dampak negatif (1) yang ditimbulkan dari penggunaan Instagram secara berlebihan salah satunya yaitu dapat menimbulkan efek negatif bagi kondisi psikologis penggunanya seperti memiliki citra tubuh yang buruk, mengevaluasi penampilan fisik diri sendiri, mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, kecemasan sosial, gangguan makan dan depresi (Shmuck *et al.*, 2019).

Fredickson dan Roberts (1997) menyatakan bahwa media merupakan platform utama penyebaran budaya objektifikasi dimana media menggambarkan tubuh laki-laki dan perempuan sebagai sesuatu objek (2). Karena budaya objektifikasi ini yang membuat seseorang mengevaluasi diri mereka sendiri dalam aspek fisik dimana mereka menilai seberapa tinggi harga diri mereka bergantung pada penampilan fisik. Semakin sering individu menghabiskan waktu untuk bermain Instagram maka akan memiliki kecenderungan untuk selalu melakukan perbandingan keatas atau pun kebawah dengan pengguna yang dikenal maupun yang tidak dikenal sekali pun secara otomatis. Kegiatan melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan pengguna Instagram lainnya maka dapat menyebabkan individu tersebut mengalami depresi (3).

Dari penjelasan-penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain Instagram maka penggunanya akan memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berujung pada melakukan evaluasi atau menilai penampilan fisik yang dimiliki dimana apabila fisik yang dimiliki tidak sesuai dengan standar sosial akan menimbulkan efek psikis yang negatif salah satunya yaitu depresi (4).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat tujuan dalam penelitian ini yang diuraikan dalam pokok-pokok dibawah ini.

1. Untuk mengetahui pengaruh bermain Instagram terhadap depresi.
2. Untuk mengetahui pengaruh bermain Instagram terhadap objektifikasi diri.
3. Untuk mengetahui pengaruh objektifikasi diri terhadap depresi.
4. Untuk mengetahui gambaran mengenai objektifikasi diri memediasi intensitas bermain Instagram dan depresi.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis kausal step dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah pengguna aktif Instagram yang berusia 18 tahun keatas yang tinggal di Indonesia.

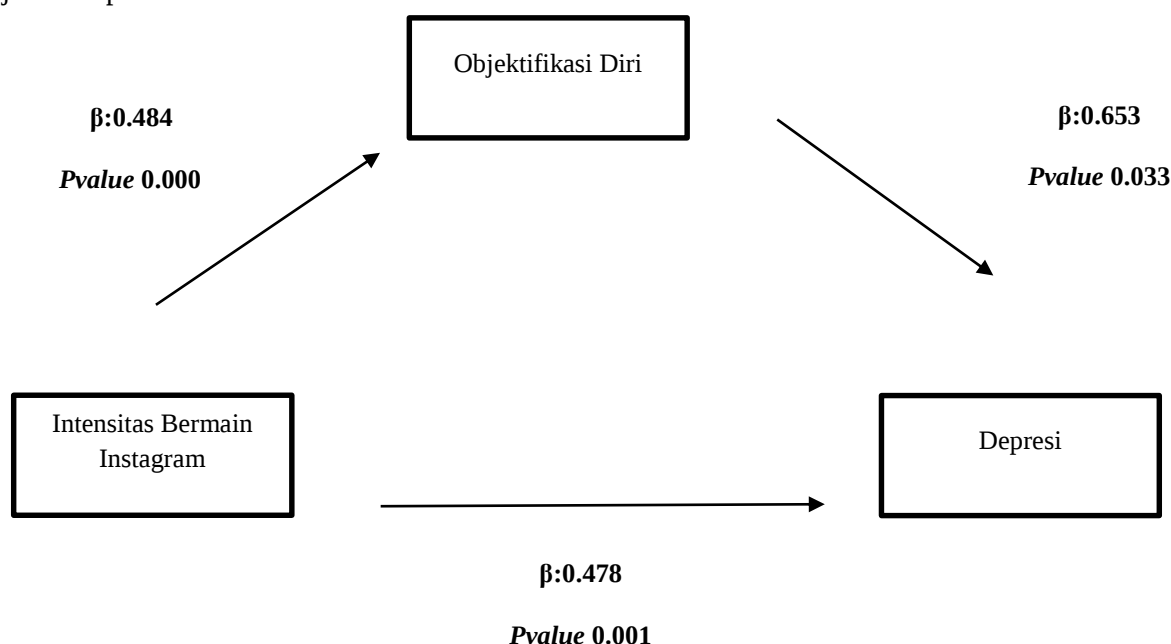
Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 146 responden yang tersebar kedalam 5 provinsi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dan studi literatur. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi linear berganda.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Intensitas Bermain Instagram (X) terhadap Depresi (Y) Melalui Objektifikasi Diri (Z)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara iklan Le Minerale dengan kesadaran merek, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian

dijelaskan pada tabel 1.



Gambar 1. Bagan Pengaruh Intensitas Bermain Instagram (X) terhadap Depresi (Y) Melalui Objektifikasi Diri (Z)

Tabel 1. Pengaruh Intensitas Bermain Instagram (X) terhadap Depresi (Y) Melalui Objektifikasi Diri (Z)

Variabel	t_{hitung}	T_{tabel}	Keputusan	Koefisien Regresi	P Value	Taraf Signifikan
X, Y, & M	2.158	1.977	Ho ditolak	0.653	0.033	0.05

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah oleh SPSS 28.0, 2022.

Berdasarkan tabel di atas, dari hasil analisis regresi linear berganda diketahui koefisien regresi terhadap pengaruh bermain Instagram terhadap depresi melalui objektifikasi diri sebesar 0.653 dengan tanda positif hal ini menunjukkan apabila intensitas bermain Instagram dinaikan maka depresi dan objektifikasi para pengguna Instagram akan mengalami peningkatan sebesar 0.653. Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa diperoleh t_{hitung} sebesar 2.158 dengan t_{tabel} 1.977 yang artinya t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2.158 > t_{tabel}$ 1.977). *Pvalue* memiliki nilai sebesar 0.033 dan taraf signifikan memiliki nilai sebesar 0.05 yang artinya *pvalue* lebih kecil dibandingkan taraf signifikan ($0.033 < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi dan objektifikasi diri.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 86 responden (58.90%) responden dinyatakan bermain Instagram dengan Intensitas yang tinggi, responden bermain Instagram lebih dari 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 30 menit atau lebih per harinya (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Hasil ini sesuai dengan data *Hootsuite* Statistik pada tahun 2021 yaitu durasi rata-rata pengguna Instagram di Indonesia bermain Instagram selama 17 jam per bulannya dan minimal bermain Instagram 30 menit dalam sehari.

Selain itu, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 117 responden (80.14%) melakukan objektifikasi diri pada derajat sedang. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Faurdouly *et al* (2015) dimana pengguna Instagram memiliki hubungan yang positif dengan objektifikasi diri.

Terdapat sebanyak 56 reponden (38.36%) mengalami depresi berat. Hasil ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Grupta & Dhirga, 2018) yang menemukan bahwa depresi rentan terjadi pada pengguna Instagram yang masih berada di usia remaja (*adolescences*) dan dewasa awal (*emerging adulthood*), karena golongan usia tersebut kondisi psikologisnya masih belum ajeg dan sering berubah-ubah sehingga memiliki kecenderungan yang tinggi dalam melakukan evaluasi dan perbandingan antara penampilan fisik yang dimiliki dengan individu lain.

Dari hasil uji regresi berganda intensitas bermain Instagram terhadap depresi melalui objektifikasi diri dimana bila intensitas bermain Instagram tinggi maka objektifikasi diri akan tinggi pula dan depresi yang dirasakan oleh pengguna Instagram semakin tinggi pula. Semakin tinggi intensitas bermain Instagram maka semakin tinggi pula pengguna Instagram melakukan evaluasi atau perbandingan atas penampilan fisik yang dimiliki. Semakin sering individu mengalami objektifikasi dari lingkungan serta melakukan objektifikasi diri maka akan menurunkan kualitas hidup, selain itu potensi individu mengalami depresi akan semakin tinggi juga dikarenakan penguatan positif didalam diri individu berkurang dan hilangnya dorongan dalam individu dalam melakukan sesuatu aktivitas

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi pengguna Instagram, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi pada pengguna Instagram di Indonesia.
2. Terdapat pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap objektifikasi diri, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap objektifikasi diri pada pengguna Instagram di Indonesia.
3. Terdapat pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi melalui objektifikasi diri, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh intensitas bermain Instagram terhadap depresi melalui objektifikasi diri.
4. Terdapat pengaruh positif intensitas bermain Instagram terhadap depresi melalui objektifikasi diri pada pengguna Instagram di Indonesia, dimana semakin tinggi intensitas penggunaannya bermain Instagram maka akan meningkatkan depresi pada penggunaannya dan dapat membuat individu memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menilai atau mengevaluasi penampilan fisik yang dimiliki.

Acknowledge

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Dr. Suci Nugraha, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah mendukung, membimbing, dan memberikan ilmu dengan sabar dan sepenuh hati selama proses penelitian.

Terimakasih kepada pihak-pihak yang bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang sudah membantu proses penyusunan skripsi.

Terimakasih kepada para responden yang sudah meluangkan waktu untuk membantu penelitian.

Daftar Pustaka

- [1] Tiggemann, Marika., & Kuring, K. J. (2004). *The role of body objectification in disordered eating and depressed mood*. British Journal of Clinical Psychology. (43) 299-311
- [2] Djaslim S. *Intisari Pemasaran dan Unsur-unsur Pemasaran*. Bandung: Linda Karya; 2003.
- [3] Volha Murashka , Jiaying Liu & Yilang Peng. (2020): Fitspiration on instagram: identifying topic clusters in user comments to posts with objectification features. Journal of Health Communication. 36(12) 1537-1548
- [4] Rollero, Ciara., & Picoli, N. D. (2017). Self Objectification and personal values. An exploratory study. Journal of Psychology, 8

- [5] Rohit Gupta & Merlin Ariefdjohan (2020): Mental illness on instagram: a mixed method study to characterize public content, sentiments, and trends of antidepressant use, *Journal of Mental Health*. 518-525
- [6] Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Journal Computers in Human Behavior Reports*. 4
- [7] Bell, B. T., Cassarly, J. A., & Dunbar, L. (2018). Selfie-objectification: self-objectification and positive feedback ("likes") are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media. *Body Image*, 26, 83–89.
- [8] Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395.
- [9] Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, 23, 176-182
- [10] Sarah J. Harsey & Eileen L. Zurbriggen (2020): Men and women's self-objectification, objectification of women, and sexist beliefs, *Self and Identity*. 20(7) 861-868
- [11] Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Journal of Psychology Body Image*, 14, 5–12.
- [12] Slater, A., Cole, N., & Fardouly, J. (2019). The effect of exposure to parodies of thin-ideal images on young women's body image and mood. *Body Image*, 29, 82–89.
- [13] Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447–457.
- [14] Hunter, E. E., & Clevenger, L. (2018). Zung self-rating depression scale. *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*, 3770–3773.
- [15] Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
- [16] Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- [17] Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
- [18] Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447–457.
- [19] Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2012). Understanding sexual objectification: a comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication*, 62(5), 869–887.
- [20] Gravetter, J. F., & Forzano, L. A. B. (2015). *Research methods behavioral science*. USA : Cengage Learning.
- [21] Tubbs, S., & Moss, S. (1983). *Human communication fourth edition*. United States: Random House, Inc.
- [22] Hwang, S. H. (2019). Why social comparasion on instagram matters: Its impact on depression. 13(3) 1628-1635.
- [23] Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantrioz, M. (2020). Self-compassion and instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and

- stress. *Journal of Technology in Behavioral Science*. (6) 436-441.
- [24] Hwang, S. H., & Cho, J. (2018). Why instagram? intention to continue using instagram among Korean college student. 46(8) 1305-1316.
 - [25] Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review : The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*.
 - [26] Gamez-Gaudix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 714–719.
 - [27] Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 1427–1438.
 - [28] Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2011) *Research methods for the behavior sciences*. Australia: Wadsworth.
 - [29] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and manual of mental disorders* (5 ed).
 - [30] Aulianissa, Salsabila., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan *social comparison* dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. *Journal Riset Psikologi*. 1(2) 147-153.
 - [31] Candra, I. A., & Novianty, A. (2021). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja. *Jurnal Sains Psikologi*. 11(1) 34-49.
 - [32] Auliannisa, Salsabila, Hatta, Muhammad Ilmi. (2021). Hubungan *Social Comparison* dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153.