



Makna Emotional Catharsis dalam Konten Instagram sebagai bentuk Pelampiasan Emosi pada Mahasiswa di Era Digital

Salsabila Hady Ningsih¹, Surawan²

^{1,2} IAIN Palangka Raya

salsabila2211110011@ftik.iain-palangkaraya.ac.id¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Article Info

Article history:

Received May 15, 2025

Revised May 28, 2025

Accepted June 04, 2025

Keywords:

Emotional Catharsis 1, Instagram 2, Mahasiswa 3, Ekspresi Emosi 4, Media Sosial 5.

ABSTRACT

In the digital era, social media such as Instagram is widely used by students, not only to share activities, but also to vent feelings and emotions. This research aims to find out the meaning of emotional catharsis or the release of student emotions through Instagram content. This research uses a qualitative approach with a phenomenological method, which explores the direct experiences of ten students from various majors who actively use Instagram to express their emotions. Data were collected through in-depth interviews and analyzed to find patterns of meaning behind their actions in social media. The results show that some students feel more relieved and emotionally helped after sharing their feelings on Instagram, either through writing, photos, or stories. However, there are also those who feel uncomfortable and prefer to keep their emotions private or only share them through a second account. In addition, social support such as comments and responses from friends on social media also affect students' emotional experiences. This study concludes that venting emotions through Instagram means different things to different individuals, depending on their personal needs, comfort and goals. Instagram is an alternative space to express emotions, but its use still needs to be done wisely so as not to have a negative impact on mental health.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received May 15, 2025

Revised May 28, 2025

Accepted June 04, 2025

Keywords:

Emotional Catharsis 1, Instagram 2, Mahasiswa 3, Ekspresi Emosi 4, Media Sosial 5.

ABSTRACT

Di era digital, media sosial seperti Instagram banyak digunakan oleh mahasiswa, tidak hanya untuk berbagi aktivitas, tetapi juga untuk meluapkan perasaan dan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna dari emotional catharsis atau pelampiasan emosi mahasiswa melalui konten Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yaitu menggali pengalaman langsung dari sepuluh mahasiswa dari berbagai jurusan yang aktif menggunakan Instagram untuk mengekspresikan emosinya. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis untuk menemukan pola-pola makna di balik tindakan mereka dalam bermedia sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa lebih lega dan terbantu secara emosional setelah membagikan perasaannya di Instagram, baik melalui tulisan, foto, maupun story. Namun, ada juga yang merasa tidak nyaman dan lebih memilih untuk menyimpan emosinya secara pribadi atau hanya membagikannya lewat akun kedua (*second account*). Selain itu, dukungan sosial seperti komentar dan respon dari teman di media sosial juga memengaruhi pengalaman emosional mahasiswa.



Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelampiasan emosi melalui Instagram memiliki arti yang berbeda-beda bagi setiap individu, tergantung pada kebutuhan, kenyamanan, dan tujuan pribadi mereka. Instagram menjadi ruang alternatif untuk mengekspresikan emosi, namun penggunaannya tetap perlu dilakukan secara bijak agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Salsabila Hady Ningsih

IAIN Palangka Raya

Email: salsabila2211110011@ftik.iain-palangkaraya.ac.id

Pendahuluan

Perkembangan teknologi telah menciptakan dunia baru dalam kehidupan manusia yang dikenal sebagai dunia maya, yaitu lingkungan sosial yang terbentuk melalui internet dan media digital (Anwar et al., 2024). Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, terutama generasi muda (Sitompul, 2024; Rahayu, 2019). Generasi zaman sekarang tumbuh di masa ketika teknologi sudah sangat maju dan berkembang dengan cepat (Safitri et al., 2025). Platform seperti Instagram memiliki fungsi utama sebagai tempat bagi seseorang untuk berbagi hobi dan aktivitas yang sedang dilakukan lewat foto dan video (Siahaan et al., 2022; Syahrul et al., 2024; Mahendra, 2017). Tetapi, Instagram juga bisa menjadi tempat bagi seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang sedang dirasakan (Nurhayati, 2023; Natasya & Yulianita, 2023). Orang biasanya mengekspresikan diri di media sosial lewat unggahan seperti *story*, foto, video, atau tulisan (Martha, 2021; Sagiyanto & Ardiyanti, 2018). Di Instagram, perubahan ini menunjukkan bahwa orang, termasuk para mahasiswa, kini lebih sering mengekspresikan emosinya secara terbuka di ruang publik online, bukan lagi secara pribadi (Wiyono & Muhid, 2020).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang paling aktif memakai media sosial dan menjadi pengguna terbanyak di berbagai platform (Simanjuntak et al., 2024; Muharromah & Yunita, 2023; Mutiarani et al., 2024). Banyak mahasiswa yang mengunggah curahan hati, perasaan gelisah, atau tanggapan mereka terhadap tekanan akademik dan masalah sosial di media sosial. Cara mahasiswa meluapkan emosi sering terlihat lewat kata-kata puitis, meme lucu yang sindiran, atau postingan yang terasa sedih. Fenomena ini menjadi menarik karena menunjukkan bagaimana media sosial, khususnya Instagram, dijadikan sebagai saluran emotional catharsis oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis di era modern.

Secara empiris, dapat diamati bahwa ekspresi emosi melalui Instagram telah menjadi bagian dari budaya baru di kalangan mahasiswa (I. T. Mahendra, 2017). Unggahan yang mencerminkan suasana hati negatif, baik secara eksplisit maupun implisit, kerap menghiasi feed maupun *story* mereka. Namun, fenomena ini masih belum banyak mendapat kajian mendalam. Beragam pertanyaan pun muncul, seperti: apakah ekspresi tersebut benar-benar berfungsi



sebagai mekanisme pelepasan emosi yang sehat, atau justru menjadi bentuk ketergantungan terhadap validasi digital.

Konsep *emotional catharsis* umumnya dibahas dalam ranah psikologi (Wahyuningsih, 2017; Widowati, 2005). Teori ini menjelaskan bahwa ekspresi emosional dapat memberikan efek penyembuhan psikologis (Qonitatin et al., 2011). Namun, dalam konteks media sosial, belum banyak teori yang menjelaskan secara spesifik bagaimana bentuk katarsis ini berlangsung di ruang digital. Terutama dalam konteks budaya mahasiswa dan penggunaannya terhadap fitur-fitur media sosial, masih dibutuhkan pengembangan kajian yang lebih mendalam dan kontekstual.

Berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada dampak negatif media sosial seperti kecanduan, gangguan kesehatan mental, atau *cyberbullying*. Sementara itu, aspek positif seperti media sosial sebagai sarana pelampiasan emosi yang mungkin bersifat terapeutik masih kurang mendapatkan perhatian. Belum banyak kajian yang secara khusus menggali makna dari *emotional catharsis* di media sosial, terutama dari sudut pandang pengguna itu sendiri, seperti mahasiswa.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk mengkaji secara mendalam makna *emotional catharsis* dalam konten Instagram mahasiswa. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memperluas pemahaman dalam ranah psikologi sosial dan komunikasi digital, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan dan kesehatan mental, khususnya dalam memahami bentuk-bentuk ekspresi emosi generasi muda di era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode fenomenologi adalah penelitian yang mencoba memahami pengalaman seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu kejadian yang penting dalam hidup mereka (Yen, 2018; Nasir et al., 2023). Untuk memahami secara mendalam makna *emotional catharsis* dalam konten Instagram dari perspektif mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menggali pengalaman subjektif dan interpretasi pribadi mahasiswa dalam menggunakan Instagram sebagai media pelampiasan emosi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap sepuluh orang mahasiswa dari jurusan yang berbeda di lingkungan perguruan tinggi. Informan dipilih secara purposive dengan kriteria: aktif menggunakan Instagram, pernah mengunggah konten yang berkaitan dengan ekspresi emosi (baik melalui *story*, *feed*, maupun *caption*), dan bersedia membagikan pengalamannya dalam wawancara.

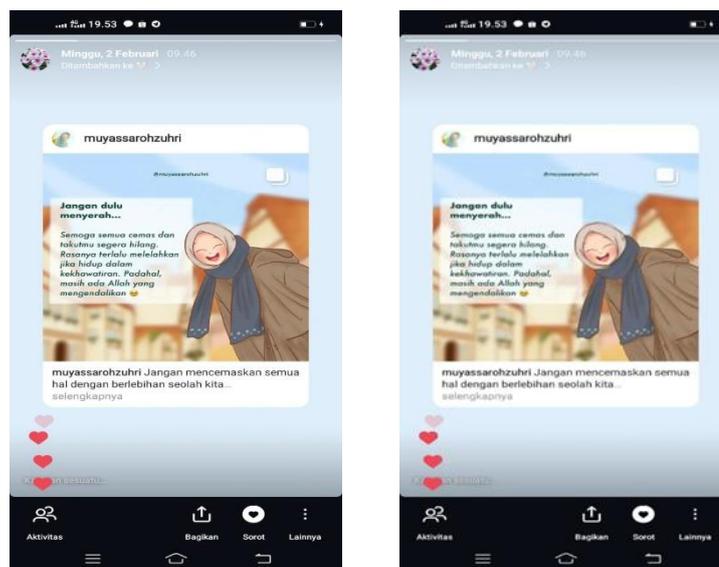
Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman informan secara terbuka namun tetap mengacu pada topik utama penelitian. Seluruh percakapan direkam (dengan izin informan) dan ditranskrip untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara mendalam dengan para mahasiswa dari berbagai jurusan yang aktif menggunakan Instagram, peneliti mencoba menggali motif, bentuk tindakan, serta makna emotional catharsis yang mereka alami melalui aktivitas bermedia sosial, khususnya di platform Instagram. Pendekatan ini dilakukan secara mendalam untuk memahami pengalaman personal mahasiswa ketika mereka mengekspresikan emosi melalui unggahan seperti *story*, *caption*, atau konten visual.

a. Pelampiasan Emosi Mahasiswa melalui Konten Instagram

Dari hasil wawancara yang didapatkan dari informan, terlihat bahwa Instagram digunakan sebagai sarana untuk menyalurkan emosi yang sedang dirasakan. Salah satu informan yaitu NB mahasiswa program studi PGMI menyampaikan, “*Saat saya merasa senang atau sedih, biasanya saya meng-upload status di IG, baik quotes sedih atau foto yang sedang menggambarkan saya sedang senang*”. Demikian pula, salah satu mahasiswa dari Pendidikan Agama Islam yaitu RS juga menyatakan bahwa “*Saat merasa emosi sedih dan marah saya tidak mengunggah sesuatu di Instagram tapi kalo merasa bahagia terkadang bisa mengunggah sesuatu itu di Instagram*”. Pernyataan ini didukung dengan pendapat dari Nainggolan yang menyatakan bahwa Interaksi tidak hanya terjadi lewat pesan tulisan, tetapi juga bisa melalui foto dan video yang bisa menarik minat pengguna lainnya (Nainggolan et al., 2018).



Gambar 1. Story Instagram seorang teman yang sedang meluapkan emosinya.

Dari pernyataan ini menunjukkan bahwa mengekspresikan emosi di Instagram tidak hanya dilakukan lewat tulisan, tetapi juga lewat gambar atau foto. Unggahan seperti ini bukan hanya sebagai cara berkomunikasi dengan orang lain, tapi juga sebagai cara pribadi untuk meredakan atau membagi perasaan. Selain itu, penggunaan bahasa gaul di Instagram berperan penting dalam cara remaja mengekspresikan diri mereka di media sosial (Runimeirati, 2024). Media sosial menjadi tempat bagi mahasiswa untuk mengekspresikan dan memberi makna pada perasaan mereka secara terbuka, tapi tetap terkontrol (Nasution et al., 2025; Nugraeni, 2024; Christ & Zebua, 2024).



Salah satu informan dari program studi Tadris Bahasa Inggris yaitu MZ menyampaikan bahwa mengunggah konten di Instagram bisa membuatnya merasa lebih lega. Ia mengatakan, “*Bisa. Karena kerasanya kayak lagi cerita, curhat sama temen tapi gak secara langsung yang dimana itu gak berasa gak enak hati atau ganggu temen. Intinya ya biar rasa lega aja. Semacam diary book, bedanya enggak ditulis pake tangan.*” Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa Instagram dipandang sebagai ruang yang aman untuk menyalurkan emosi tanpa harus secara eksplisit melibatkan orang lain. Pendapat ini didukung oleh Wiyono dan Muhid (2020) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa mengungkapkan perasaan di media sosial dianggap sebagai cara yang cukup efektif untuk meredakan emosi atau sekadar menyalurkan apa yang dirasakan. Pernyataan ini juga senada dengan yang diungkapkan oleh Oktiavianti (2018) yang menyatakan bahwa sering kali seseorang tidak sadar sedang mengungkapkan hal pribadi saat membuat status atau *story*. Mereka berani membagikan hal-hal pribadi di Instagram Story yang bisa dilihat banyak orang. Hal ini dilakukan untuk meluapkan emosi dan mengurangi rasa kesal yang mereka rasakan.

Namun, informan lain dengan program studi Pendidikan Agama Islam yaitu SN memiliki pandangan berbeda. Ia mengungkapkan, “*Sebenarnya nggak juga sih, karena malahan kadang saya kepikiran...apa yang saya posting ini bener nggak ya kira-kira...kecuali, saya postingnya di second account...jadinya nggak saya pikirin lagi karena yang lihatnya hanya orang-orang tertentu saja.*” Pernyataan ini menunjukkan adanya perasaan campur aduk saat menggunakan Instagram sebagai tempat meluapkan emosi, karena meskipun bisa menjadi media untuk mengekspresikan perasaan, ada juga rasa khawatir akan penilaian atau tanggapan dari orang lain di ruang publik digital. Komentar dari orang-orang sangatlah berpengaruh, salah satunya pendapat dari Lim et al, (2021) yang menyatakan bahwa komentar di Instagram yang berdampak pada kesehatan mental pengguna bisa menimbulkan efek negatif berupa rasa cemas yang dikenal dengan istilah *Instagramxiety*. *Second account* atau akun alternatif menjadi solusi yang digunakan untuk mengurangi tekanan tersebut, karena memungkinkan pengguna untuk lebih bebas dalam mengekspresikan diri tanpa rasa canggung terhadap audiens yang lebih luas. Maulidya et al, (2024) pada penelitiannya menyatakan bahwa dengan *second account*, mereka bisa mengatur siapa saja yang bisa melihat kontennya, sehingga bisa lebih bebas mengekspresikan diri secara pribadi tanpa khawatir dengan reaksi orang lain.

b. Makna Emotional Catharsis dalam Pengalaman Berkonten di Instagram

Salah satu informan mengungkapkan bahwa membagikan emosi di Instagram memberikan dampak nyata terhadap kondisi emosional yang ia rasakan. ER dari program studi Manajemen Pendidikan Islam menyampaikan, “*Iya, karena pada saat sedih, capek, atau marah ketemu kata-kata yang memotivasi membuat semangat kembali, seperti mengerjakan tugas yang banyak apalagi sudah di fase semester akhir.*” Hal ini menunjukkan bahwa membagikan emosi di Instagram bukan hanya bertujuan untuk mencurahkan perasaan, tetapi juga menjadi sarana untuk menemukan semangat baru. Dalam konteks ini, fitur seperti *caption* inspiratif, *quotes* motivasi, serta unggahan visual

yang menyertai postingan menjadi cara bagi mahasiswa untuk membentuk kembali emosi positif mereka.

Aktivitas menulis *caption* atau status dirasakan oleh sebagian informan sebagai bentuk ekspresi emosional yang dapat memberikan kelegaan batin. *Caption* ini sering kali tidak hanya menggambarkan suasana hati, tetapi juga berisi harapan atau pesan bagi diri sendiri dan orang lain. Sebagian mahasiswa juga menggunakan fitur Instagram Story dan Reels untuk membagikan pengalaman emosional secara lebih dinamis dan instan. Konten seperti potongan video harian, cerita singkat dengan latar musik yang menyentuh, atau bahkan kolase foto dengan tulisan reflektif menjadi bentuk pelampiasan emosi yang umum digunakan.

Selain itu, penggunaan hashtag atau tagar seperti #selfhealing, #mentalhealth, atau #quoteoftheday juga sering ditemukan dalam unggahan mahasiswa sebagai sarana untuk memperluas jangkauan sekaligus mencari komunitas atau audiens yang memiliki pengalaman serupa. Hal ini memperkuat pandangan bahwa Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media berbagi visual, tetapi juga sebagai ruang digital untuk mengelola dan meredakan ketegangan emosional secara simbolik dan sosial.



Gambar 2. *Quotes* atau Motivasi di Postingan Instagram

Hal ini juga didukung dengan pendapat dari Afria dan Fitriani (2023) pada penelitiannya yang menyatakan bahwa kata motivasi di *caption* Instagram bukan hanya sekadar hiasan, tapi juga punya makna mendalam dan bisa memberikan pengaruh positif bagi perasaan pembacanya. Bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik, terutama di akhir masa kuliah, Instagram bisa menjadi tempat untuk merenung dan menguatkan diri lewat konten-konten yang memberi semangat. Dikatakan oleh Manik dan Mayopu (2018) dalam penelitiannya bahwa mahasiswa termotivasi menggunakan Instagram untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, mengembangkan diri, mencari hiburan, dan menjalankan usaha.



Namun tidak semua informan merasakan dampak yang sama setelah membagikan emosi di Instagram. RM dari program studi Pendidikan Ekonomi menyatakan bahwa dirinya tidak memperoleh ketenangan emosional melalui media sosial. Ia mengatakan, *“Tidak, karena saya merasakan ketenangan saat saya selesai menangis, karena saya tidak suka membagikan emosi ke teman-teman saya walaupun melalui sosial media.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa bagi sebagian orang, katarsis justru terjadi dalam proses pribadi yang tertutup, bukan melalui ungkapan terbuka di media sosial. Bagi informan ini, membagikan perasaan secara daring dirasa kurang membantu, bahkan tidak sesuai dengan keinginannya untuk menjaga jarak emosional dengan orang lain. Dukungan terhadap pandangan ini datang dari penelitian yang dilakukan oleh Arsini et al, (2023) yang menyatakan bahwa kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan bisa memicu stres, rasa cemas, dan membuat seseorang merasa lebih rentan. Ini menegaskan bahwa makna katarsis emosional sangat bergantung pada pilihan pribadi dalam menghadapi dan mengelola tekanan emosi.

Beberapa informan juga mengaitkan pengalaman berbagi emosi di Instagram dengan perasaan diterima dan didukung oleh lingkungan sosial mereka. MZ mengatakan bahwa, *“Mungkin? Karena dari sekian ada beberapa teman yang memberi respon, bertanya lebih lanjut.”* Meskipun respons yang diterima tidak selalu banyak, kehadiran orang-orang yang menunjukkan kepedulian melalui interaksi di media sosial dirasakan cukup memberi dampak emosional yang positif. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Novianti dan Nugraha (2025) dalam penelitiannya yang menyatakan dukungan positif di media sosial, seperti komentar atau *like*, bisa membantu membangun citra tubuh yang sehat, sedangkan respons negatif justru bisa menurunkan rasa percaya diri terhadap penampilan. Ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram bukan tempat untuk komunikasi langsung, dukungan tidak langsung dari pengguna lain tetap terasa penting dan berarti.

Namun, pendapat berbeda datang dari informan lain yaitu SN yang menyatakan, *“Kalau merasa diterima, didukung, dimengerti sebenarnya nggak sih, karena saya jarang mendapat respon apa pun dari hal yang saya posting. Apalagi kalau saya postingnya di second account... Tapi, itu lebih saya sukai sih... karena ketika saya membagikan/memposting sesuatu saya hanya ingin membagikannya saja.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa bagi sebagian orang, berbagi emosi bukan untuk mencari dukungan atau pengakuan dari orang lain, tetapi lebih sebagai cara untuk melepaskan beban perasaan secara mandiri. Pilihan menggunakan akun kedua (*second account*) menandakan kebutuhan akan ruang yang lebih pribadi dan terbebas dari tekanan atau penilaian sosial.

Dengan demikian, makna *emotional catharsis* di Instagram dapat dimaknai sebagai proses personal dalam meredakan beban emosi melalui berbagai fitur yang tersedia baik itu melalui *caption*, *story*, *reels*, maupun penggunaan simbolik seperti *hashtag* dan gambar. Media sosial adalah tempat yang fleksibel untuk mengekspresikan diri, di mana pengguna bisa mengatur apa, kepada siapa, dan seberapa banyak emosi yang ingin dibagikan.



c. Perubahan Pola Pelampiasan Emosi Mahasiswa di Era Digital

Di era digital, media sosial telah membawa perubahan signifikan terhadap cara mahasiswa meluapkan dan mengelola emosinya. NB menyatakan, *“Iya, sangat berpengaruh karena tidak semua orang dapat mengekspresikan diri dalam dunia nyata”*. Bagi NB, media sosial khususnya Instagram menjadi alternatif yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan emosi yang sulit disampaikan secara langsung dalam interaksi tatap muka.

Hal ini didukung dengan pendapat Shidiqie et al, (2023) yang mengatakan bahwa Instagram menjadi media yang digunakan remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka, seperti senang, sedih, atau cemas, lewat foto, video, *story*, dan siaran langsung dengan cara yang kreatif dan mudah dipahami. Ruang digital memberikan kebebasan bagi seseorang untuk menampilkan sisi emosionalnya tanpa takut dinilai atau dihakimi, sekaligus memberi kendali atas seberapa banyak emosi yang ingin dibagikan kepada orang lain. Seseorang sering meluapkan amarah di media sosial karena merasa lebih lega setelah mengungkapkannya secara terbuka (Safinatunnajah & Amalia, 2019).

Namun, tidak semua mahasiswa merasakan hal yang sama. RM berpendapat bahwa, *“Mungkin sebagian ada yang suka membagikan emosinya di media sosial, namun tidak semua suka membagikan emosinya ke media sosial, contohnya saya. Karena menurut saya media sosial adalah tempat untuk mengunggah momen-momen penting dalam hidup yang mungkin tidak bisa diulang lagi pada waktu yang sama, umur yang sama, dan lain-lain”*. Bagi RM, Media sosial lebih dipandang sebagai tempat menyimpan momen-momen penting dalam hidup, bukan sebagai tempat untuk mengekspresikan perasaan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial bisa digunakan untuk meluapkan emosi, cara pengguna memanfaatkannya sangat bergantung pada nilai dan pandangan pribadi terhadap fungsi media sosial itu sendiri.

Dalam membandingkan cara melampiaskan emosi di dunia nyata dan di Instagram, SN menjelaskan, *“Menurut saya antara pelampiasan emosi di dunia nyata dengan Instagram itu berbeda... karena ketika di dunia nyata seseorang dapat lebih terlihat ketika meluapkan emosinya, misalnya marah-marah, menghamburkan barang-barang, berteriak, atau ada juga yang diam sih... nah, kalau di dunia maya semuanya cenderung nggak terlihat secara nyata. Namun, hanya ungkapan kata-kata yang terkadang hanya bisa disadari dan dipahami oleh orang-orang tertentu saja kalau si individu ini sedang meluapkan emosinya. Atau bahkan di Instagram, luapan emosi itu cenderung susah ditebak, karena terkadang seseorang bisa saja memposting sesuatu karena iseng... dan bukan sebagai bentuk meluapkan emosinya”*. Pandangan ini menunjukkan bahwa pelampiasan emosi di dunia digital cenderung bersifat tersembunyi, dan perlu ditafsirkan. Perasaan tidak selalu diungkapkan secara langsung seperti dalam kehidupan nyata, melainkan lewat kata-kata atau simbol yang maknanya hanya bisa dipahami oleh orang-orang yang mengerti konteksnya.

Sementara itu, NB memiliki pengalaman yang berbeda. Ia menyatakan, *“Cara saya membandingkan pelampiasan di dunia nyata dan dunia Instagram yaitu jika di dunia nyata saya kurang ekspresif dalam melampiaskan tentang emosi saya kepada teman, sedangkan di Instagram saya merasa lebih ekspresif dalam melampiaskan emosi saya”*. Hal ini



menunjukkan bahwa Instagram menjadi tempat yang lebih nyaman bagi orang-orang yang kesulitan mengekspresikan perasaan secara langsung dalam kehidupan sosial (Prawiro et al., 2024; Damayanti & Sugandi, 2024). Dalam konteks ini, media sosial bukan sekadar alat untuk berkomunikasi, tetapi juga menjadi cara untuk membangun dan menegaskan identitas emosional bagi mereka yang lebih memilih mengekspresikan diri secara digital daripada secara lisan atau fisik di dunia nyata.

Kesimpulan

Instagram menjadi tempat bagi mahasiswa untuk meluapkan emosi mereka, seperti sedih, marah, atau bahagia, lewat unggahan foto, tulisan, atau *story*. Bagi sebagian mahasiswa, hal ini bisa membuat perasaan mereka lebih lega dan termotivasi. Namun, tidak semua merasakan manfaat yang sama. Ada juga yang merasa lebih nyaman menyimpan emosinya secara pribadi atau hanya membagikannya lewat akun kedua (*second account*). Jadi, pelampiasan emosi melalui Instagram bersifat pribadi dan berbeda-beda bagi tiap orang. Media sosial bisa membantu mengekspresikan emosi, tetapi penggunaannya tetap perlu dilakukan dengan bijak.

Daftar Pustaka

- Afria, R., & Fitriani, D. (2023). Kajian Linguistik dan Sastra Analisis Komposisi dalam Postingan Kata Mutiara di Media Sosial Instagram. *Kajian Linguistik Dan Sastra*, 2(1), 83–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/kalistra.v2i1.23455>
- Anwar, K., Surawan, S., & Awang, S. (2024). Social Media and Religiosity: Shifting The Lifestyle Paradigm of Urban Muslim Students. *Akademika: Jurnal Pemikiran Islam*, 29(2). <https://doi.org/10.32332/akademika.v29i2.9181>
- Arsini, Y., Harahap, D. T., & Hasibuan, J. K. (2023). Hubungan Psikologi Dengan Ilmu Sosiologi. *PENDIS (Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial)*, 4(1), 26–34. <https://doi.org/10.61721/pendis.v2i1.231>
- Christ, I. T., & Zebua, A. N. (2024). Peran Media Sosial dalam Mempengaruhi Identitas Sosial Remaja di Era Digital. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 1(3), 767–775. <https://doi.org/https://doi.org/10.70134/identik.v2i5.161>
- Damayanti, A. D., & Sugandi, S. (2024). Analisis Komunikasi Keterbukaan Diri Melalui Akun Kedua Instagram Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 Universitas Mulawarman. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(1), 48–65. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i1.427>
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety pada remaja di Kota Salatiga. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.13757>
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instgram. *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151–160. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22441/visikom.v16i1.1649>
- Mahendra, I. T. (2017). Peran Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja Usia 12-17 Tahun di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi. In *UIN Syarif Hidayatullah*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.



- Manik, H. T. P., & Mayopu, R. G. (2018). Motivasi Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Mahasiswa Public Relations Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Humaniora Yayasan Bina Darma*, 5(1), 101–120. <https://doi.org/http://jurnalilmiah-paxhumana.org/index.php/PH/article/view/145/0>
- Martha, Z. (2021). Penggunaan Fitur Media Sosial Instagram Stories Sebagai Media Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(1), 26–32. <https://doi.org/10.33366/jkn.v3i1.67>
- Maulidya, S., Alfando, J., Nurliah, N., & Purwanti, S. (2024). Motif Penggunaan Second Account Instagram Sebagai Media Interaksi Diri (Studi Kepada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Tahun 2019 Universitas Mulawarman). *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 8(3), 2024. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35870/jtik.v8i3.2641>
- Muharromah, I. A., & Yunita, Y. (2023). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Upaya Meningkatkan Personal Branding. *Wistara: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 4(1), 96–101. <https://doi.org/10.23969/wistara.v4i1.10247>
- Mutiarani, U. P., Karimah, I. N., & Syarafa, Y. P. (2024). Etika Komunikasi dalam Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(2). <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i2.301>
- Nainggolan, V., Randonuwu, S. A., & Waleleng, G. J. (2018). Peranan Media Sosial Instagram dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Unsrat Manado. *Jurnal Acta Diurna*, 7(4), 1–15. <https://doi.org/https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/22022>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://doi.org/https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>
- Nasution, J. S., Harahap, A. L., Hasibuan, F. I., Fadillah, N., & Gajah, Z. H. (2025). Manfaat Media Sosial Sebagai Sarana Pengembangan Kreativitas Mahasiswa di Era Digital. *AMI: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 3(1), 4808–4814. <https://doi.org/https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/ami/article/view/4295>
- Natasya, J., & Yulianita, N. (2023). Oversharing Behaviour di Media Sosial Instagram. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 3(1), 96–103. <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i1.5830>
- Novianti, R., & Nugraha, S. (2025). Dukungan Sosial Online dan Body Image Remaja di Instagram. *Bandung Conference Series: Psychology Series*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i1.16848>
- Nugraeni, A. (2024). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. *Jurnal Inovasi Dan Tren*, 2(1), 142–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.35870/ljit.v2i1.2247>
- Nurhayati, M. (2023). Komunikasi Virtual Melalui Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(1), 50–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i1.16952>
- Oktavianti, M. A. (2018). *Instagram Stories sebagai Media Self Disclosure Mahasiswi Ilmu Komunikasi UINSA*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.



- Prawiro, R. A. N. U., Panjaitan, R. U., Susanti, H., & Wardani, I. Y. (2024). Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial dan Harga Diri pada Pemuda 15-24 Tahun. *JPPNI*, 9(1), 1–24. <https://doi.org/DOI>: <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v9i1.554>
HUBUNGAN
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>.
- Rahayu, P. (2019). Pengaruh Era Digital Terhadap Perkembangan Bahasa Anak. *Al-Fathin: Jurnal Bahasa Dan Sastra Arab*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.32332/al-fathin.v2i2.1423>
- Runimeirati, R. (2024). Penggunaan Bahasa Gaul Remaja di Media Sosial Instagram sebagai Ekspresi Diri. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 4(3), 336–344. <https://doi.org/https://doi.org/10.53769/deiktis.v4i3.851>
- Safinatunnajah, S., & Amalia, I. (2019). Pengungkapan Marah di Jejaring Sosial. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(2), 155–175. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13476>
- Safitri, A., Ningsih, S. H., & Surawan, S. (2025). Identity Crisis and Religious Conversion: The Religious Dynamics of Modern Society. *JIEE Journal Of Islamic Education and Ethics*, 3(1), 89–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.18196/jiee.v3i1.79> Identity
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). SELF DISCLOSURE MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak (Journal of Communication)*, 2(1), 81–94. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i1.687>
- Shidiqie, N. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpat: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Bahasa*, 1(3), 98–112. <https://doi.org/10.59024/simpat.v1i3.225>
- Siahaan, C., Salomo, S., & Adrian, D. (2022). Media Sosial Instagram sebagai Sarana Berkomunikasi di Lingkungan Masyarakat. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(8), 2843–2848. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i8.774>
- Simanjuntak, C. I., Khotimah, K., Afza, F. F., Rafiansyah, N. A., & Radianto, D. O. (2024). Analisis Hubungan Penggunaan Sosial Media Dengan Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Sains Student Research*, 2(3), 29–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v2i3.1238>
- Sitompul, N. T. Y. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Karakter Pemuda Masa Kini. *Jurnal Pendidikan Agama Dan Teologi*, 2(1), 42–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.59581/jpat.widyakarya.v2i1.2344>
- Syahrul, M. E., Haris, A. F., & Scoviana, N. (2024). Media Sosial Instagram dalam Membangun Eksistensi Diri Remaja. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 3061–3068. <https://doi.org/https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/335>
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v11i1.2834>
- Widowati, D. (2005). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Sekretaris. *Modernisasi*, 1(2), 64–74.
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). Self-disclosure melalui media instagram: Dakwah bi al-nafsi melalui keterbukaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2), 141. <https://doi.org/10.21580/jid.v40.2.5834>



Yen, E. G. (2018). Pengantar Studi Fenomenologis Dalam Penelitian Teologis. *Te-Deum*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/https://ojs.sttsappi.ac.id/index.php/tedeum/article/view/42>