



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 7906-7918

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengaruh dan Dampak Penggunaan Instagram terhadap Psikologi Generasi Z dalam Kehidupan Sehari-hari (Studi Kasus pada Mahasiswa di Surabaya)

Nabila Zaskia Ratu¹, Dwi Laras Rahmaulidya², Syahra Aulia Darmansyah³, Dita Yuda Trisnawati⁴, Tan Evan Tandyono⁵, Gustaf Naufan Febrianto⁶

¹⁻⁶Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

¹bilazaskia95@gmail.com, ²larasrahmaulidya03@gmail.com, ³auliasyahra8@gmail.com, ⁴trisnawatidita77@gmail.com, ⁵tanevan@untag-sby.ac.id, ⁶gfebrianto@untag-sby.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi di era digital saat ini telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat, terutama dalam cara berinteraksi, memperoleh informasi, dan menjalin hubungan sosial. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi dalam konteks organisasi atau dunia kerja, tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari individu yang semakin bergantung pada teknologi. Salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh Generasi Z adalah Instagram, yang telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan Instagram dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z serta memahami peran dan pengaruhnya terhadap perilaku sosial dan aktivitas individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap mahasiswa Generasi Z yang aktif menggunakan Instagram. Penelitian dilakukan di Surabaya dengan fokus pada aktivitas sosial di ruang publik seperti kafe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Instagram memiliki peran penting sebagai media komunikasi, hiburan, dan sarana ekspresi diri. Penggunaan Instagram juga memengaruhi pola interaksi sosial, termasuk dalam pengambilan keputusan seperti pemilihan tempat yang menarik secara visual untuk pembuatan konten. Selain memberikan dampak positif berupa peningkatan kreativitas dan perluasan relasi sosial, Instagram juga menimbulkan dampak negatif seperti kecenderungan membandingkan diri, ketergantungan, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Dengan demikian, Instagram telah menjadi bagian penting dalam kehidupan Generasi Z dan berperan dalam membentuk perilaku sosial mereka, sehingga penggunaannya perlu dilakukan secara bijak agar dampak negatif dapat diminimalkan.

Kata Kunci: Instagram, Generasi Z, Media Sosial, Perilaku Sosial

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi di era digital saat ini telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat, terutama dalam cara berinteraksi, memperoleh informasi, dan menjalin hubungan sosial. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi dalam konteks organisasi atau dunia kerja, tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari individu yang semakin bergantung pada teknologi. Penggunaan perangkat digital yang terus meningkat menjadikan hubungan antara teknologi dan kehidupan sosial semakin erat (Laudon & Laudon, 2020:15).

Seiring dengan perkembangan tersebut, media sosial menjadi salah satu bentuk teknologi yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa platform digital tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian integral dari aktivitas individu dalam mencari, mengolah, dan membagikan informasi. Aktivitas ini secara tidak langsung memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, serta menentukan pilihan dalam berbagai situasi (Kaplan & Haenlein, 2010:61).

Fenomena ini terlihat jelas pada Generasi Z, yaitu kelompok generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital. Bagi Generasi Z, media sosial tidak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan tertentu, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup. Interaksi yang terjadi di dunia digital sering kali berlanjut ke kehidupan nyata, sehingga batas antara keduanya menjadi semakin tipis. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas online dan offline saling berkaitan dalam membentuk pola kehidupan sehari-hari (Premsky, 2001:2).

Pengaruh dan Dampak Penggunaan Instagram terhadap Psikologi Generasi Z dalam Kehidupan Sehari-hari
(Studi Kasus pada Mahasiswa di Surabaya)

Salah satu fenomena yang menarik untuk dikaji adalah keterkaitan antara penggunaan Instagram dengan aktivitas di ruang fisik, seperti kafe. Saat ini, kafe tidak hanya berfungsi sebagai tempat makan atau berkumpul, tetapi juga menjadi ruang untuk melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan media sosial. Banyak individu memilih kafe dengan suasana tertentu untuk mengambil foto atau video, kemudian membagikannya melalui Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tidak terlepas dari konteks sosial di dunia nyata (Pine & Gilmore, 1999:45).

Di kota besar seperti Surabaya, fenomena tersebut semakin terlihat jelas. Generasi Z kerap menjadikan kafe sebagai tempat untuk bersosialisasi sekaligus melakukan aktivitas digital, seperti membuat konten, mengambil foto, hingga membagikan pengalaman di media sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan teknologi dengan gaya hidup, termasuk dalam menentukan pilihan tempat dan cara berinteraksi dengan orang lain.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan Instagram tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, melainkan telah menjadi bagian dari cara individu menjalani aktivitasnya. Dalam konteks ini, teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat, tetapi juga berperan dalam membentuk pola perilaku, kebiasaan, serta cara individu memaknai pengalaman sosialnya. Hal ini sejalan dengan perkembangan sistem informasi yang tidak lagi terbatas pada organisasi, tetapi juga digunakan secara personal dalam kehidupan sehari-hari (Kadir, 2014:32).

Selain itu, meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda di Indonesia menunjukkan adanya perubahan dalam pola komunikasi dan interaksi sosial. Informasi yang diperoleh dari media sosial sering kali menjadi dasar dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam memilih tempat, aktivitas, hingga cara menampilkan diri di ruang publik (Nasrullah, 2015:87). Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam membentuk realitas sosial di kalangan Generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis penggunaan Instagram dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z, dengan fokus pada aktivitas di kafe di Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana teknologi digunakan dalam kehidupan nyata, serta menambah pemahaman dalam bidang Sistem Informasi Manajemen, khususnya pada tingkat individu.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena fokusnya adalah memahami pengalaman dan pandangan Generasi Z tentang penggunaan Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif menekankan makna, konteks, dan interpretasi dari pengalaman peserta, sehingga cocok untuk menggali informasi secara mendalam melalui wawancara dan observasi.

Subjek penelitian terdiri dari 3 orang mahasiswa Generasi Z (lahir antara 1997–2012) yang aktif menggunakan Instagram. Jika ada informan yang tidak mampu memberikan data yang valid secara rutin, mereka akan dikeluarkan dari penelitian. Keunikan penelitian ini terletak pada kemampuan menangkap pengalaman nyata, nuansa, dan variasi individu, sehingga bisa memberi gambaran yang lebih utuh tentang penggunaan Instagram sehari-hari.

3. Hasil dan Diskusi

Pada penelitian ini terdapat 3 orang informan yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian. Ketiga informan tersebut merupakan bagian dari Generasi Z yang aktif menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh informan mampu mengikuti ketentuan penelitian dengan baik serta memberikan data dan informasi secara konsisten selama proses penelitian berlangsung.

Informan dipilih berdasarkan intensitas penggunaan media sosial Instagram serta keterlibatan mereka dalam aktivitas sosial digital. Data yang diperoleh dari informan digunakan untuk mengetahui pola penggunaan Instagram, peran media sosial dalam aktivitas sosial, serta pengaruh Instagram terhadap cara Generasi Z dalam berinteraksi dan mengekspresikan diri.

Adapun deskripsi karakteristik informan dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Deskripsi Karakteristik Informan

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Informan

No	Informan	Gender	Usia	Asal	Hobby	Kesukaan
1	Dwi Rifky Ferdiansyah (INF-01)	Laki-laki	19 Tahun	Surabaya	Cari Uang	Bekerja
2	Putri Yasmin Choirun Nisa' (INF-02)	Perempuan	19 Tahun	Surabaya	Mendengarkan Musik	Memberi Makan Kucing
3	Izzatul Aliyah (INF-03)	Perempuan	20 Tahun	Surabaya	Memasak	Berdandan

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

No	Informan	Tokoh Inspiratif	Kata-Kata Motivasi Inspiratif
1	INF-01	Reza Oktovian	“Rencana itu hanya kanvasnya, niat itu kuasanya, dan tintanya itu nyalinya”
2	INF-02	Windah Basudara	“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda, namun sekiranya teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan khawatir mimpi lain bisa diciptakan”
3	INF-03	Fa mulan (disney)	“Bunga yang mekar dalam kesulitan adalah yang paling langka dan paling indah dari semuanya”

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 1. maka dapat dilihat bahwa narasumber yang menjadi informan digambarkan sebagai berikut:

1. Informan pada penelitian terdapat 1 Laki-laki dan 2 Perempuan.
2. Informan pada penelitian ini berusia 19-20 Tahun kelahiran 2006-2007 (Gen Z).
3. Informan berasal dari latar belakang yang berbeda.
4. Informan memiliki hobi yang jauh berbeda.
5. Informan memiliki kesukaan yang berbeda.
6. Informan memiliki tokoh inspiratif yang berbeda.
7. Informan memiliki kata-kata motivasi yang berbeda.

Berdasarkan hasil deskripsi yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa setiap informan memiliki tingkat similaritas yang rendah dan memiliki keunikan yang berbeda satu sama lain. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya variasi data yang diperoleh, sehingga para informan dinilai mampu memberikan informasi yang beragam dan relevan untuk mendukung proses penelitian ini.

Hasil Pengolahan Data

Tabel 2. Hasil Pengolahan Data

No	Pertanyaan	Informan	Jawaban
1	Apa kesibukan Anda akhir-akhir ini?	INF-01	“...Sedang sibuk kuliah sebagai Mahasiswa PPNS dan bekerja...”
		INF-02	“...Sibuk sebagai Mahasiswa psikologi di UIN Surabaya...”
		INF-03	“...Sebagai freelance model dan Mahasiswa...”
2	Sejak kapan Anda menggunakan Instagram?	INF-01	“...Sejak tahun 2017 saat masih di bangku SD...”
		INF-02	“...Sudah lumayan lama sekitar 7-8 tahun yang lalu mungkin pada saat saya masih di bangku SMP/SD...”
		INF-03	“...Sejak masih di bangku SD...”
3	Seberapa sering Anda menggunakan	INF-01	“...Lumayan sering saya dalam sehari, setiap ada waktu kosong saya akan buka Instagram...”

	Instagram dalam sehari?	INF-02	"...Kalau akhir-akhir ini saya menggunakan Instagram bisa 5-6 jam dalam sehari..."
		INF-03	"...Lumayan sering saat lagi nganggur..."
4	Fitur apa yang paling sering Anda gunakan? Story, reels, feed, atau DM	INF-01	"...Lebih sering menggunakan reels tetapi juga pernah menggunakan fitur story dan DM namun jarang..."
		INF-02	"...Biasanya saya pakai fitur story buat upload daily life di second account, lihat-lihat reels menarik, dan kalau untuk DM biasanya buat kirim-kiriman reels lucu sama teman..."
		INF-03	"...Lebih seringnya menggunakan reels..."
5	Apakah penggunaan Instagram sudah menjadi rutinitas harian Anda? Jelaskan	INF-01	"...Iya, penggunaan Instagram sudah menjadi rutinitas harian karena saya sering melihat konten-konten di reels..."
		INF-02	"...Iya, biasanya saya upload daily life di Instastory second account saya..."
		INF-03	"...Iya menjadi rutinitas setelah aplikasi sebelah..."
6	Apakah Anda lebih sering melihat konten atau membuat konten?	INF-01	"...Lebih sering melihat konten karena saya sendiri jarang upload di Instagram..."
		INF-02	"...Kalau untuk membuat konten-konten seperti yang lagi viral itu tidak pernah jadi biasanya saya cuman lihat-lihat reels saja..."
		INF-03	"...Lebih seringnya saya melihat konten karena saya introvert..."
7	Apakah Instagram membantu Anda dalam berinteraksi dengan teman? Beri penjelasan	INF-01	"...Lumayan membantu, karena jika teman saya susah dihubungi biasanya saya langsung DM atau telepon lewat Instagram..."
		INF-02	"...Pastinya sih iya ya kak, karena biasanya saya saling kirim reels dengan teman itukan juga termasuk bentuk komunikasi..."
		INF-03	"...Iya, biasanya lewat catatan IG atau reply story..."
8	Seberapa penting Instagram dalam kehidupan sosial Anda?	INF-01	"...Penting, mungkin jika harus di rate 1-10 nilainya 8,5 karena jika dalam sehari tidak buka Instagram terasa hampa..."
		INF-02	"...50/50, karena menurut saya tidak terlalu penting tergantung kesibukan saya juga..."
		INF-03	"...Tidak terlalu penting karena saya lebih seringnya menonton story dan reels orang lain dibandingkan upload mungkin kalau bisa di rate 8 dari 10..."
9	Apakah Anda pernah memilih tempat karena terlihat menarik di Instagram?	INF-01	"...Tidak, karena saya bukan tipe orang terlalu terpengaruh dengan hal seperti itu walaupun tempatnya bagus..."
		INF-02	"...Sering banget, apalagi saya lumayan sering buka reels jadi muncul tempat-tempat yang cantik terus saya simpan dan kemudian saya datang jadi biasanya saya jadikan wish list gitu..."
		INF-03	"...Pernah, karena biasanya muncul tempat aesthetic di beranda jadi bisa dibilang sering..."
10	Apakah Instagram mempengaruhi cara Anda berkomunikasi dengan orang lain?	INF-01	"...Mempengaruhi, misal berkomunikasi dengan teman baru biasanya lewat Instagram terlebih dahulu..."
		INF-02	"...Mempengaruhi, kalau masalah buat trend dan saya tidak buka Instagram dalam seminggu trend akan selalu berjalan terus jadi saya bisa ketinggalan..."
		INF-03	"...Iya mempengaruhi, biasanya lewat catatan atau reply story..."
11	Apakah Anda merasa Instagram mempengaruhi cara Anda berekspresi?	INF-01	"...Mempengaruhi, misal saat saya sedang sedih saya akan posting yang galau atau sebaliknya saat saya senang saya akan posting hal-hal yang menyenangkan..."
		INF-02	"...Mempengaruhi, seperti kalau di second account cerita atau curhat di Instastory..."
		INF-03	"...Tidak terlalu berpengaruh karena saya tipe yang jarang upload..."
12	Bagaimana cara Anda menentukan konten yang akan diunggah?	INF-01	"...Saya nentuinnya cuman saat saya main keluar kota atau pada saat saya naik gunung..."
		INF-02	"...Tergantung akun, saat di first account biasanya saya akan upload hal yang bagus seperti prestasi saya atau foto yang bagus"

			untuk feeds, kalau second account saya lebih ke bodo amat karena itu untuk konsumsi pribadi dan teman-teman terdekat...”
		INF-03	“...Tergantung akun, di first account pilih yang aesthetic kalau second account lebih random...”
13	Apakah Anda pernah mempertimbangkan penilaian orang lain seperti like atau komen?	INF-01	“...Kalau saya sendiri bodo amat, jadi di like atau di komen apapun ya terserah jadi tidak berpengaruh apapun...”
		INF-02	“...Kalau saya pribadi tidak terlalu memikirkan opini orang lain karena prinsip saya itu akun saya jadi pemikiran orang lain itu terserah mereka jadi kalau saya mau posting ya saya akan posting...”
		INF-03	“...Saat ada komen negatif biasanya saya mematikan kolom komentar...”
14	Apakah Anda pernah merasa perlu tampil "lebih baik" di Instagram dibanding kehidupan nyata?	INF-01	“...Kalau menurut saya tidak perlu karena saya juga jarang upload di Instagram juga jadi hal itu tidak di butuhkan...”
		INF-02	“...Menurut saya perlu, seperti yang sudah saya katakan saat di first account saya akan upload yang bagus karena misal pada saat saya ikut organisasi biasanya ditanyakan Instagramnya apa jadi itu untuk sosial branding jadi itu juga untuk keuntungan saya juga tetapi saya juga bukan tipe orang yang memaksakan, seperti upload kehidupan mewah jadi saya upload ya sesuai kehidupan saya tapi yang bagian baiknya saja...”
		INF-03	“...Iya, karena mungkin saat di Instagram itu pencitraan jadi perlu ya istilahnya kalau zaman sekarang "kasih makan IG"...”
15	Menurut Anda apakah Instagram membentuk citra diri Anda? Beri Penjelasan	INF-01	“...Menurut saya bisa jadi, misal saat kita mencari teman baru pastinya dia akan melihat profil Instagram saya kalau profil Instagram saya kosong kesannya terlalu misterius...”
		INF-02	“...Menurut saya membentuk citra diri seperti yang saya bilang tadi, jadi kalau semisal saya mengharuskan share Instagram saya jadi mereka bisa melihat citra saya itu baik...”
		INF-03	“...Iya, karena saya sendiri punya akun khusus model jadi biasanya Instagram itu sebagai portofolio...”
16	Apakah suasana/tempat mempengaruhi keinginan Anda untuk membuat konten atau story	INF-01	“...Tidak, karena itu tergantung mood atau keinginan saya jadi walaupun vibesnya bagus kalau saya tidak ingin upload saya tidak akan upload apapun...”
		INF-02	“...Mempengaruhi, karena biasanya saya upload yang aesthetic gitu...”
		INF-03	“...Iya, biasanya saya upload di story...”
17	Apa dampak positif Instagram menurut Anda?	INF-01	“...Dampak positifnya saat saya ingin mencari informasi misal tentang perkuliahan atau hal-hal mendidik saya biasanya searching di Instagram dan langsung menemukan informasi yang saya inginkan...”
		INF-02	“...Banyak, karena di Instagram banyak konten-konten yang positif, ada konten edukasi, bahkan saya menemukan fun fact kecil...”
		INF-03	“...Banyak informasi, terutama karena saya suka hal-hal yang berbau kecantikan di Instagram sendiri banyak informasi seputar itu jadi saya bisa tahu skill makeup...”
18	Apa dampak negatif yang pernah Anda rasakan selama menggunakan Instagram?	INF-01	“...Menurut saya dampak negatifnya ada di konten-konten yang mengandung unsur 18+ dan konten sensitif karena Instagram bisa di akses oleh seluruh usia jadi hal itu yang menurut saya menjadi dampak negatif....”
		INF-02	“...Mungkin dampak negatifnya itu seperti terdapat hate komen, sindir-sindir di notes terkadang sakit hati...”
		INF-03	“...Banyak yang menyebarkan berita hoax...”
19	Apakah Anda pernah coba	INF-01	“...Pernah, seperti belakangan ini saya lumayan mengurangi penggunaan Instagram...”

	mengurangi penggunaan Instagram?	INF-02	"...Pernah, misal pada saat saya libur biasanya saya akan buka Instagram tapi terkadang pernah berpikiran untuk mengurangi dan ternyata saya bisa walaupun nantinya buka Instagram lagi untuk upload..."
		INF-03	"...Pernah, dalam sebulan tidak aktif Instagram biar terkesan lebih misterius..."
20	Menurut Anda Instagram lebih banyak membantu atau merugikan?	INF-01	"...Menurut saya balance antara merugikan dan membantu, kalau yang merugikan misalnya tiba-tiba di beranda saya muncul hal-hal sensitif kalau yang menguntungkan misalnya sangat amat membantu saya memperoleh teman baru..."
		INF-02	"...Lebih banyak membantu karena banyak konten-konten di Instagram yang saya serap seperti konten edukasi, fun fact, apalagi pada saat ini juga banyak tugas yang diminta untuk di upload melalui Instagram, upload masuk organisasi..."
		INF-03	"...Lebih banyak membantu, contohnya: bisa tau life update soal teman-teman saya, untuk portofolio model, dan banyak informasi seputar makeup yang saya suka..."
21	Bagaimana cara Anda menggunakan Instagram agar tetap bijak?	INF-01	"...Cara saya agar penggunaan Instagram secara bijak dengan like atau komen di konten-konten yang mendidik atau konten-konten yang lucu jadi reels saya akan di penuh dengan konten seperti itu..."
		INF-02	"...Kalau saya sendiri pakai seperlunya saja, tidak oversharing apalagi saya sering upload daily life di second account tapi tetap menjaga boundaries terhadap diri sendiri..."
		INF-03	"...Jangan percaya hoax, lebih pilih-pilih berita, dan jangan gampang menilai orang lain hanya melalui Instagram..."
22	Menurut Anda, bagaimana peran Instagram di masa depan bagi Generasi Z?	INF-01	"...Menurut saya peran Instagram terutama untuk golongan saya di masa depan itu sangat penting karena kan biasanya Generasi Z upload story tentang kehidupannya saat ini jadi untuk di masa depan mereka bisa melihat kenangan yang mereka unggah..."
		INF-02	"...Menurut saya peran Instagram ke depan itu baik, cuman karena selama ini saya melihat Instagram dibagian baiknya saja jadi seperti kasus yang lagi viral pelecehan yang dilakukan mahasiswa jadi pelakunya bisa di adili lebih cepat karena viral..."
		INF-03	"...Menurut saya kedepannya Instagram sangat membantu dengan memberikan banyak informasi-informasi menarik dan penting..."
23	Apakah ada hal lain yang ingin Anda tambahkan terkait pengalaman menggunakan Instagram?	INF-01	"...Mungkin jika kalian ingin konten-konten yang ada di Instagram kalian bersih hindari hal-hal yang sensitive..."
		INF-02	"...Untuk saya dan teman-teman yang lainnya yang paling penting jangan oversharing..."
		INF-03	"...Lagu di catatan kalau sudah masuk story, pada saat lagunya sudah hilang tidak bisa ditambahkan lagi jadi menurut saya itu minusnya Instagram..."

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

Secara garis besar, ketiga informan sepakat bahwa Instagram telah menjadi rutinitas harian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z, dengan fitur Reels sebagai magnet utama konsumsi konten mereka. Platform ini berhasil mempermudah interaksi sosial dan komunikasi awal, namun di sisi lain menciptakan dualisme perilaku melalui penggunaan first account untuk pencitraan diri (social branding) dan second account untuk mengekspresikan diri secara bebas. Menariknya, meskipun mereka menyadari Instagram sangat membantu dalam pencarian informasi edukatif dan referensi gaya hidup (seperti tempat estetik atau tren makeup), ketergantungan psikologis yang tinggi membuat platform ini tetap terasa hampa jika dilewatkan dalam sehari, sekalipun upaya untuk membatasi diri (digital detox) sudah pernah dicoba.

Pembahasan

Pengaruh Positif Instagram Terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para informan memperoleh pengaruh positif secara psikologis dari penggunaan Instagram dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan subjek INF-01 yang menjelaskan bagaimana fitur pencarian (searching) pada platform ini memberikan kemudahan pemenuhan kebutuhan kognitifnya: "*...Instagram sangat membantu ketika ingin mencari informasi mengenai perkuliahan atau hal-hal yang mendidik, di mana fitur pencarian langsung menyajikan informasi yang diinginkan secara cepat...*"

Informan menyatakan bahwa Instagram bertindak sebagai stimulator pencari informasi yang adaptif bagi ruang edukasi mereka. Pengaruh positif pada aspek psikologis berupa peningkatan suasana hati (mood) juga ditekankan oleh subjek INF-02. Dalam wawancara, INF-02 mengungkapkan bahwa berinteraksi dengan konten di platform tersebut membawa efek psikologis yang menyegarkan melalui kutipan berikut:

"...Saya menyerap banyak konten positif di Instagram, termasuk konten edukasi dan penemuan fakta-fakta unik berskala kecil (fun facts), serta saling mengirimkan video Reels lucu melalui DM sebagai hiburan ringan di tengah kesibukan kuliah..."

Bagi Generasi Z, platform ini memberikan ruang pelarian psikologis yang positif melalui konsumsi visual yang menghibur. Selaras dengan hal tersebut, subjek INF-03 juga merasakan pengaruh positif berupa peningkatan motivasi personal dan pengembangan kapasitas diri (self-improvement). INF-03 mengemukakan:

"...Melalui Instagram, saya dapat mengakses informasi seputar dunia kecantikan (beauty) dan mempelajari teknik riasan wajah (skill makeup)"

Pernyataan ini membuktikan bahwa kehadiran visual Instagram merangsang minat personal informan untuk mempelajari keterampilan praktis baru secara mandiri.

Pengaruh Negatif Instagram terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Di samping pengaruh positif, hasil penelitian juga menemukan adanya pengaruh negatif yang memengaruhi stabilitas emosional dan psikologis pengguna secara signifikan. Pengaruh negatif ini utamanya bersumber dari paparan algoritma beranda yang tidak terfilter. Subjek INF-01 secara terbuka mengeluhkan kenyamanan psikologisnya yang terusik melalui pernyataan berikut:

"...Dampak negatif terbesar yang dirasakan adalah maraknya konten-konten yang mengandung unsur dewasa (18+) serta konten sensitif lainnya di beranda (feeds). Hal ini sangat merugikan dan mengganggu kenyamanan berselancar..."

Keterpaparan terhadap konten sensitif secara tidak sengaja ini menimbulkan distorsi kenyamanan digital bagi informan. Pengaruh negatif yang jauh lebih dalam secara mental dialami oleh subjek INF-02, yang menyoroti bagaimana interaksi teks di Instagram dapat melukai perasaan. Subjek INF-02 menyatakan:

"...Pengaruh negatif yang nyata adalah keberadaan komentar kebencian (hate comment) serta fenomena sindir-menyindir antar-pengguna yang diaplikasikan melalui fitur Notes, tindakan di ruang digital ini dapat menimbulkan rasa sakit hati..."

Hal ini menunjukkan bahwa dinamika interaksi sosial di Instagram berpotensi menciptakan tekanan emosional (emotional distress) bagi Generasi Z. Efek tekanan psikologis akibat interaksi digital yang toksik ini juga dibenarkan oleh subjek INF-03, di mana ia terpaksa mengambil tindakan defensif demi melindungi kesehatan mentalnya:

"...Kenyamanan saya sempat terusik oleh keberadaan komentar negatif, sehingga saya terpaksa mengambil tindakan preventif dengan cara mematikan kolom komentar pada unggahan untuk menghindari konflik psikologis lebih lanjut..."

Dampak Positif Instagram terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Dampak dalam penelitian ini mengacu pada implikasi nyata dan perubahan perilaku operasional informan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Instagram memberikan dampak positif berupa

efisiensi sistem komunikasi darurat dan perluasan jejaring sosial. Hal ini dibuktikan oleh pernyataan subjek INF-01 yang menjadikannya sebagai sarana komunikasi Alternatif:

"...Instagram sangat membantu sebagai alternatif komunikasi darurat; ketika teman sulit dihubungi melalui platform lain, saya akan langsung memanfaatkan fitur Direct Message (DM) atau melakukan panggilan telepon (call) lewat Instagram, serta memberikan kemudahan memperoleh teman-teman baru..."

Bagi subjek INF-03 yang bergerak di industri kreatif, Instagram memberikan dampak konkret yang menunjang eksistensi ekonomi dan branding profesionalnya. Subjek INF-03 memaparkan fungsi krusial platform tersebut bagi portofolio diri sendiri:

"...Instagram menjadi wadah krusial untuk memamerkan hasil kerja, sehingga akun Instagram pribadi berfungsi ganda sebagai portofolio digital yang dapat diakses oleh calon klien dalam karier freelance model..."

Dampak nyata bagi integrasi sosial dalam lingkup institusional juga dirasakan oleh subjek INF-02, di mana akun Instagram kini telah bertransformasi menjadi prasyarat administratif dalam dunia nyata:

"...Instagram memberikan keuntungan praktis dalam dunia organisasi kampus, di mana akun Instagram sering kali diminta sebagai bagian dari proses seleksi masuk organisasi..."

Dampak Negatif Instagram Terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Sebaliknya, dampak negatif penggunaan Instagram termanifestasi dalam bentuk ketergantungan perilaku (behavioral addiction) yang mengintervensi ruang emosional harian para informan. Subjek INF-01 mengakui adanya keterikatan perilaku yang sangat kuat, di mana ia memberikan penilaian tingkat kepentingan Instagram yang sangat tinggi bagi dirinya:

"...Saya memberikan nilai (rate) pentingnya Instagram sebesar 8.5 dari 10. Jika dalam satu hari saja saya tidak membuka aplikasi Instagram, maka hati akan merasa 'hampa'..."

Perasaan hampa yang dialami subjek INF-01 ketika terputus dari Instagram mengindikasikan adanya ketergantungan siber yang nyata. Dampak negatif lainnya adalah kegagalan dalam melakukan manajemen waktu akibat distorsi informasi dan berita palsu yang merusak nalar kritis pengguna, sebagaimana disampaikan oleh subjek INF-03:

"...Dampak negatif Instagram terletak pada aspek akurasi informasi. Banyak pengguna yang menyebarkan berita palsu (hoax) di platform tersebut, yang jika tidak disikapi dengan bijak dapat menyesatkan opini publik..."

Temuan lain: Rekam Jejak Penggunaan Digital (Digital Longevity) Sejak Usia Dini

Temuan penting yang berhasil diungkap dalam penelitian ini adalah adanya durasi pemakaian teknologi digital yang sangat panjang (digital longevity) yang dialami oleh Generasi Z. Para informan diketahui telah terpapar dan aktif menggunakan Instagram sejak mereka masih berada di fase anak-anak atau usia sekolah dasar (SD). Subjek INF-01 mengisahkan awal mula keterlibatannya dengan platform ini:

"...Sejak tahun 2017 saat masih di bangku SD..." Jika dihitung hingga tahun penelitian berjalan, subjek INF-01 telah menjadi pengguna aktif selama hampir satu dekade. Pola paparan teknologi sejak usia dini ini juga divalidasi oleh subjek INF-02, yang memperkirakan masa lalunya sebagai pengguna media sosial dengan rentang waktu yang serupa:

"...Sudah lumayan lama sekitar 7-8 tahun yang lalu mungkin pada saat saya masih di bangku SMP/SD..." Selaras dengan kedua informan di atas, subjek INF-03 juga menegaskan bahwa dirinya telah mengoperasikan akun media sosial ini sejak masa kanak-kanak:

"...Sejak masih di bangku SD..." Kenyataan bahwa ketiga informan telah menggunakan Instagram sejak usia SD/SMP menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi agen sosialisasi sekunder yang membentuk cara berpikir, berekspresi, dan bertindak mereka dari masa kanak-kanak hingga dewasa.

Temuan lain: Konstruksi Rutinitas Harian Melalui Konsumsi Konten Reels

Penelitian ini menemukan bahwa Instagram telah berhasil mengonstruksi diri sebagai bagian dari ritme hidup harian Generasi Z secara konstan. Penggunaan aplikasi ini bukan lagi bersifat aksidental, melainkan telah bergeser menjadi tindakan refleksi pengisi waktu luang. Pola pembentukan rutinitas ini dieksplorasi secara konsisten oleh

seluruh informan. Subjek INF01 memberikan kesaksian mengenai bagaimana keterikatan harian ini terbentuk karena adanya stimulasi visual yang adiktif dari fitur Reels:

"...Iya, penggunaan Instagram sudah menjadi rutinitas harian karena saya sering melihat konten-konten di reels. Lumayan sering saya dalam sehari, setiap ada waktu kosong saya akan buka Instagram..."

Pernyataan senada juga diungkapkan oleh subjek INF-02. Baginya, rutinitas harian di Instagram terwujud dalam bentuk dokumentasi personal yang teratur, meskipun konsumsi waktu harian yang ia habiskan tergolong sangat tinggi:

"...Iya, biasanya saya upload daily life di Instastory second account saya. Kalau akhir-akhir ini saya menggunakan Instagram bisa 5-6 jam dalam sehari..."

Data ini membuktikan adanya alokasi waktu yang sangat masif bagi seorang mahasiswa dalam mengakses media sosial. Sementara itu, subjek INF-03 mengonfirmasi bahwa posisi Instagram sebagai rutinitas harian merupakan kelanjutan dari penggunaan platform digital lain, yang diakses secara intensif ketika dirinya sedang tidak memiliki aktivitas fisik:

"...Iya menjadi rutinitas setelah aplikasi sebelah, lumayan sering saat nganggur..."

Temuan lain: Komparasi Tingkat Kepentingan Instagram dalam Kehidupan Sosial

Penelitian ini menangkap adanya ambivalensi dan polarisasi pandangan di antara informan ketika diminta untuk menilai seberapa krusial peran Instagram dalam menopang kehidupan sosial mereka di dunia nyata. Penilaian ini terbagi ke dalam metrik kuantitatif dan kualitatif yang bervariasi. Subjek INF-01 menempatkan Instagram pada level kepentingan yang sangat krusial demi menghindari kehampaan sosial:

"...Penting, mungkin jika harus di rate 1-10 nilainya 8.5 karena jika dalam sehari tidak buka Instagram terasa hampa..."

Sebaliknya, subjek INF-02 memandang urgensi media sosial ini secara lebih pragmatis dan fluktuatif, di mana kepentingannya sangat bergantung pada beban aktivitas riil di dunia nyata:

"...50/50, karena menurut saya gak terlalu penting tergantung kesibukan saya juga..."

Sementara itu, subjek INF-03 menunjukkan cara pandang yang unik. Ia memberikan nilai angka yang tinggi secara kuantitatif, namun secara kualitatif ia mendefinisikannya sebagai hal yang tidak terlalu penting karena posisinya yang hanya sebagai penonton pasif:

"...Tidak terlalu penting karena saya lebih seringnya menonton story dan reels orang lain dibandingkan upload mungkin kalau bisa di rate 8 dari 10..."

Temuan lain: Dominasi Budaya Menonton (Consumers) ketimbang Mencipta (Creators)

Hasil penelitian mendalam ini melahirkan temuan lain yang menarik mengenai pola perilaku pasif Generasi Z di media sosial. Meskipun dibekali berbagai fitur pembuat konten, para informan cenderung menempatkan diri mereka hanya sebagai pengamat visual (watchers). Fenomena ini dipertegas oleh pernyataan subjek INF-01:

"...Saya lebih sering melihat konten berupa video Reels karena saya pribadi sangat jarang melakukan pembaruan atau mengunggah sesuatu di Instagram..."

Pola perilaku konsumtif siber yang pasif ini juga divalidasi oleh subjek INF-02 yang memilih untuk tidak ikut serta dalam arus tren pembuatan video viral:

"...Saya tidak pernah membuat konten-konten video yang sedang viral, dan memilih untuk sekadar melihat-lihat video Reels yang melintas di beranda..."

Subjek INF-03 mengonfirmasi bahwa kecenderungan bertindak sebagai konsumen konten ini erat kaitannya dengan tipologi kepribadian psikologis yang dimilikinya:

"...Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton konten milik orang lain karena diri saya memiliki kepribadian introvert..."

Temuan lain: Kompartemenisasi Diri Melalui First Account dan Second Account

Penelitian ini berhasil mengungkap adanya strategi manajemen kesan (impression management) yang dilakukan oleh Generasi Z melalui pembagian kepemilikan akun. Para informan membedakan secara tegas proyeksi identitas diri mereka di ruang publik digital. Subjek INF-02 menjelaskan dualisme fungsi akun miliknya:

"...Di first account, saya hanya akan mengunggah hal-hal yang bernilai baik, seperti prestasi akademik atau foto-foto terestetik demi membangun impresi yang profesional. Namun di second account, saya memanfaatkan fitur Instastory untuk mencurahkan isi hati (curhat), berbagi cerita harian (daily life), dan mengekspresikan emosi saat sedih maupun senang kepada lingkaran pertemanan terdekat (close friends)..."

Pembagian ini menunjukkan bahwa first account digunakan sebagai instrumen pencitraan visual yang terencana, sementara second account bertindak sebagai ruang aman (safe space) psikologis mereka. Subjek INF-03 juga membenarkan perilaku seleksi visual pada akun utamanya demi tuntutan estetika digital:

"...Di first account saya hanya memilih foto-foto yang memenuhi standar estetika (aesthetic) tertentu. Hal ini merupakan bagian dari aktivitas 'kasih makan IG' atau pencitraan visual..."

Temuan lain: Sikap Skeptis dan "Bodo Amat" Terhadap Penilaian Publik (Metrik Likers)

Meskipun hasil penelitian pada sub-bab manajemen kesan menunjukkan adanya upaya penampilan diri yang terkurasi (social branding) pada akun utama, ditemukan fakta unik bahwa para informan memiliki mekanisme pertahanan psikologis berupa sikap apatis terhadap metrik penilaian publik seperti jumlah tombol suka (likes) atau kolom komentar. Subjek INF-01 menekankan prinsip ketidakpeduliannya terhadap respons audiens digital:

"...Kalau saya sendiri bodo amat, jadi di like atau di komen apapun ya terserah jadi tidak berpengaruh apapun..."

Sikap mental "bodo amat" ini mencerminkan adanya ketahanan personal informan agar tidak terdisrupsi oleh validasi eksternal di dunia maya. Sudut pandang yang senada juga dipertahankan oleh subjek INF-02, yang memegang teguh asas otoritas penuh atas ruang privat digitalnya sendiri tanpa memedulikan opini orang lain:

"...Kalau saya pribadi tidak terlalu memikirkan opini orang lain karena prinsip saya itu akun saya jadi pemikiran orang lain itu terserah mereka jadi kalau saya mau posting ya saya akan posting..."

Meskipun demikian, terdapat variasi data yang ditunjukkan oleh subjek INF-03. Berbeda dengan INF-01 dan INF-02 yang bersikap pasif-apatis, subjek INF-03 memilih melakukan tindakan teknis-defensif secara langsung apabila dirinya menemui respons publik yang bersifat destruktif:

"...Saat ada komentar negatif biasanya saya mematikan kolom komentar..."

Temuan lain: Kegagalan Digital Detox akibat Ketergantungan Digital

Temuan lain dalam penelitian ini menyinggung mengenai kegagalan para informan dalam melepaskan diri dari keterikatan Instagram (digital detox). Meskipun kesadaran akan dampak buruk media sosial telah muncul, upaya penarikan diri secara konsisten menemui kegagalan. Subjek INF-02 mengisahkan pengalamannya:

"...Saya pernah berniat mengurangi penggunaan Instagram saat waktu libur, namun pada akhirnya selalu kembali mengakses aplikasi tersebut dengan alasan untuk mengunggah konten..."

Kegagalan serupa juga dialami oleh subjek INF-03. Motif untuk terlihat misterius di ruang siber pada akhirnya runtuh oleh kebutuhan aksesibilitas platform yang kuat:

"...Saya sempat mencoba tidak aktif dari Instagram selama satu bulan penuh demi membangun citra diri yang terkesan 'misterius', namun tetap kembali menggunakan aplikasi tersebut setelah masa detoksifikasi selesai..."

Temuan lain: Pergeseran Pola Konsumsi Spasial Berbasis Reels Estetis

Instagram terbukti memiliki kekuatan besar dalam mengendalikan dan memengaruhi keputusan tindakan spasial informan di dunia nyata. Paparan visual yang estetik melahirkan dorongan perilaku konsumtif untuk mendatangi lokasi-lokasi tertentu. Subjek INF-02 menyatakan:

"...Saya sangat sering mendatangi kafe atau tempat-tempat cantik karena terpengaruh oleh video yang muncul di Reels. Tempat-tempat estetis tersebut akan saya simpan (save) ke dalam fitur koleksi Instagram untuk dijadikan daftar keinginan (wish list) yang wajib dikunjungi..."

Perilaku imitasi spasial berbasis visual estetika ini juga diakui secara langsung oleh subjek INF-03:

"...Saya kerap kali mengunjungi destinasi tertentu setelah melihat unggahan tempat yang aesthetic muncul di halaman beranda..."

Sebaliknya, variasi data ditemukan pada subjek INF-01 yang menegaskan bahwa dirinya tidak terpengaruh oleh konstruksi estetika beranda Instagram dalam melakukan mobilitas fisik:

"...Saya tidak terpengaruh oleh tren visual tersebut; saya hanya akan mendokumentasikan atau menentukan konten unggahan secara situasional, yaitu saat sedang melakukan perjalanan ke luar kota atau saat mendaki gunung..."

Temuan lain: Pengaruh Faktor Kondisional (Tempat dan Suasana) Terhadap Keinginan Memproduksi Konten

Temuan terakhir dalam penelitian ini berkaitan dengan stimulus eksternal yang memicu keinginan pengguna untuk mengunggah sesuatu di media sosial. Ditemukan adanya perbedaan sensitivitas estetika lingkungan di antara para informan. Bagi subjek INF-01, eksistensi tempat yang indah atau suasana (vibes) yang bagus tidak serta-merta mendorong dirinya untuk melakukan produksi konten, karena tindakan digitalnya dikendalikan penuh oleh faktor internal berupa suasana hati (mood):

"...Tidak, karena itu tergantung mood atau keinginan saya jadi walaupun vibesnya bagus kalau saya tidak ingin upload saya tidak akan upload apapun..."

Kondisi tersebut berbanding terbalik dengan subjek INF-02 yang memiliki sensitivitas visual tinggi, di mana keindahan latar fisik sebuah tempat bertindak sebagai variabel utama penggerak motivasi mengunggah konten:

"...Mempengaruhi, karena biasanya saya upload yang aesthetic gitu..."

Hal yang sama juga diakui oleh subjek INF-03 yang langsung memanfaatkan keindahan suasana fisik sebagai materi pengisian fitur cerita harian miliknya:

"...Iya, biasanya saya upload di story..."

Temuan lain: Keterbatasan Teknis Fitur Musik pada Menu Notes

Sebagai temuan akhir, penelitian ini mencatat adanya keluhan teknis dari pengguna terkait pembaruan fitur bereksresi yang disediakan oleh pengembang Instagram. Subjek INF-03 mengidentifikasi adanya kelemahan operasional pada integrasi audio di platform tersebut:

"...Terdapat kekurangan pada integrasi fitur musik di menu catatan (Notes). Ketika sebuah lagu dimasukkan ke dalam fitur catatan dan durasi tayangnya habis atau catatan tersebut masuk ke dalam arsip cerita (story), lagu tersebut otomatis hilang dan tidak dapat ditambahkan kembali secara manual..."

Keterbatasan teknis ini dinilai mengurangi kepuasan informan dalam melakukan ekspresi identitas audio-visual harian mereka di platform Instagram.

Temuan lain: Instagram sebagai Instrumen Kontrol Sosial Publik

Penelitian ini juga menangkap adanya pergeseran fungsi Instagram di mata Generasi Z, dari yang semula hanya media sosial personal, kini menjadi alat penegak keadilan publik melalui mekanisme keviralgan. Subjek INF-02 memaparkan pandangannya mengenai fungsi kontrol sosial ini:

"...Instagram dapat berfungsi sebagai alat kontrol sosial yang mempercepat proses keadilan. Contohnya kasus-kasus viral seperti pelecehan seksual yang dilakukan oleh mahasiswa dapat diadili secara lebih cepat oleh pihak berwenang akibat tekanan publik dan penyebaran informasi yang masif di Instagram..."

Pandangan Masa Depan: Proyeksi Peran Instagram bagi Generasi Z

Sebagai bagian akhir dari pembahasan, penelitian ini merekam ekspektasi dan proyeksi para informan mengenai bagaimana Instagram akan mengambil peran dalam kehidupan Generasi Z di masa yang akan datang. Ketiga informan memproyeksikan peran yang positif namun dalam koridor pemanfaatan yang berbeda. Subjek INF-01 memproyeksikannya sebagai ruang arsip kehidupan historis yang penting bagi generasinya:

"...Menurut saya peran Instagram terutama untuk golongan saya di masa depan itu sangat penting karena kan biasanya Generasi Z upload story tentang kehidupannya saat ini jadi..."

Di sisi lain, subjek INF-02 melihat masa depan Instagram secara lebih kritis, yaitu sebagai platform penegakan hukum publik terintegrasi yang mampu mengawal moralitas sosial masyarakat:

"...Menurut saya peran Instagram kedepan itu baik, cuman karena selama ini saya melihat Instagram dibagian baiknya saja jadi seperti kasus yang lagi viral pelecehan yang dilakukan mahasiswa jadi pelakunya bisa di adili lebih cepat karena viral..."

Terakhir, subjek INF-03 memberikan proyeksi yang optimis terkait dengan fungsi Instagram sebagai jembatan ilmu pengetahuan digital di masa depan:

"...Menurut saya kedepannya Instagram sangat membantu dengan memberikan banyak informasi-informasi menarik dan penting..."

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh serta dampak penggunaan Instagram terhadap psikologi Generasi Z, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Pengaruh Psikologis Pengguna: Penggunaan Instagram memberikan pengaruh psikologis dua arah bagi Generasi Z. Pengaruh positif termanifestasi dalam bentuk kemudahan pemenuhan kebutuhan kognitif (pencarian informasi edukasi), peningkatan suasana hati (mood) melalui konsumsi konten hiburan/lucu, serta stimulasi motivasi personal dalam pengembangan kapasitas diri (self-improvement). Sebaliknya, pengaruh negatif muncul dari paparan algoritma beranda yang tidak terfilter (konten dewasa/sensitif) serta toksisitas interaksi teks di ruang digital (komentar kebencian dan fenomena sindir-menyindir pada fitur Notes) yang memicu gangguan kenyamanan hingga tekanan emosional (emotional distress). 2) Dampak Perilaku Operasional: Platform Instagram memberikan dampak riil dalam mentransformasi perilaku harian informan. Dampak positifnya meliputi peningkatan efisiensi sistem komunikasi darurat (fitur Direct Message), perluasan jejaring sosial, fungsi portofolio digital penunjang karier kreatif, hingga pemenuhan prasyarat administratif dalam organisasi kampus. Sementara itu, dampak negatifnya berupa ketergantungan perilaku (behavioral addiction) yang memicu perasaan hampa apabila tidak mengakses aplikasi dalam sehari, serta risiko kegagalan manajemen waktu akibat konsumsi berita palsu (hoax). 3) Rekam Jejak Digital Sejak Usia Dini (Digital Longevity): Ditemukan adanya durasi pemakaian teknologi digital yang sangat panjang, di mana para narasumber telah terpapar dan aktif mengoperasikan akun Instagram sejak berada di bangku Sekolah Dasar (SD) atau SMP. Hal ini membuktikan posisi media sosial sebagai agen sosialisasi sekunder yang kuat dalam mengonstruksi cara berpikir dan bertindak pengguna sejak usia dini. 4) Konstruksi Rutinitas Harian: Akses terhadap aplikasi Instagram telah bergeser dari sekadar pengisi waktu luang refleksi menjadi bentuk rutinitas harian yang masif. Didorong oleh stimulasi visual yang aktif dari fitur Reels serta aktivitas dokumentasi keseharian (daily life) pada second account, alokasi waktu konsumsi digital narasumber dapat mencapai durasi yang sangat tinggi hingga 5-6 jam dalam sehari. 5) Polarisasi Urgensi Sosial dan Budaya Menonton Pasif: Terdapat ambivalensi cara pandang mengenai tingkat kepentingan Instagram dalam menopang kehidupan sosial nyata (berada pada rentang nilai krusial 8.5/10 hingga pandangan pragmatis 50/50 tergantung kesibukan riil). Lebih lanjut, pengguna Generasi Z didominasi oleh budaya menonton (consumers/watchers) konten milik orang lain secara pasif ketimbang menciptakan konten (creators), yang salah satunya dipengaruhi oleh tipologi kepribadian tertentu (seperti introvert). 6) Manajemen Kesan dan Mekanisme Defensif: Pengguna mempraktikkan strategi manajemen kesan (impression management) melalui pembagian kepemilikan akun. First account digunakan secara terencana sebagai instrumen pencitraan visual estetik, sedangkan second account difungsikan sebagai ruang aman (safe space) psikologis untuk mengekspresikan emosi riil kepada lingkaran pertemanan terdekat (close friends). Untuk menjaga stabilitas mental, pengguna membangun mekanisme pertahanan berupa sikap apatis ("bodo amat") terhadap metrik suka (likers) maupun opini publik, serta melakukan tindakan teknis-defensif berupa penutupan kolom komentar jika menemui respons publik yang destruktif. 7) Keterikatan Siber dan Hambatan Digital Detox: Upaya informan untuk melakukan penarikan diri sementara dari media sosial (digital detox) secara konsisten menemui kegagalan. Motif awal detoksifikasi pada akhirnya runtuh oleh kuatnya kebutuhan aksesibilitas platform, baik untuk kebutuhan mengunggah konten maupun menjaga eksistensi digital, sehingga pengguna selalu kembali terikat dengan aplikasi. 8) Pergeseran Spasial dan Faktor Kondisional Konten: Paparan visual yang estetik di halaman beranda atau Reels terbukti memiliki kekuatan besar dalam mengendalikan keputusan mobilitas fisik pengguna di dunia nyata, memicu dorongan perilaku konsumtif untuk mendatangi dan mengoleksi daftar destinasi fisik (wish list). Namun, keinginan untuk memproduksi atau mengunggah konten itu sendiri bersifat kondisional; sebagian digerakkan oleh tingkat sensitivitas visual terhadap latar fisik lingkungan tempat, sementara sebagian lainnya dikendalikan penuh oleh faktor internal berupa suasana

hati (mood). 9) Keterbatasan Teknis Fitur Ekspresi: Ditemukan adanya kelemahan operasional siber pada aspek integrasi audio di menu catatan (Notes), di mana lagu yang dimasukkan otomatis hilang ketika durasi tayangnya habis atau masuk ke dalam arsip cerita (story), sehingga dinilai mengurangi kepuasan ekspresi identitas harian pengguna. 10) Kontrol Sosial Publik dan Proyeksi Masa Depan: Instagram telah mengalami pergeseran fungsi di mata Generasi Z menjadi instrumen kontrol sosial publik yang efektif, di mana tekanan massa digital melalui mekanisme keviralgan mampu mempercepat proses penegakan keadilan hukum oleh pihak berwenang. Untuk masa depan, Instagram diproyeksikan secara optimis sebagai ruang arsip kehidupan historis yang penting, platform pengawal moralitas sosial, serta jembatan penyedia ilmu pengetahuan digital yang bermanfaat bagi masyarakat

Referensi

1. Atmoko, B. D. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.
2. Bencsik, A., Horváth, Cs., & Juhász, T. (2016). Generations in the workplace. *Acta Technica Corviniensis*, 9(1), 90–96.
3. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
4. Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell.
5. Dwidienawati, D., & Gandasari, D. (2018). Perilaku generasi Z. *Jurnal Manajemen*.
6. Iftode, C. (2019). Generation Z learning styles. *Journal of Education*.
7. Jayatissa, R. (2023). Digital native behavior. *International Journal*.
8. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
9. Kadir, A. (2014). *Pengenalan Sistem Informasi*. Yogyakarta: Andi.
10. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management*. Pearson.
11. Laudon, K. C., & Laudon, J. P. (2020). *Management Information Systems*. Pearson.
12. Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
13. Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1999). *The Experience Economy*. Harvard.
14. Prensky, M. (2001). Digital natives. *On the Horizon*, 9(5).
15. Putra, Y. S. (2016). Perbedaan generasi. *Jurnal Among Makarti*.
16. Rudianto. (2022). Dampak media sosial Gen Z. *Jurnal Psikologi*.
17. Seemiller, C., & Grace, M. (2016). Generation Z Goes to College.
18. Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram motives. *Computers in Human Behavior*.
19. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
20. Tifani. (2018). Instagram & citra diri. *Jurnal Komunikasi*.
21. We Are Social. (2023). *Digital Report Indonesia*.