

BAB I

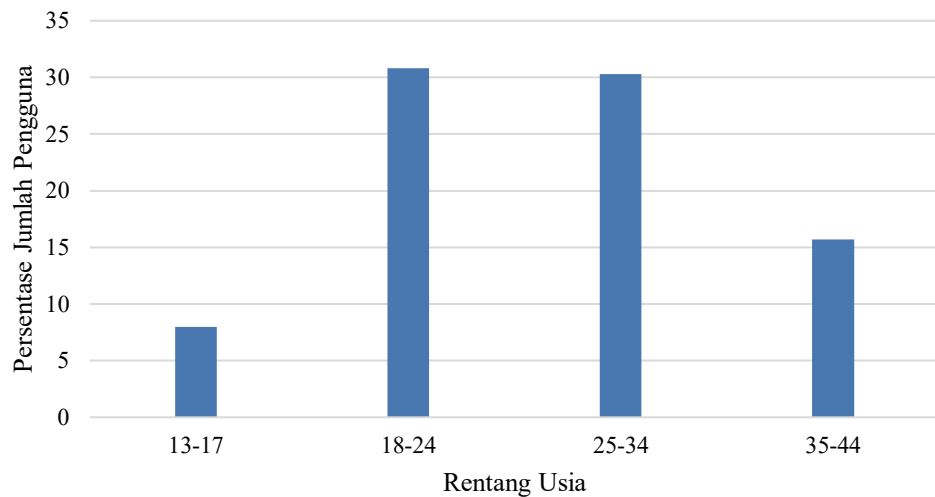
LATAR BELAKANG

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal. Fase ini ditandai dengan munculnya berbagai tuntutan perkembangan seperti pencapaian akademik, penyesuaian sosial, pencarian identitas diri, dan kemandirian. Di tengah dinamika ini, mahasiswa kerap menghadapi tekanan akademik, ekspektasi dari lingkungan sosial, serta kebutuhan untuk membentuk relasi yang bermakna dan sehat. Tekanan-tekanan tersebut dapat memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa secara signifikan.

Di era digital, tekanan sosial tidak hanya muncul dari lingkungan nyata, tetapi juga dari lingkungan virtual, khususnya media sosial. Salah satu platform yang paling populer di kalangan mahasiswa adalah Instagram, yang digunakan untuk mengekspresikan diri, menjalin hubungan sosial, serta membangun citra diri. Namun, di balik peran positifnya, Instagram juga menjadi arena perbandingan sosial yang intens, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis.

Data menunjukkan bahwa mahasiswa usia 18–24 tahun merupakan kelompok pengguna Instagram terbanyak di Indonesia, dengan persentase sebesar 30,8% (Yonathan, 2023).



Grafik 1.1 Data Pengguna Instagram Berdasarkan Usia di Indonesia (Yonathan, 2023).

Hal ini menunjukkan betapa intensifnya mahasiswa terpapar konten yang dibagikan oleh orang lain. Dalam upaya untuk membangun citra diri dan mendapatkan validasi sosial di Instagram, mahasiswa sering kali terjebak dalam perilaku membandingkan pencapaian, penampilan, dan gaya hidup mereka dengan orang lain. Proses ini dapat berdampak negatif terhadap persepsi diri dan kondisi psikologis mahasiswa.

Kondisi ini semakin mengkhawatirkan jika dikaitkan dengan data kesehatan mental global dan nasional. WHO (2023) memperkirakan bahwa sekitar 20% remaja usia 15–24 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, menandakan bahwa masalah ini tidak dapat dipandang sebelah mata. Berdasarkan laporan *American Psychological Association* (APA), lebih dari 60% mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan selama tahun akademik 2020–2021 (Abrams, 2022). *American Psychiatric Association* (2024) menyatakan sebanyak 73%

mahasiswa mengalami distress psikologis sedang hingga berat dan stres berat dialami oleh lebih dari 50% mahasiswa, dipengaruhi oleh tekanan akademik, sosial, serta isu-isu global. Sejalan dengan itu, *Healthy Minds Study* (Eisenberg *et al.*, 2023) yang dilakukan terhadap lebih dari 76.406 mahasiswa berusia di atas 18 tahun pada berbagai kampus di Amerika Serikat menunjukkan sekitar 41% mahasiswa mengalami gejala depresi dan 36% mengalami gangguan kecemasan. Data tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan mental mahasiswa kini sedang berada dalam kondisi krisis.

Fenomena ini juga tampak pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Berdasarkan observasi dan temuan awal, banyak mahasiswa menunjukkan tanda-tanda tekanan psikologis, seperti mudah cemas, *overthinking* terhadap penampilan dan pencapaian orang lain di media sosial, serta meningkatnya ketidakpuasan terhadap diri sendiri setelah mengakses Instagram. Mahasiswa aktif menggunakan Instagram untuk berbagai keperluan, mulai dari membagikan aktivitas kampus hingga membangun citra diri personal. Akan tetapi, penggunaan ini juga seringkali disertai dengan rasa tidak percaya diri setelah melihat unggahan teman sebaya yang tampak lebih sukses atau lebih berprestasi. Hal ini memperkuat dugaan bahwa *social comparison* berbasis media sosial Instagram dapat berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara umum, *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu memiliki perasaan positif

terhadap dirinya dan kehidupannya, serta mampu mengelola emosi dan stres dengan baik. Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya mampu menjalani kehidupan secara optimal, tetapi juga mampu mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri secara penuh. Seseorang dengan *psychological well-being* yang tinggi akan lebih mudah berinteraksi sosial, menyesuaikan diri, serta memberikan kontribusi positif dalam masyarakat.

Berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* di kalangan mahasiswa masih relatif rendah. Penelitian Kurniasari et al. (2019) terhadap 79 mahasiswa menemukan bahwa hanya 16% mahasiswa berada dalam kategori *psychological well-being* tinggi, sementara 46% tergolong sedang, dan 38% tergolong rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang perlu ditingkatkan, seperti kestabilan emosi, penerimaan diri, dan kualitas hubungan sosial. Studi serupa oleh Ramadhani dan Nurul (2022) terhadap 142 mahasiswa Universitas Airlangga menunjukkan bahwa sebanyak 24,6% partisipan memiliki *psychological well-being* yang rendah, ditandai dengan perasaan cemas, tidak bahagia, kurang percaya diri, dan kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat.

Seiring dengan perkembangan media sosial, berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan langsung maupun tidak langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Reer et al. (2019) menemukan bahwa meningkatnya keterlibatan dengan media sosial berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, yang ditunjukkan melalui meningkatnya rasa kesepian, kecemasan, dan depresi. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa *social comparison* dan *fear of missing out* merupakan dua mekanisme psikologis penting yang berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental. Individu yang sering membandingkan diri dengan orang lain cenderung merasa kurang puas dengan kehidupannya sendiri, terutama ketika melihat pencapaian atau gaya hidup orang lain yang terlihat lebih ideal di media sosial.

Studi yang dilakukan oleh Rahman et al. (2021) dengan metode studi literatur juga menemukan bahwa penggunaan media sosial untuk memperoleh dukungan sosial dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Namun, jika penggunaannya berlebihan dan disertai kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, maka dampaknya justru menjadi negatif. Ketergantungan pada media sosial ini dapat menimbulkan tekanan psikologis, menurunkan harga diri, serta memperkuat rasa tidak aman dan cemas. Ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks: di satu sisi meningkatkan rasa terhubung dan harga diri, namun di sisi lain dapat memicu kecemasan dan

perasaan inferior, terutama ketika pengguna terlibat dalam perbandingan sosial yang tidak sehat.

Social comparison sendiri didefinisikan sebagai proses di mana individu menilai dirinya sendiri dengan membandingkan pencapaian, kualitas, dan keadaan sosialnya dengan orang lain. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan untuk melakukan perbandingan sosial sebagai sarana untuk mengevaluasi dirinya. Perbandingan ini bisa bersifat *upward* (membandingkan diri dengan yang dianggap lebih baik) maupun *downward* (dengan yang dianggap lebih rendah). Hurlock (2017) menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan proses yang berlangsung sepanjang hidup, di mana individu menggunakan standar sosial untuk menilai keberhasilannya sendiri. Eddleston (2009) juga menegaskan bahwa perbandingan dengan individu lain menjadi dasar utama dalam menilai pencapaian diri.

Dalam konteks media sosial seperti Instagram, *social comparison* sangat mudah terjadi. Individu secara konstan terpapar pada representasi kehidupan ideal dari orang lain yang sering kali tidak sepenuhnya mencerminkan realitas. Hal ini memunculkan persepsi bahwa hidup orang lain lebih menarik, lebih sukses, atau lebih bahagia, yang kemudian berdampak pada persepsi negatif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, *social comparison* sangat relevan untuk dijadikan sebagai variabel bebas (X) karena secara langsung memengaruhi cara individu memandang dan menilai dirinya. Sementara itu, *psychological well-being* sebagai variabel

terikat (Y) merupakan representasi dari bagaimana individu merasa puas terhadap diri sendiri dan kehidupannya secara psikologis.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol. Dengan meneliti bagaimana mekanisme psikologis ini bekerja dalam konteks media sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dinamika kesejahteraan mental mahasiswa serta menjadi dasar untuk merancang strategi peningkatan kesejahteraan psikologis di era digital.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *social comparison* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apa tingkatan kategorisasi dari *social comparison* yang dialami oleh mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram?
- b. Apa tingkatan kategorisasi dari *psychological well-being* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram?

- c. Apakah terdapat hubungan *social comparison* dengan *psychological well-being* mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui tingkatan kategorisasi dari *social comparison* yang dialami oleh mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram.
- b. Untuk mengetahui tingkatan kategorisasi *psychological well-being* mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram.
- c. Untuk mengetahui apakah ada hubungan *social comparison* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram.

E. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis
 - 1) Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan dan memperkaya literatur akademik dalam bidang psikologi, khususnya terkait dengan teori *social comparison* dan *psychological well-being*.
 - 2) Hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme bagaimana *social comparison*

memengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram.

b. Manfaat Praktis

Dengan mengetahui dampak dari *social comparison*, mahasiswa dapat memiliki kesadaran untuk menggunakan media sosial dengan cara yang lebih bijaksana. Ini termasuk kesadaran tentang dampak negatif dari membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dan pentingnya fokus pada pengembangan diri.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini menyesuaikan pada buku pedoman skripsi program studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol tahun 2021. Berdasarkan yang dijelaskan dalam buku pedoman penelitian ini akan terdiri dari lima bab.

BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan teori, yang terdiri teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional

variabel, populasi dan sampel penelitian, serta instrumen penelitian.

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : Kesimpulan dan saran.

DAFTAR PUSTAKA

