

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan generasi muda. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah menciptakan ruang baru dalam membentuk identitas, relasi sosial, serta ekspresi diri secara digital. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter kini tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga wadah pamer karya, pencapaian pribadi, dan validasi sosial yang begitu intens.

Mahasiswa sebagai generasi produktif dan adaptif terhadap teknologi digital, merupakan pengguna dominan dari media sosial tersebut (Kepios, 2024; We Are Social, 2024). Rata-rata waktu penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 11 menit per hari, dan 66% dari populasi Indonesia telah menjadi pengguna aktif media sosial.

Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain guna mengevaluasi diri. Dalam konteks media sosial yang sangat visual dan kuratif, perbandingan ini kerap *bersifat upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan mereka yang dianggap lebih unggul (Vogel et al., 2014).

Rentang usia pengguna media sosial paling dominan berada pada usia 18–24 tahun, yang merupakan kelompok usia mahasiswa (Kepios, 2024). Paparan intens terhadap berbagai konten yang menampilkan gaya hidup,

pencapaian akademik, kreativitas visual, hingga portofolio seni sering kali memicu fenomena *Social Comparison* atau perbandingan sosial.

Fenomena ini semakin nyata dengan munculnya banyak keluhan di kalangan mahasiswa yang merasa tidak percaya diri, stres, hingga demotivasi setelah membandingkan dirinya dengan pencapaian teman-teman sebayanya di media sosial. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Indonesia *Internet Service Provider Association* (APJII) tahun 2023, sekitar 62% pengguna media sosial usia 18–24 tahun mengaku pernah mengalami tekanan mental akibat membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Selain itu, studi oleh Panjaitan & Rahmasari (2021) juga menunjukkan bahwa intensitas *Social Comparison* di Instagram berkorelasi negatif dengan *subjective well-being* mahasiswa, dengan kontribusi penurunan sebesar 31,5% terhadap kebahagiaan subjektif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, Mahasiswa DKV ISI Padang panjang misalnya, kerap membagikan karya ilustrasi dan desain mereka di media sosial sebagai bagian dari tugas, branding diri, atau portofolio. Namun, tak jarang muncul tekanan saat karya mereka tidak mendapat apresiasi seperti karya teman lain yang viral atau “lebih sempurna” secara teknik visual. Dalam survei awal terhadap 30 mahasiswa DKV, peneliti menggunakan pertanyaan sederhana yang disusun berdasarkan aspek *ability comparison* dan *Opinion* dari teori *Social Comparison* Festinger (1954). Beberapa butir pertanyaan yang diajukan antara lain:

Tabel 1. 1 Hasil Pengelolaan Survei Awal Pada Mahasiswa DKV ISI Padang Panjang

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Total
1.	Saya merasa karya teman saya lebih baik dari pada karya saya	19 Orang 63,3%	11 Orang 36,7%	30 Orang 100%
2.	Saya sering menjadikan karya teman saya yang viral di media sosial sebagai tolak ukur kemampuan desain saya.	18 Orang 60%	12 Orang 40%	30 Orang 100%
3.	Saya merasa tidak <i>Insecure</i> ketika melihat karya teman saya mendapat banyak pujian atau tanggapan dari orang lain di media social dibandingkan karya saya..	12 Orang 40%	18 Orang 60%	30 Orang 100%
4.	Saya merasa karya teman yang banyak mendapat pujian di media sosial lebih dihargai dari pada karya saya.	20 Orang 66,7%	10 Orang 33,3%	30 Orang 100%
Rata-rata		62,5%	37,5%	

Berdasarkan survei awal terhadap 30 mahasiswa Desain Komunikasi Visual (DKV) ISI Padang panjang, diperoleh hasil bahwa rata-rata 62,5%

mahasiswa menunjukkan kecenderungan melakukan *upward Social Comparison* di media sosial.

Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih menilai diri dengan membandingkan karya mereka terhadap karya teman yang dianggap lebih unggul atau lebih dihargai di media sosial.

Padahal, menurut teori *Psychological Well-Being* (PWB) yang dikemukakan oleh Ryff (1989), individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki penerimaan diri yang kuat, stabil secara emosional, serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian sosial dari luar diri. Dengan demikian, hasil survei ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara teori dan kenyataan di lapangan, di mana mahasiswa yang seharusnya mampu menerima dan menghargai diri justru masih menunjukkan kecenderungan untuk membandingkan diri secara sosial melalui media digital.

Hal ini sangat relevan terjadi pada mahasiswa jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV). Mahasiswa DKV tidak hanya sebagai konsumen konten, tetapi juga produsen karya visual yang aktif membagikan karyanya melalui media sosial sebagai bentuk portofolio, branding diri, dan pencapaian akademik. Tekanan untuk tampil sempurna, mendapatkan validasi dalam bentuk likes dan komentar, serta melihat karya teman seangkatan yang dinilai lebih baik, menjadi pemicu munculnya perasaan tidak mampu, minder, bahkan kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa DKV ISI Padang Panjang Inisial MH Pada 13 Oktober 2025 Jam 13.30 dikampus ISI

Padang Panjang, diketahui bahwa individu tersebut mengalami perasaan tidak percaya diri (*insecure*) ketika melihat teman-temannya menunjukkan kemajuan dalam kemampuan teknis, khususnya pada aspek digital rendering dan coloring.

Selain perasaan tidak percaya diri dan tekanan untuk menampilkan karya yang dianggap sempurna, berdasarkan hasil wawancara lanjutan dan observasi peneliti di lingkungan mahasiswa Desain Komunikasi Visual (DKV) ISI Padangpanjang, ditemukan bahwa *Social Comparison* di media sosial dalam beberapa kasus berkembang menjadi keraguan terhadap pilihan jurusan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa setelah terus-menerus membandingkan kemampuan teknis, gaya visual, serta pencapaian teman yang dinilai lebih unggul, muncul perasaan tidak kompeten dan mempertanyakan kapasitas diri sebagai mahasiswa DKV. Bahkan terdapat mahasiswa yang menyatakan pernah merasa “salah jurusan” karena merasa tertinggal dari teman-temannya yang dianggap lebih berbakat atau lebih cepat berkembang. Namun demikian, mahasiswa tersebut juga menyampaikan bahwa rasa tidak percaya diri tersebut dapat berubah menjadi motivasi positif, terutama ketika ia mendapatkan apresiasi atas karya yang diunggah di media sosial, seperti Instagram.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *Social Comparison* memiliki dua sisi: dapat menjadi motivator untuk berkembang, atau sebaliknya menjadi tekanan psikologis yang mengganggu kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, hubungan antara *Social Comparison* dan *Psychological Well-Being* menjadi sangat signifikan untuk diteliti, karena *Social Comparison* yang tidak sehat dapat menurunkan *self-acceptance*, memunculkan rasa tidak kompeten, serta

menghambat *Personal Growth*. Sebaliknya, jika dikelola dengan baik, *Social Comparison* dapat meningkatkan motivasi dan *sense of purpose* yang merupakan bagian dari dimensi *Psychological Well-Being* menurut Ryff. Di sinilah pentingnya konsep *Psychological Well-Being* (PWB), yaitu kondisi mental yang mencerminkan keseimbangan psikologis individu dalam menjalani hidup. Ryff (1989) menjelaskan bahwa PWB terdiri atas enam dimensi: self-acceptance, autonomy, *Environmental Mastery*, purpose in life, positive relations with others, dan *Personal Growth*.

Beberapa penelitian mendukung keterkaitan tersebut. Panjaitan & Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa *Social Comparison* berkorelasi negatif dengan subjective well-being ($r = -0,561$; $p = 0,000$), dengan kontribusi sebesar 31,5%. (Jocelyn, 2023) dalam penelitiannya terhadap dewasa muda menemukan bahwa *Social Comparison* memengaruhi 19% penurunan *Psychological Well-Being*. Pang et al. (2023) menemukan bahwa negative *Social Comparison* dan FOMO menjadi mediator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kepuasan hidup pada mahasiswa internasional. Penelitian lain oleh Putri & Yuniarti (2020) juga menemukan bahwa semakin tinggi frekuensi perbandingan sosial, semakin rendah tingkat self-esteem dan kebahagiaan pada mahasiswa di Yogyakarta.

Namun, ketiga penelitian tersebut menggunakan subjek yang tidak secara spesifik berasal dari mahasiswa seni atau pengguna aktif visual digital seperti DKV. Hingga saat ini, masih minim penelitian yang menyoroti bagaimana *Social Comparison* di media sosial berdampak terhadap

Psychological Well-Being pada mahasiswa seni visual. Inilah celah yang ingin dijawab oleh penelitian ini. Mahasiswa DKV memiliki keterikatan erat dengan media sosial, tidak hanya untuk konsumsi, tetapi juga sebagai instrumen profesional dan emosional.

Pemilihan mahasiswa Desain Komunikasi Visual (DKV) ISI Padangpanjang sebagai subjek penelitian bukan tanpa alasan. Berdasarkan observasi peneliti, dalam sistem pembelajaran di ISI Padangpanjang, publikasi karya melalui media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana personal branding, tetapi juga menjadi bagian dari proses evaluasi dan penilaian akademik pada beberapa mata kuliah praktik. Mahasiswa didorong untuk mengunggah karya mereka sebagai bentuk portofolio digital yang dapat diakses publik. Kondisi ini secara tidak langsung meningkatkan paparan terhadap respons sosial berupa jumlah likes, komentar, serta perbandingan kualitas visual antar mahasiswa. Berbeda dengan konteks mahasiswa DKV pada perguruan tinggi lain yang tidak secara eksplisit menjadikan media sosial sebagai bagian dari evaluasi pembelajaran, mahasiswa DKV ISI Padangpanjang memiliki keterikatan yang lebih intens dengan dinamika validasi sosial digital. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah intensitas *Social Comparison* yang mereka alami berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam perspektif Islam, perbandingan sosial tidak dilarang, namun hendaknya dilakukan dalam konteks kebaikan dan motivasi. Islam menekankan pentingnya menghindari iri hati sebagaimana dalam QS. An-Nisa ayat 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا
اَكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: "Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Selain itu, QS. Al-Baqarah: 148 juga memerintahkan:

وَلِكُلِّ وُجْهَةٍ هُوَ مَوْلَاهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ
شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٤٨﴾

Artinya: "Bagi setiap umat ada kiblat yang dia menghadap ke arahnya. Maka, berlomba-lombalah kamu dalam berbagai kebajikan. Di mana saja kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sesungguhnya Allah Mahakuasa atas segala sesuatu."

Artinya, *Social Comparison* yang sehat adalah yang mendorong seseorang menjadi lebih baik, bukan menciptakan rasa minder atau kebencian. Ketika *Social Comparison* dikelola secara islami, maka dapat menjadi sarana *Personal Growth* sebagaimana bagian dari *Psychological Well-Being* itu sendiri.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Social Comparison* di media sosial dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa DKV ISI Padang panjang. Dengan menggabungkan perspektif psikologi modern dan nilai-nilai Islam, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam pengembangan literasi digital dan penguatan kesehatan mental mahasiswa seni.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah terdapat hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Social Comparison* di media sosial pada mahasiswa DKV ISI Padang panjang?”.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini menjadi terarah, maka yang menjadi batasan masalah:

1. Kategorisasi *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual (DKV) ISI Padangpanjang.
2. Kategorisasi *Social Comparison* pada mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual (DKV) ISI Padangpanjang.
3. Apakah terdapat hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Social Comparison* di media sosial pada mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual (DKV) ISI Padangpanjang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui kategorisasi *Social Comparison* di media sosial pada mahasiswa DKV ISI Padang panjang.
2. Untuk mengetahui kategorisasi *Psychological Well-Being* pada mahasiswa DKV ISI Padang panjang.

3. Untuk mengetahui hubungan antara *Social Comparison* di media sosial dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa DKV ISI Padang panjang.

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik manfaat praktis atau pun manfaat teoritis, Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan kesehatan mental, terkait dengan hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi Acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas dampak interaksi digital terhadap aspek psikologis mahasiswa di bidang seni visual dalam konteks budaya Indonesia.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi dan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pengaruh *Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being*, sehingga mereka dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial.
- b. Menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang program edukatif atau pendampingan psikologis yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya di lingkungan seni dan desain.

F. Sistematika Penulisan

Agar karya tulis ini dapat dipahami dengan lebih mudah, penyusunan dilakukan dalam lima bab utama yang disusun secara sistematis. Tujuan dari sistematika ini adalah untuk memberikan alur pembahasan yang runtut dan memudahkan pembaca dalam melihat keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya dalam satu kesatuan yang konsisten. Adapun sistematika penulisan yang digunakan dalam karya tulis ini adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini memuat pembahasan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, perumusan masalah, batasan penelitian, tujuan yang ingin dicapai, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan secara keseluruhan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini membahas berbagai teori yang berkaitan dengan variabel X, yaitu *Psychological Well-Being* dan variabel Y, yaitu *Social Comparassion*. Selain itu, bab ini juga menguraikan hubungan antara kedua variabel, memaparkan hasil-hasil penelitian yang relevan, menyajikan kerangka konseptual, serta merumuskan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini berisi uraian mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional variabel, populasi dan sampel penelitian, teknik yang

digunakan dalam pengumpulan data, serta penjelasan terkait instrumen penelitian yang digunakan.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang deskripsi hasil temuan penelitian dan hasil analisis.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran.

DAFTAR PUSTAKA



UIN IMAM BONJOL
PADANG