

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan media sosial telah mengubah cara individu berinteraksi, memperoleh informasi, dan menampilkan dirinya kepada orang lain. Berdasarkan laporan *Digital 2024* yang dirilis oleh We Are Social dan Meltwater, Indonesia memiliki sekitar 139 juta pengguna media sosial atau setara dengan 49,9% dari total populasi. Di antara berbagai platform yang tersedia, Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan dengan tingkat penggunaan mencapai 85,3% dari pengguna internet berusia 16–64 tahun (We Are Social & Meltwater, 2024). Tingginya penggunaan Instagram menunjukkan bahwa platform ini memiliki peran yang besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya kelompok usia dewasa awal yang didominasi oleh mahasiswa.

Instagram adalah platform untuk membagikan konten visual seperti foto dan video, dengan fitur interaktif yang memungkinkan pengguna berinteraksi (Meta, n.d.). Platform ini menekankan aspek visual, di mana pengguna membagikan foto dan video yang menggambarkan kehidupan yang ingin ditampilkan (Dhiman, 2024). Kondisi tersebut memberikan peluang yang besar bagi individu untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), yaitu proses mengevaluasi kemampuan, pencapaian, dan kondisi diri dengan membandingkannya dengan orang lain (Festinger, 1954).

Menurut Festinger (1954), *social comparison* merupakan proses individu mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan kondisi dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Namun, pola interaksi di media sosial sering kali menggiring pengguna ke arah perbandingan ke atas (*upward social comparison*), yaitu membandingkan diri dengan figur yang dipersepsikan lebih unggul, sukses, atau lebih beruntung. Proses perbandingan sosial yang intens terhadap realitas maya yang semu ini kerap menghasilkan evaluasi diri yang bias dan negatif, di mana individu mulai menganggap fisik orang lain lebih menarik atau merasa cemas terhadap kekurangan yang ada pada dirinya sendiri (Lestari & Murti, 2025).

Instagram dipilih sebagai fokus penelitian karena memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan platform media sosial lainnya. Instagram lebih menekankan pada konten visual yang telah melalui proses seleksi dan penyuntingan sehingga pengguna cenderung menampilkan versi terbaik dari dirinya. Karakteristik ini memungkinkan pengguna lebih sering terpapar pada pencapaian akademik, gaya hidup, penampilan fisik, dan relasi sosial yang tampak ideal sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan *upward social comparison* (Hutabarat, 2025). Kehadiran fitur-fitur interaktif secara tidak langsung menyajikan gambaran pencapaian, gaya hidup, hingga daya tarik fisik orang lain secara konstan, yang pada akhirnya memicu munculnya perilaku membandingkan diri secara sosial atau *social comparison* pada mahasiswa penggunanya (Dinata & Ninawati, 2025).

Fenomena ini menjadi semakin kompleks ketika ditempatkan dalam konteks mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood*. Pada tahap perkembangan ini, individu sedang berada dalam proses eksplorasi identitas dan memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan sosial (Arnett, 2000). Penelitian Maharani dan Kartasasmita (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna Instagram cenderung melakukan *upward social comparison* ketika melihat pencapaian akademik, keberhasilan organisasi, maupun prestasi teman sebaya yang ditampilkan melalui media sosial. Kondisi tersebut mendorong individu untuk melakukan evaluasi diri secara terus-menerus dengan menjadikan kehidupan orang lain sebagai standar pembandingan sehingga dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya sendiri.

Sementara itu, Hutabarat (2025) menjelaskan bahwa paparan konten Instagram yang menampilkan keberhasilan, gaya hidup, dan citra diri yang ideal dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Paparan yang berulang terhadap konten tersebut berpotensi menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri, perasaan *insecurity*, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Penelitian Daniartha (2025) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara social comparison dan *self-esteem* pada mahasiswa pengguna Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan social comparison, maka semakin rendah tingkat harga dirinya.

Selain itu, penelitian Panjaitan dan Rahmasari (2021) menemukan bahwa *social comparison* berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif. Individu yang lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan individu yang jarang melakukan perbandingan sosial. Penelitian Mustika Sari dkk. (2024) menemukan bahwa *social comparison* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan self-esteem pada mahasiswa pengguna Instagram, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan *social comparison* maka semakin rendah harga diri individu.

Perbandingan sosial yang dilakukan secara terus-menerus tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penelitian Nugraha, Hasanah, dan Sholichah (2023) menunjukkan bahwa aktivitas *social comparison* pada pengguna Instagram berkaitan dengan *subjective well-being* mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi kehidupannya serta tingkat kepuasan yang dirasakan terhadap kehidupan pribadi.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 30 mahasiswa pengguna Instagram, sebanyak 76,7% responden mengaku merasa tertinggal ketika melihat teman mengunggah pencapaian atau

kesuksesan di media sosial. Sebanyak 60% responden merasa gaya hidup orang yang mereka ikuti di Instagram lebih menarik dibandingkan gaya hidup mereka sendiri, sedangkan 60% responden mengaku pandangan terhadap dirinya menjadi lebih negatif setelah melihat unggahan orang lain di Instagram. Selain itu, 63,3% responden menyatakan sering merasa minder karena melihat teman-teman di Instagram tampak lebih sukses dan produktif dibandingkan dirinya. Secara keseluruhan, rata-rata 65% responden menunjukkan kecenderungan melakukan *social comparison* ketika menggunakan Instagram.

Temuan survei tersebut diperkuat oleh wawancara pendahuluan terhadap tiga mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang menunjukkan bahwa paparan konten Instagram mendorong mahasiswa untuk membandingkan diri dengan orang lain dalam aspek pencapaian akademik, kondisi ekonomi, penampilan fisik, dan gaya hidup. Proses perbandingan tersebut memunculkan berbagai respons psikologis seperti perasaan minder, tidak puas terhadap diri sendiri, khawatir terhadap masa depan, serta munculnya perasaan tidak cukup atas apa yang dimiliki.

Dalam perspektif Islam, perilaku membandingkan diri secara berlebihan berpotensi melemahkan sikap qana'ah dan syukur. Al-Munajjid (2006) menjelaskan bahwa ketidakmampuan menerima nikmat yang dimiliki dapat memunculkan hasad serta ketidakpuasan terhadap ketentuan Allah SWT. Oleh karena itu, Islam mengajarkan pentingnya syukur sebagai

bentuk pengakuan dan penghargaan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah SWT.

Salah satu faktor yang diduga dapat melindungi individu dari dampak negatif *social comparison* adalah kebersyukuran. Kebersyukuran merupakan sikap menghargai berbagai hal positif yang dimiliki individu sehingga ia lebih fokus pada apa yang dimiliki daripada apa yang belum dimiliki (Emmons & McCullough, 2003). Winata dan Andangsari (2017) menemukan bahwa orientasi perbandingan sosial yang tinggi berkorelasi negatif dengan rasa syukur, di mana pengguna media sosial yang sering membandingkan diri cenderung kurang bersyukur atas apa yang dimilikinya. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan *social comparison*.

Dalam perspektif Islam, syukur bukan hanya sekadar ucapan, tetapi mencakup aspek pengetahuan (*ilmu*), penghayatan (*hal*), dan perilaku (*amal*) sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*. Penelitian Damayanti dan Saifuddin (2022) membuktikan bahwa konsep syukur Al-Ghazali dapat diukur secara empiris dan memiliki korelasi positif terhadap berbagai indikator kesehatan psikologis. Dewi dan Ambarwati (2024) menemukan bahwa kebersyukuran berhubungan secara signifikan dengan citra tubuh positif pada remaja perempuan pengguna media sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung lebih mampu menerima dirinya dan tidak mudah terpengaruh oleh standar ideal yang ditampilkan di media sosial.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Putra (2018) yang menunjukkan bahwa rasa syukur berperan sebagai pelindung (*buffer*) yang membantu individu mempertahankan harga diri ketika menghadapi tekanan akibat perbandingan sosial. Secara psikologis, kebersyukuran mendorong individu untuk memusatkan perhatian pada apa yang telah dimiliki sehingga mengurangi kecenderungan untuk terus-menerus memfokuskan diri pada kelebihan orang lain.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji *social comparison* dan kebersyukuran, penelitian yang secara spesifik menguji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa pengguna Instagram di lingkungan perguruan tinggi Islam masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan perspektif psikologi Barat dan belum banyak mengintegrasikan konsep syukur dalam perspektif Islam sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi kecenderungan *social comparison*.

Padahal, mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang memperoleh internalisasi nilai-nilai keislaman yang menekankan pentingnya syukur dan qana'ah. Namun, hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan kecenderungan melakukan *social comparison* ketika menggunakan Instagram. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pemahaman nilai syukur dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam penggunaan media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan

social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperluas Khazanah keilmuan dalam bidang psikologi positif dan psikologi islam, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi berbasis kebersyukuran sebagai upaya pencegahan dalam menjaga Kesehatan mental mahasiswa di era digital.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang?”.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kategorisasi kebersyukuran pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang.
2. Kategorisasi *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang.
3. Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kategorisasi kebersyukuran mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang.
2. Mengetahui kategorisasi *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang.
3. Menganalisis hubungan antara kebersyukuran dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif dan psikologi media sosial, dengan memperdalam pemahaman mengenai peran kebersyukuran dalam mengurangi kecenderungan dalam perbandingan sosial (*social comparison*) di lingkungan digital. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa pengguna media

sosial, sehingga dapat memperkaya literatur ilmiah dan mendukung intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat praktis, antara lain bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat memberikan kesadaran tentang pentingnya mengembangkan sikap bersyukur sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental dan mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial di Instagram. Bagi pihak perguruan tinggi maupun konselor, penelitian ini menyajikan informasi dan data yang dapat dijadikan dasar dalam merancang program intervensi psikologis, lokakarya, atau pelatihan yang berfokus pada peningkatan rasa syukur dan literasi digital mahasiswa. Sementara itu, bagi peneliti lain penelitian ini dapat menjadi referensi dan data awal untuk studi-studi serupa di masa mendatang, serta membuka peluang bagi pengembangan penelitian lanjutan dengan variabel lain yang relevan dalam konteks kesejahteraan psikologis dan penggunaan media sosial.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam proposal penelitian ini disusun secara sistematis agar memudahkan pembaca dalam memahami alur dan isi dari penelitian yang dilakukan. Proposal ini terdiri dari tiga bab utama, sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.
2. BAB II: Tinjauan Pustaka, yang mencakup pembahasan mengenai konsep *social comparison*, kebersyukuran, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.
3. BAB III: Metodologi Penelitian, yang meliputi jenis penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel, subjek penelitian, dan instrumen penelitian yang digunakan.
4. BAB IV: Pembahasan, yang terdiri dari yang dilakukan dalam melaksanakan penelitian dan pembahasan dari hasil penelitian.
5. BAB V: Kesimpulan dan saran.