

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah generasi muda yang mempunyai kesempatan untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa memiliki kewajiban yaitu membangun bangsa berdasarkan Tridharma Perguruan Tinggi dengan intelektualnya (Lian, 2019). Mahasiswa dituntut harus mampu berinovasi dan berkeaktivitas dalam bidang yang ia pelajari. Mahasiswa ialah *agent of change*, maka dari itu mahasiswa tidak hanya berperan dalam kegiatan pendidikan saja, melainkan menjadi penggerak untuk seluruh masyarakat untuk membawa perubahan yang positif agar nilai-nilai Pancasila dapat dijadikan pedoman (Utami & Najicha, 2022).

Mahasiswa memiliki perjalanan yang cukup panjang. Dari awal memasuki perkuliahan hingga kelulusan. Sebelum mahasiswa dinyatakan lulus, mereka perlu mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat wajib mahasiswa untuk lulus. Skripsi ialah tahap terakhir mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana, dengan membuat karya tulis ilmiah yang bersumber dari riset terhadap suatu fenomena atau masalah yang diambil oleh mahasiswa (Rahmat & Amal, 2020). Skripsi berlangsung secara individu, yang artinya mahasiswa harus dapat mandiri dalam memecahkan masalah-masalah yang ada. Hal ini sangat berbeda dengan proses belajar ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah yang biasanya dilakukan secara klasikal. Maka dari itu, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsinya diharap dapat menyesuaikan diri.

Mahasiswa yang sudah menyelesaikan semua mata kuliahnya, dan sedang mengerjakan skripsi biasanya disebut dengan mahasiswa semester akhir (Pratiwi & Lailatushifah, 2012). Dalam proses mengerjakan skripsi tidaklah mudah. Terdapat banyak hal yang dapat menghambat pengerjaan skripsi, sehingga membuat mahasiswa menjadi tidak lulus tepat waktu. Mahasiswa dinyatakan lulus dengan tepat waktu jika masa studi ditempuh 8 semester atau 4 tahun, jika lebih dari itu, maka mahasiswa dinyatakan terlambat dalam menyelesaikan studinya atau lulus dengan tidak tepat waktu (Qisthiano dkk., 2021). Adapun mahasiswa yang melebihi 8 semester, tentunya terdapat dampak yang dirasakan oleh mereka, salah satunya ialah rasa kepercayaan diri mereka yang menjadi rendah (Hariyanti & Syukur, 2023). Mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan studinya lebih dari 8 semester, hal tersebut membuat mahasiswa merasa tidak percaya akan dirinya sendiri ketika menjalankan

masa studinya, individu menganggap bahwa dirinya kurang bekerja keras dan memiliki kemampuan yang kurang untuk dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu (Hidayat dkk., 2020). Ketika kepercayaan diri seseorang rendah, maka *self-esteem* nya juga menjadi rendah (Pramesti & Hakim, 2023). Jika *self-esteem* mahasiswa semester akhir dengan masa studi lebih dari 8 semester rendah, maka hal tersebut akan semakin menghambat penyelesaian studinya.

Menurut Rosenberg (1965), *self-esteem* ialah evaluasi diri secara positif maupun negatif. Mahasiswa yang tidak menyelesaikan studinya dengan tepat waktu, mereka cenderung akan merasa tidak kompeten hingga merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya, sehingga mereka menjadi mengasingkan diri karena merasa malu dengan teman-temannya yang sudah lulus mendahuluinya. Dalam penelitian Hariyanti & Syukur (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan studinya memiliki rasa percaya diri yang rendah dalam aspek yakin pada kemampuannya, dengan persentase 48,2%. Diperoleh hasil bahwa mahasiswa merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan studinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka menilai dirinya secara negatif, yang artinya *self-esteem* nya juga rendah.

Sesuai dengan ciri-ciri yang dipaparkan oleh Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010) tentang individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah, yaitu adanya rasa tidak percaya diri, pemalu, cenderung menarik diri hingga tidak berani untuk bertindak dan mengambil risiko, memiliki motivasi yang rendah, serta merasa tertekan, depresi, dan ketakutan. Lalu dalam penelitian yang dilakukan Nurrahmah dkk., (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah suka tidak yakin kepada kemampuan yang dimilikinya, dan sering merasa bahwa ia diabaikan oleh orang lain. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem* mahasiswa adalah *social comparison* yang terjadi di media sosial (Alfasi, 2019).

Pada zaman sekarang, media sosial sudah menjadi cara utama masyarakat berkomunikasi, terutama mahasiswa. Bahkan bisa dikatakan bahwa media sosial termasuk salah satu hal yang sulit untuk dihindari, dan juga media sosial sudah menjadi gaya hidup mahasiswa. Instagram merupakan salah satu dari media sosial yang penggunanya paling banyak. Dalam data yang dilansir oleh *Napoleon Cat* (2024) menunjukkan bahwa pengguna Instagram di Indonesia pada Januari 2024 sebanyak 89,9 juta. Data tersebut juga

menunjukkan bahwa pengguna Instagram paling banyak yaitu pada usia 18-24 tahun sebanyak 32,8%, dan 25-34 tahun sebanyak 39,8%.

Mahasiswa yang menggunakan Instagram, biasanya ingin memperlihatkan sesuatu yang mereka miliki kepada pengguna lain, seperti menggugah foto-foto pribadi, aktivitas yang dilakukan, dan juga pencapaian yang telah diraih (Farida & Abdillah, 2022). Seperti hal yang sedang marak terjadi di Instagram, yaitu unggahan selebrasi. Unggahan selebrasi merupakan unggahan yang dibuat oleh seseorang saat merayakan ulang tahun, pernikahan, dan terutama saat kelulusan dalam seminar proposal, sidang skripsi, maupun wisuda (Hanana, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hanana (2022) dijelaskan bahwa saat seseorang telah lulus dalam sidang proposal atau skripsi, teman-temannya akan datang dan membawakan bunga atau kado untuknya, lalu mereka foto bersama untuk mengabadikan momen tersebut. Biasanya, temannya yang hadir, bahkan yang tidak hadirpun akan menggugah foto tersebut sebagai ucapan selamat dan ikut merayakan. Mahasiswa yang dirayakannya juga biasanya menggugah foto dirinya.

Dunning & Hayes (dalam Hasanati & Aviani, 2020) mengatakan bahwa saat individu melihat hal-hal tentang kehidupan orang lain, seperti hal yang berhasil dicapai orang lain, atau hal yang mampu dilakukan oleh orang lain, informasi tersebut akan membuat individu menghubungkannya dengan dirinya sendiri. Yang artinya, ketika mahasiswa melihat unggahan selebrasi di Instagram, hal tersebut dapat mendorong mereka untuk melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain. Hal itu yang disebut dengan *social comparison* atau perbandingan sosial. Menurut Festinger (1954), *social comparison* ialah proses penilaian terhadap diri sendiri, dan kebutuhan ini dapat dipenuhi melalui perbandingan diri dengan orang lain.

Instagram adalah salah satu media sosial yang konten-kontennya lebih banyak mendorong penggunanya untuk melakukan *social comparison* (Aristantya & Helmi, 2019). Pada media sosial, terutama Instagram, biasanya orang-orang selalu memperlihatkan sisi terbaik diri mereka dibandingkan sisi buruknya (Auliannisa & Hatta, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan de Vries dkk., (2018), dijelaskan bahwa saat individu melihat unggahan orang lain di Instagram yang memperlihatkan sesuatu yang positif atau unggul mengenai penggugahnya, individu cenderung melakukan *social comparison*, dan menyimpulkan bahwa dirinya lebih buruk. Ini menunjukkan bahwa jika seseorang melakukan *social comparison*,

maka hal tersebut dapat mempengaruhi persepsi pada dirinya. Persepsi pada dirinya yang dimaksud ialah *self-esteem*.

Van Tongeren & Myers (dalam Rahma & Setiasih, 2021) mengatakan, salah satu faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, ialah *social comparison*. *Social comparison* yang dilakukan di media sosial, cenderung menimbulkan kecemburuan sosial yang menyebabkan perasaan minder atau rendah diri, dan hal tersebut menunjukkan *self-esteem* yang rendah (Putra, 2018). Selain itu, pada penelitian Syachfira & Nawangsih (2020) juga memaparkan bahwa semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan individu di Instagram, maka semakin rendah *self-esteem* nya. Jika mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studinya melihat unggahan-unggahan di Instagram, khususnya unggahan selebrasi, lalu mereka melakukan *social comparison*, hal tersebut dapat berdampak pada *self-esteem* nya. Jika *self-esteem* nya menjadi rendah, mereka akan merasa minder, serta tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya, karena merasa bahwa dirinya lebih buruk daripada orang lain. Hal tersebut dapat semakin menghambat penyelesaian studinya.

Dengan adanya fenomena tersebut, peneliti melakukan studi awal dengan google form, mengenai *social comparison* dan *self-esteem* mahasiswa yang studinya melebihi 8 semester, yang aktif menggunakan Instagram. Dengan responden 35 mahasiswa, 80% (28 mahasiswa) di antaranya menjawab bahwa saat mereka melihat unggahan di Instagram, terutama unggahan selebrasi temannya yang lulus mendahuluinya, mereka akan membandingkan pencapaian dan kemampuan orang tersebut dengan dirinya. Rata-rata dari mereka memberikan alasan bahwa mereka ingin mengukur sejauh mana perbedaan dirinya dengan temannya, dan menjadi tolak ukur pencapaian mereka. Dan 20% (7 mahasiswa) di antaranya menjawab tidak melakukan perbandingan sosial. Lalu, 69% (24 mahasiswa) menjawab bahwa mereka mampu menerima dan bangga atas pencapaian yang dimiliki sekarang, serta tidak merasa dirinya lebih buruk. Rata-rata dari mereka memberikan alasan bahwa mereka bersyukur atas kemampuan ataupun pencapaiannya yang sekarang, dan percaya bahwa proses orang berbeda-beda. Sedangkan 31% (11 mahasiswa) sisanya menjawab tidak mampu menerima pencapaian dirinya dan merasa dirinya lebih buruk daripada orang lain.

Dari hasil studi awal, dapat diduga bahwa saat mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studinya melihat unggahan foto di Instagram terutama unggahan selebrasi temannya, mereka melakukan *social comparison*, di mana mereka membandingkan

kemampuan dan pencapaian mereka dengan temannya. Tetapi, mayoritas *self-esteem* mereka tidak rendah, karena mereka menjawab bahwa mereka menerima kemampuan dan pencapaian yang dimilikinya, serta tidak merasa lebih buruk. Selain itu, terdapat cukup banyak responden yang juga menjawab bahwa mereka merasa bersyukur atas apa yang telah diraihinya. Dari jawaban responden, hasilnya berbanding terbalik dengan penelitian-penelitian yang ada, yang mana, ketika seseorang melakukan *social comparison*, maka seharusnya mereka cenderung memiliki *self-esteem* yang buruk atau rendah. Peneliti menduga bahwa ini disebabkan oleh keinginan mereka untuk mengembangkan diri mereka serta rasa syukur yang dimiliki. Karena dari rasa syukur yang tinggi itu menyebabkan individu lebih memandang dirinya dengan positif, dan menerima apa yang ada pada dirinya (Putra, 2018).

Menurut Watkins dkk., (2003) rasa syukur atau bisa disebut dengan *gratitude* ialah perasaan berterima kasih sebagai apresiasi atas kebaikan dalam hidup yang telah diterima. Watkins (2014) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran lebih tinggi cenderung dapat melihat peristiwa dalam hidupnya sebagai hal yang positif dan bermakna, meskipun mereka berada dalam *deprived situation* atau situasi kekurangan. Jika individu memiliki rasa syukur yang tinggi, ia akan melihat kehidupannya dan dirinya sendiri dalam perspektif yang positif. Mereka akan menghargai hal yang telah mereka usahakan, hal yang mereka miliki, dan akan merasa dirinya berkecukupan (Utami, 2020).

Emmons (dalam Utami, 2020), menjelaskan bahwa *gratitude* secara positif memiliki hubungan dengan *self-esteem*. Bartlett dkk., (2020) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *gratitude* yang lebih tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) juga mendapatkan hasil bahwa *gratitude* berperan secara positif sebagai moderator pada pengaruh negatif *social comparison* terhadap *self-esteem* remaja. Artinya, *gratitude* mampu memperlemah pengaruh negatif *social comparison* terhadap *self-esteem*. Ketika mahasiswa memiliki kondisi yang berbeda dengan mahasiswa lain, sekalipun itu kondisi yang kurang baik, ia akan lebih menerima kondisi yang sedang dialaminya secara lapang dada, serta selalu melihat hal-hal dengan pandangan yang positif. *Gratitude* memberikan peran secara positif pada pengaruh negatif yang diberikan oleh *social comparison* terhadap *self-esteem*.

Oleh karena itu, dibutuhkan variabel yang mampu untuk mengurangi pengaruh yang negatif dari *social comparison* pada *self-esteem*. Peneliti memilih variabel *gratitude* sebagai variabel moderator. Kebaharuan dari penelitian ini yakni, belum adanya yang meneliti

tentang pengaruh *social comparison* terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir, pengaruh *gratitude* terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir, serta pada penelitian sebelumnya, hanya mengetahui peran *gratitude* sebagai variabel moderator pada pengaruh *social comparison* terhadap *self-esteem* pada kaum remaja saja.

Dari uraian di atas, membuat peneliti menjadi tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Self-esteem* Mahasiswa Semester Akhir Pengguna Instagram dengan *Gratitude* sebagai variabel moderator.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah *social comparison* dapat berpengaruh terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir pengguna Instagram?
2. Apakah *gratitude* dapat berpengaruh terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir pengguna Instagram?
3. Apakah *gratitude* dapat berperan sebagai moderator dari pengaruh *social comparison* terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir pengguna Instagram?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir pengguna Instagram.
2. Untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir pengguna Instagram.
3. Untuk mengetahui peran *gratitude* sebagai variabel moderator pada pengaruh *social comparison* terhadap *self-esteem* mahasiswa semester akhir pengguna Instagram.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang Ilmu Psikologi, terutama Psikologi Sosial. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang *social comparison*, *self-esteem*, dan *gratitude*.

Kegunaan Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan untuk menjadi refleksi diri setiap mahasiswa agar tidak membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, serta lebih meningkatkan rasa syukur.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan serta referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel *social comparison*, *self-esteem*, dan *gratitude*.

