

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan bagi mahasiswa tingkat akhir merupakan fase transisi yang krusial, yang menunjukkan perpindahan dari dunia akademik menuju dunia kerja. Berdasarkan perspektif psikologi perkembangan mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada fase *emerging adulthood*. Menurut (Arnett, 2018) menjelaskan bahwa masa *emerging adulthood* atau perkembangan dewasa awal ini ada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini, individu dikenal dengan lima karakteristik utama. Pertama, individu melakukan eksplorasi tentang identitas mereka, kedua munculnya *instability* yang ditunjukkan dengan perubahan hubungan sosial, arah karier, serta munculnya perasaan bingung dan kekhawatir dengan masa depan mereka. Ketiga, individu menjadi fokus dalam mengembangkan diri mereka, Keempat individu merasa masih dalam fase peralihan dari masa muda menuju kedewasaan. Kelima *possibility/optimism*, individu umumnya cenderung bersikap optimis dan yakin bahwa segala sesuatunya akan berjalan dengan baik dan tantangan akan terpecahkan. Namun, kekhawatiran dengan ketidakpastian masa depan ini memicu munculnya *future anxiety*. Menurut (Putri, MAD, Matulesy, A., 2024) sekitar 62,9% dari 202 mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami kecemasan masa depan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa hal ini menjadi beban psikologis bagi mayoritas mahasiswa tingkat akhir.

Dalam era digital saat ini, proses eskplorasi karier tidak lagi terbatas, banyak *platform* media sosial yang dapat memberikan informasi mengenai karier dan kehidupan sehari-hari. Salah satu *platform* media sosial yang populer pada saat ini adalah Tiktok, yang telah digunakan untuk mencari sumber informasi yang masif bagi generasi sekarang termasuk mahasiswa akhir. Konten yang menampilkan “*day in my life*”, tips wawancara, dan pamer-pencapaian karir dari berbagai profesional sangat populer dan mudah di akses. Menurut survei (Asosiasi Penyelenggara Internet

Indonesia, 2025) menyatakan bahwa 86,30% pelajar (sekolah/kuliah) di Indonesia itu aktif bermedia sosial dan bahkan banyak individu dapat mengakses media sosial dengan mudah. (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia, 2025) menyatakan bahwa media sosial yang sering di akses adalah *platform* TikTok sebesar 35,17% lebih besar dari tahun lalu (18,61%). Temuan menurut (Rahmawati & Lestari, 2020) intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa tergolong tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil studi awal yang dilakukan terhadap 30 responden, menunjukkan bahwa sekitar 13 responden dari 30 mahasiswa akhir (40%) sering mencari informasi karir pada *platform* media sosial Tiktok.

Fenomena paparan konten karier yang masih masif di Tiktok tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi secara tidak langsung fenomena tersebut memicu *social comparison*. Berdasarkan teori *social comparison* (Festinger, 1954) seseorang mempunyai dorongan untuk menilai dirinya melalui perbandingan dengan individu lain. Dalam konteks karier, perbandingan sosial ini dapat memicu dua respon: (1) Motivasi untuk melakukan eksplorasi karier yang lebih aktif (*upward*) atau (2) kecemasan yang justru menghambat inisiatif untuk eskplorasi karier (*downward*). *Social comparison*, semakin banyak ditemui dikalangan mahasiswa terutama bagi mahasiswa akhir yang sedang berada dalam fase ketidakpastian, paparan yang terus menerus terhadap pencapaian atau karir orang lain justru berpotensi memunculkan kecemasan (*anxiety*) dan perasaan tertinggal. Kondisi tersebut menjadi krusial mengingat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dikalangan mahasiswa. Hal ini terkonfirmasi dengan hasil studi awal dilakukan terhadap 30 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden dari 30 mahasiswa akhir (66,7%) cenderung membandingkan diri dan merasa tertinggal, setelah melihat konten mengenai eksplorasi karir di *platform* Tiktok. Hal ini menyatakan bahwa paparan media sosial yang masif ini berpotensi meningkatkan frekuensi perbandingan sosial karena dengan akses yang mudah kita

dapat melihat beberapa konten kehidupan orang lain baik dari orang teman dekat dan orang lain bahkan *public figure*.

Beberapa peneliti menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *future anxiety*. Seperti penelitian menurut (Febrani, 2020) pada mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik, yang merupakan bagian dari kesemasan masa depan. Selain itu penelitian (Fauziah, 2023) menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan kontribusi sebesar 5% terhadap variasi kecemasan karier mahasiswa. Artinya *social comparison* secara bersamaan dan signifikan memiliki dampak negatif terhadap *future anxiety* atau kecemasan masa depan. Penelitian lain menurut (Fukubayashi & Fuji, 2021) menunjukkan bahwa membandingkan karier sendiri dengan postingan karir orang lain di media sosial meningkatkan kekecewaan karier, melalui proses *social comparison* atau perbandingan sosial, hal ini memberi dasar bahwa *social comparison* dapat menjadi prediktor negatif terhadap kesejahteraan psikologis terkait dengan kecemasan masa depan atau karier mereka. Kondisi ini semakin diperkuat oleh hasil studi awal yang dilakukan pada 30 responden, sebanyak 16 responden dari 30 mahasiswa tingkat akhir (53,3%) mengakui merasakan tingkat kecemasan terkait masa depan karir mereka.

Selain itu, intensitas perbandingan sosial (*social comparison*) tersebut seringkali tidak berujung pada motivasi yang positif, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih baik, seperti hal kemampuan dan pencapaian. Hal ini dapat memberikan motivasi dan inspirasi untuk meningkatkan kualitas diri. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, dapat menyebabkan perasaan rendah diri (N. Fauziah et al., 2024). Konten eksplorasi karir seperti keberhasilan mendapatkan pekerjaan, cenderung menonjolkan pencapaian terbaik, membuat mahasiswa yang melihat konten tersebut merasa tidak signifikan. Ketidakmampuan untuk

menyamai standar kesuksesan yang semua tersebut memicu evaluasi diri yang negatif seperti merasakan rendah diri (*self-esteem*). Hal ini terkonfirmasi berdasarkan hasil studi awal dari 30 responden, sebanyak 18 responden dari 30 mahasiswa tingkat akhir (60%) merasakan perasaan *tertinggal dan rendah diri* karena ketidak mampuan untuk menyamai standar pencapaian teman sebaya yang memicu evaluasi diri negatif, yang mana individu mulai meragukan dirinya sendiri.

Fauziah (2023) mengidentifikasi dengan desain korelasional pada mahasiswa pengguna *linkedln* menemukan bahwa meskipun secara teoritis *social comparison* berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, Namun kekuatan hubungan tersebut relatif kecil (5%) kondisi inilah yang diduga kuat yang memediasi yang mengubah *social comparison* menjadi kecemasan (*anxiety*). Kecemasan yang dipicu oleh harga diri *rendah (self-esteem)* dalam konteks penelitian ini dikenal sebagai kecemasan masa depan (*future anxiety*). Secara teoritis, *future anxiety* merujuk pada kekhawatiran yang intens dan tidak proporsional terhadap peristiwa yang belum terjadi, khususnya terkait dengan ketidakpastian karier, status pekerjaan, dan stabilitas finansial setelah lulus. Bagi mahasiswa akhir, periode ini merupakan fase yang krusial, jika rantai sebab akibat yang melibatkan *social comparison*, *self-esteem*, dan *future anxiety* dibiarkan, dampak negatifnya mungkin dapat meluas.

Tidak semua penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan yang konsisten antara *social comparison* dan *future anxiety*. Beberapa temuan justru memperlihatkan bahwa *social comparison* tidak berperan signifikan sebagai prediktor *future anxiety*, sehingga menimbulkan dugaan adanya variabel lain yang berperan sebagai mediator. Sebuah studi oleh Fauziah (2023) dengan desain korelasional pada mahasiswa pengguna *linkedln* menemukan bahwa meskipun secara teoritis *social comparison* berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, kekuatan hubungan tersebut relatif kecil (5%) dan bergantung kepada konteks penggunaan media sosial dan tingkat

kesiapan karier. Dalam konteks ini, sejumlah penelitian telah mengidentifikasi *self-esteem* sebagai faktor psikologis yang memiliki keterkaitan dengan *social comparison* sekaligus dengan *future anxiety*.

Beberapa jurnal penelitian juga secara langsung menguji hubungan antara perbandingan sosial dan *self-esteem*. Menurut (Baun & Rahayu, 2023) menyatakan adanya hubungan negatif signifikan antara *social comparison* dan *self-esteem* pada individu dewasa awal yang mengakses media sosial, ketika semakin tinggi *social comparison* maka semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki. Penelitian lain menyatakan terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan *self-esteem* pada mahasiswa pengguna Instagram (Sari et al., 2024). Sedangkan penelitian menurut (Meisya Dewi & Rina, 2025) menyatakan *social comparison* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap harga diri (*self-esteem*) pada Generasi Z. Dampak negatif dari *social comparison* terhadap *self-esteem* ini tidak berhenti pada penilaian diri saja melainkan berlanjut pada kondisi emosional yang lebih kompleks. Penelitian lain menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *future anxiety* (Alhalalmeh, 2023). Selanjutnya, penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *future anxiety* pada mahasiswa (Jedjiga, 2024). Temuan lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan masa depan mahasiswi (Shaker, 2023).

Selaras dengan beberapa hasil temuan diatas mengindikasikan bahwa pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan masa depan tidak selalu bersifat langsung, melainkan adanya mekanisme internal berupa evaluasi diri. Ketidak signifikanan hubungan langsung yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kemungkinan variabel lain yang menjelaskan hubungan tersebut. Dalam konteks ini, *self-esteem* dipilih sebagai variabel mediator karena secara teoritis merupakan bentuk evaluasi individu terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh proses *social*

comparison dan telah terbukti memiliki hubungan dengan *future anxiety*. Dengan demikian, ketidak signifikanan hubungan langsung dapat dijelaskan melalui peran *self-esteem* sebagai variabel mediator.

Bedasarkan hasil temuan diatas, diketahui bahwa paparan konten karier di tiktok menciptakan permasalahan pada *future anxiety* (kecemasan masa depan) khususnya pada kalangan mahasiswa tingkat akhir. Hal ini terjadi ketika ketidakmampuan mahasiswa dalam memproses informasi dari paparan konten karir di tiktok secara objektif. Maka dari itu, penelitian ini penting untuk diteliti dan dikaji secara empiris yang menghubungkan paparan *social comparison* dari eksplorasi karir media sosial tiktok, *self-esteem* dan dampak akhirnya pada peningkatan *future anxiety* pada mahasiswa akhir. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menguji hubungan langsung antar variabel atau menguji hubungan masing-masing variabel secara terpisah, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji peran *self-esteem* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *social comparison* dan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan TikTok sebagai media eksplorasi karier. Kebaruan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara *social comparison* dan *future anxiety*. Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk mengkaji bagaimana *social comparison* berperan sebagai prediktor *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir, serta menelaah peran *self-esteem* sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *social comparison* memprediksi *future anxiety* mahasiswa tingkat akhir di UIN SGD Bandung?
2. Apakah *self-esteem* memediasi peran *social comparison* sebagai prediktor terhadap *future anxiety* mahasiswa tingkat akhir di UIN SGD Bandung ?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui *social comparison* memprediksi *future anxiety* mahasiswa tingkat akhir di UIN SGD Bandung.
2. Mengetahui *self-esteem* memediasi peran *social comparison* sebagai prediktor terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN SGD Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa manfaat kegunaan sebagai berikut:

a) *Kegunaan Teoretis*

Secara umum penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah dalam bidang psikologi sosial, khususnya terkait dengan *social comparison* dari eksplorasi karier di media sosial Tiktok pada mahasiswa akhir serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu *self-esteem* dan *future anxiety*. Temuan ini dapat memperkuat teori-

teori yang telah ada mengenai *social comparison* dan *self-esteem* yang mempengaruhi *future anxiety* pada mahasiswa akhir.

b) Kegunaan Praktis

- Bagi Mahasiswa akhir

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa akhir agar memanfaatkan wawasan ini untuk mengoptimalkan algoritma Tiktok agar lebih mendukung eksplorasi karier yang seimbang.

- Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *future anxiety* pada mahasiswa akhir dengan pendekatan yang berbeda atau pada konteks yang lebih luas.

