

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi sangatlah pesat. Berbagai teknologi banyak diperbaharui sehingga keberadaannya semakin berkembang. Dengan adanya hal tersebut, masyarakat di berbagai kalangan usia banyak menggunakan teknologi untuk mengefektifkan dan mengefisiensikan kegiatan yang sedang dilakukan. Hampir setiap aktivitas yang dilakukan misalnya dalam dunia industri, kesehatan, pendidikan, hiburan, informasi, dan lain sebagainya menggunakan berbagai macam teknologi yang canggih untuk menunjang aktivitas tersebut. Sehingga, bisa dikatakan segala sesuatu yang dikerjakan oleh manusia tidak bisa lepas dari keberadaan teknologi.

Salah satu aspek yang menjadi sorotan saat ini adalah aktivitas berbagi informasi, informasi sangatlah penting untuk mendukung wawasan dan meningkatkan pemahaman kita akan sesuatu hal. Bila disoroti dalam pertumbuhan teknologi informasi dari masa ke masa, banyak bermunculan inovasi baru dalam hal membagikan informasi. Informasi dengan mudah sampai ke beribu-ribu orang dengan hanya mengandalkan canggihnya teknologi, semua dapat diakses dengan mudah baik informasi dalam skala nasional ataupun internasional. Dengan teknologi, banyak hal yang dapat kita ketahui dengan cepat, kita dapat dengan mudah mengakses berita terkini, mengetahui tren yang sedang *booming*, dan melihat berbagai macam informasi yang kita inginkan, hal tersebut dapat dilakukan dengan adanya bantuan dari media sosial.

Saat ini kita memasuki zaman milenial serba berbasis teknologi, banyak masyarakat dari berbagai kalangan gemar menggunakan media sosial. Media sosial atau yang lebih dikenal anak muda di era serba canggih ini (medsos) sudah menjadi tren yang luar biasa, hal itu karena eksistensi medsos tidak bisa lepas dari aktivitas masyarakat sehari-hari, media

sosial hadir menjadi solusi untuk memudahkan berbagi informasi yang disukai masyarakat saat ini.

Penggunaan media sosial sangatlah marak di Indonesia salah satu alasan pesatnya penggunaan media sosial yaitu karena semua orang memiliki medianya sendiri, para penggunanya dapat mengakses dengan menggunakan jaringan internet dengan mudah dan harganya pun lebih terjangkau. Media sosial memberikan kemudahan bagi para penggunanya untuk berlama-lama mengakses dunia maya, sehingga tak heran masyarakat Indonesia menghabiskan waktu berjam-jam untuk menggunakan media sosial.

Media yang dapat diakses oleh masyarakat di berbagai kalangan usia sangatlah beragam. Namun, salah satu media sosial yang paling diminati masyarakat sekarang adalah Instagram. Instagram merupakan media sosial berbasis teknologi yang memungkinkan seseorang untuk membagikan foto maupun video ke sesama penggunanya. Instagram menjadi media sosial favorit di Indonesia dan salah satu media yang memiliki pertumbuhan pesat karena memiliki jutaan pengguna. Fitur yang disediakan Instagram pun selalu berkembang dari masa ke masa, dengan begitu akan muncul tren-tren baru yang dapat diikuti masyarakat, sehingga pengguna tidak merasa jenuh ketika menggunakannya. Banyak sekali masyarakat yang mengakses Instagram di berbagai belahan dunia, salah satunya adalah Indonesia.

Berbagai hal dapat dilakukan dengan menggunakan Instagram, seseorang dapat mengekspresikan kepribadiannya lewat postingan-postingan yang dimunculkan. Memerlihatkan berbagai aktivitas yang sedang dijalani, gaya hidup, produktivitas, bahkan pencapaian prestasi dan kesuksesan seseorang dapat diperlihatkan kepada khalayak umum, hal itu pun dapat mengundang berbagai tanggapan bagi yang melihatnya. Tanpa disadari penggunaan Instagram ini dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang, banyak kebiasaan-kebiasaan yang dimunculkan di Instagram hanya dijadikan ajang kompetisi belaka guna mendapat perhatian dari orang lain. Selain itu, perilaku menampilkan diri yang

diperlihatkan melalui instagram, dapat menjadi konsumsi publik dan memberikan suatu efek psikologis pada pengguna instagram yang melihat ataupun bagi individu yang menunjukkan konten itu sendiri.

Menurut riset diketahui bahwa penggunaan instagram didominasi oleh usia yang berkisar antara umur 18-34 tahun, hal ini berkaitan dengan adanya fenomena *quarter life crisis* yang biasanya terjadi pada rentang usia tersebut. Dengan melihat kehidupan orang lain di instagram, saat sedang mengalami masa dilematis tersebut memungkinkan timbulnya dampak positif dan negatif pada psikologis seseorang, dampak negatif disini dapat memperparah kondisi tersebut. Dampak positif dari hal tersebut dapat berupa motivasi dalam meraih kesuksesan dan ambisi mencapai target yang diinginkan, apalagi bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di tingkat akhir, akan mendapatkan motivasi agar dapat mempersiapkan diri terjun di dunia kerja dan meraih kesuksesan yang diinginkan. Di sisi lain, dampak negatifnya dapat menimbulkan perasaan tidak berharga pada diri seseorang karena menganggap dirinya tidak memiliki potensi dibandingkan dengan orang lain. Bagi mahasiswa tingkat akhir tentunya akan merasa belum melakukan apa-apa semasa perkuliahan, jika dibandingkan dengan orang lain yang aktif baik dalam akademik maupun organisasi.

Mahasiswa tingkat akhir adalah calon generasi lulusan sarjana yang nantinya akan menempuh jenjang karir di masa yang akan datang, pada fase ini terdapat tuntutan yang harus dituntaskan untuk memperoleh gelar sarjana yaitu penyelesaian skripsi. Mahasiswa tingkat akhir harus memiliki keyakinan bahwa mereka telah kompeten dalam mempersiapkan dunia kerja, mereka percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi tantangan dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya termasuk pada keyakinan menyelesaikan perkuliahan akademik yang sedang dijalannya.

Mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan perkuliahannya, memiliki banyak pertimbangan terkait capaian karir di masa depan seperti melanjutkan ke jenjang yang lebih

tinggi, bekerja ataupun menikah. Mahasiswa tingkat akhir, akan dihadapkan dengan persaingan yang ketat dengan sarjana lain dari berbagai jurusan yang berbeda. Seseorang yang tidak memiliki keyakinan diri akan merasa sulit jika dihadapkan dengan rintangan perkuliahan semester akhir yang sedang dijalani. Diperparah dengan banyaknya informasi yang mudah diterima terkait dengan capaian seseorang atau kehidupan orang lain di instagram, hal tersebut dapat mempengaruhi sisi psikologis seseorang.

Pada saat menjalani perkuliahan tingkat akhir banyak pertimbangan yang dipikirkan untuk merencanakan kehidupan setelah lulus kuliah, tidak bisa dipungkiri begitu banyak lulusan sarjana setiap tahunnya, persaingan yang ketat antar mahasiswa juga dirasakan dalam memperoleh karir masa depan yang diinginkan. Banyaknya jumlah universitas dan beragamnya jurusan yang tersedia, membuat seseorang harus bekerja keras mempersiapkan diri untuk menunjang kemampuan yang dimiliki. Adanya jurusan yang memiliki jangkauan pekerjaan yang hampir serupa pun menjadi tantangan karena menambah persaingan untuk mendapatkan posisi yang diinginkan.

Perlu disadari bahwasanya prospek kerja antara jurusan satu dengan jurusan yang lainnya terdapat kesamaan dan menimbulkan persaingan. Mahasiswa tingkat akhir berlomba-lomba untuk mempersiapkan diri dalam mencapai karir yang diinginkan, tentu diperlukan skill dan pengalaman untuk menunjang seseorang dalam bersaing dengan lulusan lain, dengan mengetahui tingginya tingkat persaingan lulusan sarjana, seseorang akan menunjukkan berbagai respon yang berbeda dipengaruhi oleh faktor psikologis yang ada dalam dirinya. Salah satu faktor psikologis tersebut yaitu fenomena penilaian terhadap diri atau dalam psikologi lebih dikenal sebagai *self esteem*.

*Self esteem* adalah anggapan atau pandangan yang dilakukan secara pribadi sehingga memunculkan perasaan suka terhadap diri sendiri ataupun perasaan tidak suka pada diri

sendiri, kemudian memunculkan kesimpulan apakah kita termasuk ke dalam kategori layak atau tidak.

*Self esteem* sendiri sering dikatakan sebagai penilaian diri, harga diri, atau persepsi seseorang terhadap dirinya. *Self esteem* merupakan sesuatu hal penting karena memiliki dampak yang kuat terhadap sikap atau perasaan yang ditampilkan seseorang. Sehingga individu yang mempunyai *self esteem* yang tinggi, akan menimbulkan suatu integritas dan keyakinan diri yang berpengaruh pada aksi yang akan dikerjakan.

*Self esteem* merupakan kunci keberhasilan seseorang karena hal tersebut dapat memengaruhi kepribadian dan menentukan keberhasilan individu di masa yang akan datang, sebagai persepsi terhadap diri sendiri. *Self esteem* dalam kehidupan bermedia sosial memungkinkan seseorang untuk lebih termotivasi membenahi diri guna memberdayakan potensi yang ada dalam dirinya. Kemudian jika seseorang mempunyai *self esteem* yang rendah akan berdampak pada ketidaknyamanan yang ada dalam diri, termasuk hubungan individu dengan lingkungannya. Orang yang mempunyai *self esteem* yang rendah cenderung akan memandang negatif dirinya dan menganggap bahwa dirinya tertinggal daripada orang lain sehingga tidak puas dengan pencapaian yang dimilikinya, lebih parahnya lagi jika dibiarkan hal ini dapat memunculkan masalah kondisi psikologis seperti kesepian, cemas, rendah diri, stress hingga depresi. Berbagai reaksi dapat muncul saat menggunakan instagram apalagi ketika orang tersebut berada pada masa *quarter life crisis*, penelitian ini berfokus pada bagaimana reaksi penilaian diri pengguna instagram saat berada dalam fase *quarter life crisis*.

Permasalahan terkait keyakinan diri dalam mengerjakan tugas akhir sangatlah marak, dengan berbagai permasalahan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi, dipengaruhi dengan adanya penggunaan instagram yang memungkinkan seseorang untuk melakukan

perbandingan diri dengan orang lain, menambah kegelisahan mahasiswa semester akhir yang belum menyelesaikan studinya.

Berdasarkan hasil survei peneliti yang telah dilakukan kepada 50 mahasiswa tingkat akhir pengguna instagram yang ada di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, ditemukan bahwa responden mengakses instagram selama 1-2 jam dalam satu hari. Kemudian diperoleh data yang menunjukkan terdapat masalah yang ditimbulkan dari penggunaan instagram tersebut, responden menyebutkan instagram menjadikan dirinya kecanduan dan malas. Selain itu, 11 responden menyatakan terganggu dengan konten yang menunjukkan keadaan seseorang seperti kehidupan yang lebih baik dan lebih berkembang, bahkan setelah melihat postingan orang lain di instagram, responden mengatakan media ini *toxic* untuk dirinya karena dapat memberikan rasa *insecure* serta membuat mereka membandingkan diri dengan orang lain dengan begitu ia merasa *overthinking*, tertekan, dan merasa tertinggal dibandingkan dengan orang lain, dapat dilihat dari hasil survei yang menyatakan 54 persen yaitu 27 dari 50 responden merasa cemas saat menggunakan instagram. Dari data tersebut membuktikan pentingnya mengkaji pengguna media sosial instagram yang tidak lepas dari kehidupan manusia karena berdampak pada psikologis penggunanya. Dibuktikan dengan hasil survei yang menunjukkan 72 persen yaitu 36 dari 50 responden menyatakan sempat merasa terganggu dan berhenti menggunakan media sosial instagram untuk menenangkan diri.

Alasan memilih responden mahasiswa tingkat akhir karena terdapat responden yang merasa terganggu ketika melihat postingan orang lain yang menunjukkan pencapaian dalam masa perkuliahan seperti sudah melaksanakan seminar proposal, kompre dan sidang lainnya, hal tersebut berdampak pada psikologis orang yang melihatnya, hal ini sejalan dengan survei yang menunjukkan 62 persen yaitu 31 dari 50 responden menyatakan membandingkan dirinya dengan orang lain di instagram salah satunya terkait capaian akademik seseorang. Ketika seseorang cenderung melakukan perbandingan diri dengan orang lain, merasa ragu

dan bingung akan tujuan yang ingin diraih dan sulit mengambil keputusan, maka individu tersebut sedang memasuki fase *quarter life crisis*.

Kemudian hasil studi awal menyebutkan 58 persen yaitu 29 dari 50 responden yang telah menggunakan instagram merasa ragu dengan potensi yang dimilikinya, rata-rata responden ragu karena merasa *insecure* dan merasa tidak memiliki keahlian serta menganggap dirinya belum melakukan sesuatu hal yang berarti, ketika dihadapkan dengan postingan yang mengarah pada pencapaian seseorang. Disini terlihat bagaimana penilaian seseorang atau evaluasi terhadap dirinya sendiri seperti misalnya perasaan menghormati diri dan perasaan berharga sebagai seorang individu, dengan adanya tanggapan tersebut mengacu pada adanya perubahan *self esteem* pada diri seseorang.

Seseorang yang merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam teori psikologi disebut dengan *self efficacy*. Pada hasil studi awal pun ditemukan bahwa responden merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya karena melihat orang lain yang lebih maju dibandingkan dengan dirinya sendiri misalkan terkait pencapaian di perkuliahan ada yang sudah menempuh beberapa tahapan sidang sedangkan dirinya masih jauh tertinggal, dengan adanya tanggapan tersebut mengacu pada adanya perubahan *self efficacy* seseorang.

*Self esteem* seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya lingkungan kerja, lingkungan sosial, dan faktor psikologis dalam diri seseorang, *self efficacy* inilah merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada *self esteem* seseorang sebagai akibat dari penggunaan instagram.

*Self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki seseorang atas kemampuannya dan juga hasil yang didapat dari kerja kerasnya, mempengaruhi cara ia bertindak. Besarnya keyakinan diri yang ada dalam diri individu akan berpengaruh pada tindakan atau sikap yang berbeda-beda. Ketika individu memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, maka akan menjadikan individu optimis, pantang menyerah, tidak mudah putus asa untuk mendapat hasil yang

diinginkan atau keberhasilan sesuai target yang ingin dicapainya. Sedangkan jika mempunyai *self efficacy* yang rendah akan menunjukkan sikap mudah menyerah, motivasi rendah, pesimis, dan sikap tidak berusaha ketika mendapat tantangan yang sulit. Perubahan *self efficacy* pada diri seseorang dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, diantaranya lingkungan kerja, faktor psikologis, jenis kelamin, dan lingkungan sosial yang ditunjukkan dengan adanya penggunaan media sosial instagram.

Melihat fenomena tersebut, pengkajian terhadap dampak yang dirasakan dari penggunaan instagram ini dirasa sangat penting, karena berpengaruh terhadap integritas seseorang. Masa dewasa awal merupakan istilah yang dapat dikatakan sebagai masa peralihan dari remaja menuju dewasa, masa dewasa awal ini berada pada rentang usia ini berkisar antara 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan tingginya rasa ingin mencoba akan segala sesuatu dan mengeksplorasinya. Penggunaan instagram dapat mempengaruhi pola perkembangan tersebut, sehingga patut diteliti keberadaannya.

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa terdapat perbedaan kategori self esteem pada pengguna instagram, sebagian mengatakan rendah dan ada juga yang mengatakan berada pada kategori tinggi, hal ini menarik untuk diteliti dan dipastikan dari penemuan studi awal yang ditemukan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan pemaparan fenomena antara *self esteem* dan *self efficacy*, peneliti menyadari belum banyaknya penelitian antara keduanya yang meneliti pada media instagram, kemudian dalam penelitian menyebutkan bahwa memang diperlukan penelitian lanjutan yang tidak hanya pada media sosial secara general namun harus dispesifikan pada suatu media sosial tertentu yang dianggap memiliki urgensi penting. Kemudian terkait dengan subjek yang digunakan juga disarankan pada dewasa yang *notabene* interaksi penggunaan instagramnya lebih intens, sehingga berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh terkait dengan hubungan antara *self esteem* dengan *self efficacy* pada pengguna instagram yang mengalami *quarter life crisis*.



## **Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *self efficacy* pada pengguna instagram yang mengalami fase *quarter life crisis*? “

## **Tujuan penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *self efficacy* pada pengguna instagram yang mengalami fase *quarter life crisis*.

## **Kegunaan penelitian**

### ***Kegunaan Teoretis***

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pengembangan ilmu psikologi terutama psikologi perkembangan, psikologi kepribadian, dan psikologi perilaku manusia & teknologi mengenai hubungan penggunaan instagram tersebut terhadap *self esteem* dan *self efficacy* pada fase *quarter life crisis*.

### ***Kegunaan Praktis***

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan *insight* baru pada penggunaan instagram berkaitan dengan konten yang dilihat. Dalam menggunakan instagram terdapat sisi positif dan negatif, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan diri untuk lebih mengambil sisi positif dan lebih berfokus pada potensi yang dimiliki. Pengguna instagram dapat menyeleksi tontonan yang dipilih agar mengarahkan dirinya kepada hal-hal yang lebih positif dan menghindari postingan yang mereka anggap *toxic*.