BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era digital kini telah menjadi elemen yang tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat masa kini. Ini terlihat dari berbagai aktivitas masyarakat yang memanfaatkan teknologi yang berbasiskan internet. Pemakaian internet, terutama dalam platform media sosial, menawarkan banyak kemudahan di berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, belanja, serta sebagai sarana berkomunikasi dengan keluarga, teman, dan orang lain meski hanya lewat perangkat yang dimiliki.

Media sosial berfungsi sebagai alat komunikasi yang tidak hanya digunakan untuk menyebarkan informasi dan memberikan inspirasi, tetapi juga kerap dimanfaatkan untuk mengekspresikan diri, menunjukkan citra diri, serta sebagai tempat untuk mengungkapkan keluhan (Fauzia *et. al.,* 2019). Dengan demikian, dunia maya memberikan akses informasi yang sangat luas untuk setiap individu kapan saja dan di mana pun. Kemudahan dalam mendapatkan berbagai informasi ini adalah faktor utama yang menarik minat orang untuk berselancar di internet.

Sejumlah platform media sosial dalam beberapa tahun terakhir telah mengalami pertumbuhan yang cepat dan secara bertahap menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat saat ini, pertumbuhan media sosial di Indonesia bervariasi dari tahun 2021 hingga 2025. Berdasarkan data Sensor Tower, durasi penggunaan platfrom media sosial oleh penduduk global kurang lebih selama 3.414 miliar jam di tahun 2025. Total durasi ini mengalami peningkatan 3,52 % secara global dari tahun 2024, dan di perkirakan total durasi penggunaan platform media sosial akan mengalami peningkatan mencapai 3.560 miliar jam di tahun 2026. Dengan demikian, jumlah penggunaan internet pada tahun ini mengalami peningkatan dan masih berada pada posisi tertinggi dibandingkan dari periode tahun sebelumnya (Data Indonesia, 2026).

Selain manfaat positif yang di dapatkan dari media sosial, penggunaan media sosial juga memberikan ruang yang sangat luas untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas online yang dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya

minat individu dalam aktivitas sehari-hari dan hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi penurunan kualitas hidup seseorang (Amania *et. al.,* 2023).

Sebagian besar pengguna media sosial di Indonesia berasal dari kelompok usia 18 tahun hingga 24 tahun sebanyak 86,5 % (tahap dewasa awal). Dapat dilihat bahwa kelompok usia 18-24 tahun adalah pengguna terbanyak di media sosial. Hal ini tampaknya terjadi karena kelompok ini merupakan usia yang aktif dan lebih rutin memakai media sosial untuk berbagai aktifitas. Transisi komunikasi dari cara offline menuju online yang serba digital, cepat, dan terkini dapat dialami melalui berbagai platform sosial media, terutama Instagram (Hana *et. al.,* 2023).

Instagram telah menjadi platform jejaring sosial yang paling populer, dengan penggunaan mencapai 82 persen. Di Asia Pasifik, Indonesia menempati posisi ke tiga sebagai negara dengan jumlah pengguna Instagram tertinggi (Statista, 2025). Instagram adalah sebuah platform media sosial yang bersifat visual, yang memungkinkan individu untuk mengakses berbagai informasi seperti kegiatan orang lain, tren yang tengah berkembang, mode terkini, pandangan tentang tubuh, serta informasi lainnya dalam wujud foto dan video yang dapat diakses oleh publik. Selain itu, platform ini menawarkan fitur-fitur menarik, di antaranya efek foto, serta mendukung beragam jenis interaksi sosial, seperti pengiriman pesan, pemostingan konten, memberikan komentar, dan mengikuti akun orang lain.

Mengingat tingginya intensitas penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa serta potensi dampak psikologis yang menyertainya, penting untuk memahami bagaimana kondisi *subjective well-being* (*subjective well-being*) mereka. *Subjective well-being* dalam konteks pengguna Instagram merujuk pada berbagai penilaian yang dilakukan oleh seseorang mengenai kehidupannya. Ini mencakup kepuasan hidup, reaksi emosional individu terhadap peristiwa atau pengalaman yang dialaminya, serta aktivitas yang dilakukan saat menggunakan media sosial yang mempengaruhi cara ia menilai kehidupannya (Situmorang, 2024). Orang yang memiliki *subjective well-being* rendah dapat mengalami dampak negatif pada mentalnya, seperti stres, kecemasan, bahkan berisiko menderita depresi. Penelitian yang dilaksanakan di Indonesia terhadap pelajar menunjukkan bahwa 49,6% dari mereka mengalami *subjective well-being* yang *rendah (*Seftiana *et. al.,* 2018).

Penelitian yang dilaksanakan di Indonesia terhadap pelajar menunjukkan bahwa 49,6% dari mereka mengalami *subjective well-being* yang rendah (Seftiana *et. al.,* 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan *et. al.,* (2021) terhadap 235 mahasiswi pengguna Instagram di Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* berada pada kategori sedang, dengan rata-rata skor sebesar 125,09 dari rentang skor 55–175.

Peneliti melakukan wawancara kepada 6 orang mahasiswa pengguna aktif Instagram, pada hari Senin tanggal 10 Februari 2026 di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dari hasil wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa mereka yang menggunakan media sosial dan melihat postingan teman, berita viral, topik yang sedang tren, serta pembaruan lainnya di Instagram, mereka mengalami perasaan sedih karena merasa tidak sebaik orang lain (merasa tertinggal), merasa kurang percaya diri (dengan penampilan mereka yang tidak seperti orang lain yang ada di instagram), berpikir berlebihan, merasa tidak aman, dan bahkan merasa kurang puas dengan kehidupan mereka saat ini akibat sering mengingat peristiwa-peristiwa menyedihkan yang seharusnya dilupakan, serta menyadari banyak hal yang belum tercapai.

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa media sosial yang hanya merupakan sarana untuk bersenang-senang dan membangun relasi menjadi penyebab utama tekanan psikologis bagi mahasiswa. Kondisi tersebut juga berkaitan erat dengan *subjective well-being*, yang mencerminkan tingkat kepuasan hidup serta keseimbangan emosi positif dan negatif yang dirasakan individu. Tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial, seperti kecenderungan melakukan *social comparison*, dapat menurunkan *subjective well-being* mahasiswa karena memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, serta emosi negatif lainnya. Sebaliknya, apabila mahasiswa mampu menggunakan media sosial secara bijak dan memiliki kontrol diri yang baik, maka *subjective well-being* dapat meningkat melalui munculnya perasaan bahagia, kepuasan hidup, serta pengalaman emosi positif dalam berinteraksi di dunia digital (Situmorang, 2024).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian, terutama bagi pengguna media sosial, karena adanya rangsangan yang muncul. Paparan informasi mengenai penampilan orang lain di media sosial dapat memengaruhi

cara individu mempersepsikan diri mereka sendiri atau bagaimana mereka menilai nilai diri. Orang akan mempercayai kenyataan dan menganggap konten yang mereka temui sebagai hal yang nyata, serta meyakini bahwa kebahagiaan, kesuksesan, dan hal-hal positif lainnya yang mereka lihat di media sosial setara dengan kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan sehari-har Nur'azijah *et. al.,* 2025).

Mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* akan mampu menjalani hidup secara sehat dan mampu mengatasi perubahan yang dialaminya, mahasiswa dengan *subjective well-being* yang tinggi akan merasa puas dan bahagia terhadap kehidupannya, memiliki kemampuan untuk berinteraksi sosial, memiliki penampilan yang menarik, mengembangkan cara berpikir, biasanya menunjukkan prestasi akademis yang memuaskan, memiliki keterampilan yang lebih baik dalam memecahkan masalah, biasanya memiliki hidup yang lebih panjang dan produktif, mempunyai tujuan yang jelas sehingga terus berusaha dan berjuang untuk mencapai hasil yang baik demi mencapai Impian (Putri *et. al.,* 2019).

Hurlock (2011) menjelaskan bahwa pencapaian dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan itu akan mengarah pada *subjective well-being* bagi individu tersebut, namun jika gagal dalam menjalankan tugas-tugas tersebut maka akan muncul masalah pada tahap perkembangan selanjutnya. Vogel *et al*. (2015) menyatakan bahwa individu yang sering melakukan *social comparison* di media sosial lebih rentan mengalami penurunan harga diri dan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri. Dalam penelitian Panjaitan *et. al.,* (2021), *subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pendapatan, kepribadian, orientasi tujuan, harga diri, *social comparison,* serta peristiwa kehidupan yang dialami individu. *Social comparison* sendiri menjadi salah satu faktor yang memiliki hubungan negatif signifikan dengan *subjective well-being*, dengan kontribusi sebesar 31,5%.

Kecenderungan individu melakukan *social comparison* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu media sosial Instagram sebagai platform berbasis visual yang menampilkan kehidupan ideal orang lain, usia dan tahap perkembangan dewasa awal yang sedang berada dalam masa transisi dengan tugas-tugas perkembangan yang menuntut pencapaian, dorongan internal untuk mengevaluasi diri, serta perbandingan pada aspek kemampuan yang bersifat

kompetitif. *Social comparison* di cirikan sebagai perbandingan diri dengan orang lain untuk menilai atau memperbaiki suatu bagian tertentu dari dirinya sendiri. Festinger, memberikan hipotesis bahwa setiap manusia memiliki drive atau dorongan untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain, dengan membandingkan diri dengan orang lain membuat mereka mengevaluasi diri mereka sehingga, mereka berusaha untuk dapat memenuhi apa yang menjadi target mereka (Panjaitan *et. at.,* 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan *et. al.,* (2021), juga mengungkap bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswi melakukan *social comparison* di Instagram, semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya, dengan kontribusi *social comparison* terhadap *subjective well-being* sebesar 31,5%. Rendahnya *subjective well-being* dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi, serta menurunkan kemampuan individu dalam menjalani tugas-tugas perkembangan di masa dewasa awal.

Hasil penelitian Panjaitan *et. al.,* (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswi pengguna Instagram. Artinya, semakin tinggi kecenderungan mahasiswi membandingkan dirinya dengan orang lain di Instagram, semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dirasakannya. *Social comparison* memberikan kontribusi yang cukup berarti terhadap turunnya *subjective well-being*.

Penelitian Nafis *et. al.,* (2023) menemukan bahwa *social comparison* dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada remaja pengguna Instagram. Secara terpisah, *social comparison* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan *subjective well-being*, sedangkan kebersyukuran menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Kebersyukuran memberikan kontribusi yang jauh lebih besar dibandingkan *social comparison* terhadap *subjective well-being*.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Nur'azijah *et. al.,* (2025) pada pengguna TikTok menunjukkan bahwa sebagian besar *emerging adulthood* memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi dan *subjective well-being* yang rendah. Hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ini mengindikasikan bahwa semakin sering individu membandingkan dirinya dengan

orang lain di TikTok, semakin rendah pula *subjective well-being* yang dialaminya. Ditinjau dari aspeknya, sebagian besar responden memiliki kepuasan hidup yang rendah, afek positif yang rendah, serta afek negatif yang tinggi.

Penelitian-penelitian diatas memberikan sumbangan berarti dalam memahami cara proses *social comparison* di platform media sosial dapat berdampak pada *subjective well-being* individu, khususnya di kalangan mahasiswa. Meski begitu, semua penelitian tersebut masih terfokus pada daerah di bagian barat Indonesia, seperti Jawa Timur, Sumatera Utara, dan Jawa Tengah, yang memiliki ciri budaya perkotaan yang mungkin tidak sama dengan daerah lainnya. Berdasarkan kajian peneliti, hingga saat ini belum ada studi yang sama yang meneliti dampak *social comparison* terhadap *subjective well-being* di kalangan mahasiswa pengguna Instagram di wilayah Gorontalo.

Perbedaan dalam latar belakang geografis dan budaya ini sangat penting karena norma-norma setempat, cara orang berinteraksi, serta frekuensi dan metode penggunaan media sosial di Gorontalo mungkin berbeda dengan yang ada di Pulau Jawa atau Sumatera. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini akan memperkaya kajian psikologi, terutama dalam bidang psikologi sosial dan kesehatan mental, serta menyajikan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena *social comparison* di Indonesia yang selama ini lebih banyak dipandang dari sudut wilayah barat. Oleh karena itu, kebaharuan dari penelitian ini tidak hanya terdapat pada lokasi dan objek yang belum diteliti sebelumnya, tetapi juga pada sumbangsihnya dalam memperluas pemahaman mengenai teori *social comparison* dan *subjective well-being* ke dalam setting Indonesia Timur, serta menyampaikan saran praktis yang sesuai dengan kondisi lokal.

Berdasarkan informasi yang telah disampaikan sebelumnya mengenai konteks, fenomena, dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* memiliki dampak terhadap *subjective well-being*. Dengan demikian, peneliti ingin menyelidiki secara lebih mendalam tentang pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pengguna Instagram di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti berencana untuk melaksanakan penelitian dengan judul pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo belum diketahui secara pasti, sehingga belum dapat dipastikan apakah mahasiswa berada dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi.
2. Tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo juga belum diketahui secara pasti, sehingga belum ada gambaran yang jelas mengenai kecenderungan mahasiswa dalam membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial.
3. Penelitian mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di wilayah Indonesia Timur, khususnya di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, masih belum pernah dilakukan. Dengan demikian, belum diketahui secara empiris seberapa besar pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada populasi tersebut, serta aspek mana dari *social comparison* yang paling dominan memengaruhi *subjective well-being* mahasiswa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengarus *social comparison* terhadap *subjective well-being* mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan manfaat berupa wawasan dan pengetahuan dalam dunia psikologi. Terutama tentang pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being.*

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Pengguna Instagram

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai efek perilaku *social comparison* di Instagram terhadap tingkat *subjective well-being*. Dengan mengetahui pengaruh tersebut, mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, mengurangi kebiasaan membandingkan diri yang berlebihan, serta meningkatkan.

2. Bagi Pihak Perguruan Tinggi

   Temuan dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan bagi lembaga pendidikan dalam menyusun program pengembangan bagi mahasiswa, seperti seminar tentang kesehatan mental, pelatihan kemampuan digital, dan layanan konseling psikologis untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa di zaman digital.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Studi ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan landasan untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan media sosial, kesejahteraan mental, serta berbagai faktor lain yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa.