

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era digital yang semakin maju, sosial media telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya menjadi alat komunikasi sederhana, media sosial kini berfungsi sebagai platform dengan beragam fitur yang memungkinkan pengguna berinteraksi langsung dengan teman, keluarga, dan kolega.¹ Dengan kemudahan akses dan beragam fitur menarik, media sosial memberikan kesempatan bagi individu untuk terhubung dengan komunitas sesuai dengan minat mereka.²

Perkembangan penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan tren yang menarik dalam beberapa tahun terakhir. Menurut laporan dari Simon Kemp dan *We Are Social* menyebutkan pada awal 2020, jumlah pengguna media sosial mencapai 160 juta dan terus meningkat hingga mencapai puncaknya pada awal 2022 dengan 191,4 juta pengguna, atau sekitar 68,9% dari total populasi. Namun, pada awal 2023 terjadi penurunan menjadi 167 juta pengguna. Kemudian pada awal 2024, pengguna sosial media kembali mengalami penurunan. Walaupun

¹ Intan Putri dkk., "Media Sosial Sebagai Media Pergeseran Interaksi Sosial Remaja," *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha* 2, no. 2 (2022): 1–10, <https://doi.org/10.56869/jikoba.v2i2.422>.

² Hana Apriyanti dkk., "Keterlibatan Penggunaan Media Sosial Pada Interaksi Sosial Di Kalangan Gen Z," *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik* 1, no. 4 (2024): 235, <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>.

demikian, penetrasi internet di Indonesia terus meningkat, mencapai 79,5% pada tahun 2024 dengan jumlah pengguna internet lebih dari 221 juta orang.³

Salah satu platform media sosial yang populer dan banyak digunakan ialah Instagram.⁴ Platform ini pertama kali diluncurkan pada oktober tahun 2010.⁵ Menurut Laporan Digital 2024 Indonesia yang dirilis oleh DataReportal mengungkapkan bahwa Instagram telah menjadi fenomena sosial yang signifikan di Indonesia. Dengan jumlah pengguna aktif mencapai 100,9 juta pada awal tahun 2024, mewakili 36,2% dari total populasi.⁶ Data ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga media untuk membangun personal *branding*, mencari hiburan, serta mengikuti tren sosial.

Pengguna Instagram memiliki berbagai motivasi dalam mengakses platform ini, antara lain ada kebutuhan kognitif, seperti mencari informasi dan inspirasi; kebutuhan afektif, seperti mengekspresikan emosi melalui konten; kebutuhan integrasi sosial, seperti menjalin hubungan dengan teman atau komunitas; serta kebutuhan hiburan, seperti menikmati konten menarik yang menghibur. Instagram juga memungkinkan penggunanya untuk membangun

³ We Are Social dan Simon Kemp, "Digital 2024: Indonesia," DataReportal, 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>.

⁴ We Are Social dan Simon Kemp, "Digital 2024: Indonesia," DataReportal, 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>.

⁵ Yuheng Hu, Lydia Manikonda, dan Subbarao Kambhampati Department, "What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types," *Proceedings of the Eighth International AAI Conference on Weblogs and Social Media* 8, no. 1 (2014): 596, <https://doi.org/https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14578>.

⁶ Social and Kemp, "Digital 2024: Indonesia."

identitas diri dan menunjukkan kepribadian mereka melalui unggahan dan interaksi di platform ini.⁷

Tingginya intensitas penggunaan Instagram dapat memberikan manfaat positif, seperti memperluas pengetahuan dan membangun relasi sosial.⁸ Namun juga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan psikologis penggunanya, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa penggunaan Instagram secara negatif memberikan pengaruh sebanyak 55,5% terhadap kesehatan mental.⁹ Penggunaan Instagram dalam durasi yang panjang dapat menurunkan kualitas hidup, terutama dalam aspek psikologis seperti gangguan depresi dan kecemasan.¹⁰ Di mana hal tersebut secara langsung berkontribusi pada penurunan *subjective well-being*. Selaras dengan penelitian lain, secara signifikan intensitas penggunaan Instagram menunjukkan korelasi negatif *subjective well-being* mahasiswa. Semakin banyak waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa di platform media sosial ini, semakin rendah tingkat kepuasan hidup, kebahagiaan, dan perasaan positif secara keseluruhan yang mereka rasakan.¹¹ Oleh karena itu, penggunaan Instagram yang berlebihan tidak hanya

⁷ Kevin Azaria Intan, "Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Buddhi Dharma" (Universitas Buddhi Dharma, 2018), 92.

⁸ Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia." *Publiciana* 9, no. 1 (2017): 153, <https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>.

⁹ Devi Erlina, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau" (Universitas Islam Negeri Syltan Syarif Kasim Riau, 2023), 91.

¹⁰ Sinta Idelia Bidayah, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur" (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan hang Tuah Surabaya, 2022), 87-109.

¹¹ Nadira Amania, Amanda Pasca Rini, and Nindia Pratitis, "Correlation of Instagram Usage Intensity, Fear of Missing Out, and Subjective Well-Being Among University Students," *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 18, no. 2 (2023): 110, <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i2.10962>.

berdampak buruk pada kesehatan mental, tetapi juga secara signifikan menurunkan tingkat *subjective well-being*.

Subjective well-being merujuk pada penilaian menyeluruh seseorang terhadap kualitas hidupnya berdasarkan perspektif pribadinya.¹² Secara sederhana, konsep ini menggambarkan bagaimana seseorang mengevaluasi pengalaman hidupnya, yang melibatkan dua aspek utama: proses kognitif dan afektif. Penilaian kognitif berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang dirasakan, sedangkan penilaian afektif mencerminkan seberapa sering individu mengalami berbagai emosi dan suasana hati, baik yang bersifat positif maupun negatif. Emosi positif mencakup perasaan seperti bahagia, nyaman, antusias, dan damai, sedangkan emosi negatif meliputi perasaan seperti marah, cemas, sedih, frustrasi, apatis, dan iri.¹³ Oleh karena itu, *subjective well-being* bukan hanya sekadar perasaan senang, tetapi juga memiliki dampak nyata pada kualitas hidup seseorang.¹⁴

Subjective well-being memiliki peran yang sangat penting bagi individu, tak terkecuali pada mahasiswa. Mahasiswa sendiri, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai individu yang tengah mengemban pendidikan di perguruan tinggi.¹⁵ Biasanya, umur mahasiswa berada pada rentang 18-24 tahun, di mana umur ini sesuai dengan teori perkembangan Santrock yang

¹² Ed Diener, Lucas RE, and Oishi S, "Psychology & Behavior," *Collabra Psychol* 4, no. 1 (2018): 139–48, <https://doi.org/https://doi.org/10.1525/collabra.115>.

¹³ Ed Diener, "Subjective Well-Being," *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 543, <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

¹⁴ Ed Diener and Louis Tay, "Subjective Well-Being and Human Welfare Around The World as Reflected in the Gallup World Poll," *International Journal of Psychology* 55, no. 2 (2015): 135–49, <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ijop.12136>.

¹⁵ Sugianto Randy dkk., *KBBI: Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Indonesia: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2023), <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>.

menyatakan bahwa individu dalam fase dewasa muda cenderung mengeksplorasi identitas diri, berpikir kritis, mengambil keputusan, dan membangun hubungan sosial.¹⁶ Di usia ini, individu dihadapkan oleh berbagai tugas perkembangan krusial, terlebih pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Pada tahap ini, mahasiswa akhir sering kali menghadapi tantangan yang lebih berat, baik secara akademis maupun emosional.¹⁷

Mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi sering mengalami stres, kecemasan, dan ketakutan akan kemungkinan gagal. Mereka juga menghadapi berbagai kendala, seperti kesulitan dalam mencari referensi dan bahan yang diperlukan, serta tantangan dalam menjadwalkan pertemuan dengan dosen pembimbing. Selain itu, banyak mahasiswa memandang skripsi sebagai suatu ancaman dan menganggapnya sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal ini membuat mereka merasa tidak puas dengan keadaan saat ini, cenderung pesimis, dan lebih memilih untuk menghindari situasi sulit yang dihadapi dalam pengerjaan skripsi.¹⁸

Subjective well-being merupakan indikator utama dari kualitas hidup dan kesehatan mental mahasiswa, terutama pada mahasiswa semester akhir yang tengah menyusun skripsi. Bagi mahasiswa semester akhir, tingkat *subjective well-being* yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan motivasi dalam

¹⁶ John W Santrock, "Perkembangan Masa Hidup," in *Life-Span Development*, 1st ed. (Jakarta: Erlangga, 2002), 446.

¹⁷ Sri Cahya Kencana dan Ferdy Muzzamil, "Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 19 (2022): 353–61, <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>.

¹⁸ Ria Wiyatfi Linsiya, "Hubungan Kecenderungan Neurotik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi" 18, no. 1 (2022): 104, <https://doi.org/10.32528/ins.v%vi%i.7279>.

menyelesaikan tugas, kemampuan untuk mengatasi stres terkait tugas akhir, dan pengembangan hubungan sosial yang lebih sehat. Mahasiswa yang merasa puas dengan kehidupannya dan lebih sering merasakan emosi positif, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademis dan sosial yang ada, termasuk beban tugas akhir yang berat.¹⁹ Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah rentan mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis. Perasaan ketidakpuasan, keputusasaan, serta kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik dapat menghambat kemampuan mereka dalam menyelesaikan skripsi, merusak hubungan interpersonal, dan menurunkan motivasi untuk mencapai tujuan akademik secara keseluruhan.²⁰

Subjective well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Aspek internal mencakup rasa syukur, sifat kepribadian, pengampunan, harga diri, serta spiritualitas, sementara faktor eksternal seperti dukungan sosial dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan seseorang.²¹ Aktivitas media sosial, seperti penggunaan Instagram sebagai faktor eksternal juga berkontribusi terhadap *subjective well-being*.²²

¹⁹ Lina Nikmatul Karimah dan Rachmawati Musslifah Anniez, "Gambaran Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas X," *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance* 3, no. 3 (2023): 2614, <https://doi.org/10.53363/bureau.v3i3.347>.

²⁰ Ahmad Soleh Abdul Nur Rohman and Mufied Fauziyah, "Literature Review : Pengaruh Subjective Well Being Terhadap Kebersyukuran Pada Siswa Remaja Masa Pertengahan," *Prosiding : Seminar Antarbangsa*, 2023, 238–40.

²¹ Lharasati Dewi and Naila Nasywa, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being," *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan* 1, no. 1 (2019): 60, <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>.

²² Rafika Indrawati, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-B Eing Siswa," *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2021): 99–125, <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>.

Peneliti melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada 3 mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun tugas akhir skripsi untuk mengetahui apakah fenomena tersebut ada di lokasi penelitian. Adapun subjek wawancara terdiri 3 mahasiswa yang disamarkan namanya menjadi inisial SA, NA dan AT. Ketiga subjek mengatakan bahwa salah satu media sosial yang sering digunakannya adalah Instagram. Subjek SA dan NA menyebut bahwa biasanya ia dapat mengakses Instagram selama kurang lebih 1-3 jam setiap harinya. Sedangkan subjek AT mengaku cukup aktif memainkan Instagram, dalam satu hari ia bisa menghabiskan 9 jam ketika mengakses media sosial tersebut. Subjek NA menyebut bahwa alasan menggunakan Instagram awalnya adalah untuk berkomunikasi dan mengikuti akun teman-temannya tapi seiring berjalannya waktu, platform tersebut ia gunakan untuk membagikan hobi, membangun *personal branding*, dan mengetahui informasi terbaru. Sedangkan SA dan AT menyebut alasan bahwa alasan mereka menggunakan Instagram adalah untuk mengetahui kabar dari teman-teman mereka, sehingga salah satu fitur Instagram yang sering mereka gunakan adalah unggahan *Instastory*.

Ketika ditanya bagaimana perasaan mereka setelah menggunakan Instagram, 3 subjek tersebut menyebutkan bahwa konten yang mereka lihat di Instagram sangat menentukan suasana hati mereka, ketika melihat hal yang menyenangkan dan menghibur perasaan mereka akan bahagia, tapi ketika mereka menonton konten seperti unggahan yang tidak mereka suka juga berpengaruh pada perasaan mereka menjadi lebih buruk. AT menyebut pengalaman kurang

menyenangkan ketika menggunakan Instagram adalah ketika melihat teman-temannya yang membagikan pencapaian yang diraihinya seperti momen ketika telah menyelesaikan sidang skripsi di Instagram, AT mengaku hal tersebut membuat dia tertekan dan membandingkan dengan dirinya sendiri. AT juga menambahkan bahwa melihat pencapaian orang di Instagram dapat membuat ia termotivasi untuk bisa melakukan hal yang sama, tetapi juga sering memberi dampak negatif yaitu munculnya ketidakpuasan terhadap diri dan kehidupannya.²³ Sedangkan SA menyebut ketika ia terlalu banyak melihat *story* teman-temannya yang lebih jauh progres pencapaian hidup dibandingkan dirinya, ia merasa dirinya tidak berharga hingga sempat mengalami depresi dengan menutup diri dari dunia luar.²⁴ NA juga menambahkan bahwa ia pernah menonaktifkan akun Instagramnya dengan alasan untuk menenangkan diri, karena dia merasa tertekan dan tertinggal ketika membandingkan diri ketika membuka Instagram dan melihat *story* teman-temannya yang sudah wisuda sedangkan ia masih dalam tahap menyusun skripsi.²⁵

Hasil dari studi pendahuluan dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa semester akhir yang sedang dalam tahap menyusun skripsi melihat unggahan teman-temannya, terutama unggahan selebrasi telah menyelesaikan sidang ataupun wisuda, mereka akan membandingkan dengan kehidupan mereka. Individu cenderung menerima konten yang mereka lihat di media sosial sebagai sesuatu yang nyata, dan mulai menganggap bahwa kebahagiaan, kesuksesan, serta

²³ AT, Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Wawancara Pribadi. Banjarmasin, 2024.

²⁴ SA, Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Wawancara Pribadi. Banjarmasin, 2024.

²⁵ NA, Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Wawancara Pribadi. Banjarmasin, 2025.

hal-hal positif yang ditampilkan di platform tersebut mencerminkan kenyataan dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, mereka sering kali merasa bahwa kehidupan orang lain lebih bahagia, lebih sukses, dan lebih memuaskan dibandingkan dengan kehidupan mereka sendiri.²⁶

Sejalan dengan studi pendahuluan tersebut, mahasiswa yang menggunakan Instagram umumnya ingin menunjukkan berbagai aspek dalam kehidupan mereka, seperti membagikan foto pribadi, aktivitas yang dilakukan, dan pencapaian yang telah diraih.²⁷ Salah satu tren yang populer adalah unggahan selebrasi, seperti perayaan ulang tahun, pernikahan, serta kelulusan dari seminar proposal, sidang skripsi, atau wisuda. Saat seseorang lulus sidang, teman-temannya kerap memberikan hadiah dan berfoto bersama untuk mengabadikan momen. Foto-foto tersebut kemudian diunggah, baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun teman-temannya, sebagai bentuk perayaan dan ucapan selamat.²⁸ Ketika individu melihat unggahan tersebut, individu akan menghubungkan hal tersebut dengan dirinya. Apabila individu tersebut tidak memiliki pengalaman yang serupa dengan yang ditampilkan di media sosial, hal ini dapat menimbulkan emosi negatif dan perasaan ketidakpuasan terhadap dirinya karena membandingkan diri dengan orang

²⁶ Erin A. Vogel et al., "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem.," *Psychology of Popular Media Culture* 3, no. 4 (2014): h. 206, <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.

²⁷ Farida and Rijal Abdillah, "Kepercayaan Diri Dan Rasa Iri Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram," *Jurnal Spirits* 12, no. 1–8 (2021): 1–8, <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i1.12707>.

²⁸ Alna Hanana, "Trend Postingan Selebrasi Sebagai Bentuk Eksistensi Diri Generasi Muda Di Sosial Media Instagram," *Al-Munir: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 13, no. 01 (2022): 87–107, <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/almunir/article/view/4367>.

lain.²⁹ Membandingkan diri tersebut biasanya dikenal dengan istilah *social comparison*.

Social comparison (perbandingan sosial) merupakan penilaian kognitif yang dilakukan individu terhadap sesuatu yang dimilikinya dengan membandingkannya dengan apa yang dimiliki orang lain. Biasanya, individu cenderung memilih orang yang dianggap memiliki kesamaan untuk dijadikan pembanding.³⁰ Festinger menyebut bahwa individu memiliki dorongan internal untuk menilai opini, kemampuan, dan nilai diri mereka melalui perbandingan dengan orang lain. Oleh karena itu, *social comparison* diperlukan individu untuk memperoleh pemahaman yang lebih akurat tentang diri sendiri dan konteks sosialnya.³¹

Social comparison dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu *upward comparison* (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik) dan *downward comparison* (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih rendah). *Upward comparison* bisa mendorong individu untuk berkembang, namun terkadang juga menimbulkan ketidakpuasan, sedangkan *downward comparison* dapat meningkatkan harga diri, meskipun bisa berisiko menumbuhkan sikap merendahkan orang lain.³² Namun, *social comparison* yang sering dilakukan oleh

²⁹ Marcelline Eva Panjaitan and Diana Rahmasari, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021):11.

³⁰ Diane Carlson Jones, "Social Comparison and Body Image : Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys.," *Sex Roles* 45, no. 9 (2001): 645, <https://doi.org/10.1023/A:101481572585>.

³¹ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 118, <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.

pengguna Instagram adalah *upward comparison*. Hal tersebut didukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa individu cenderung melakukan *social comparison*, khususnya *upward comparison*, ketika terpapar dengan konten di platform media sosial seperti Instagram.³³

Penggunaan Instagram dengan intensitas tinggi dapat memberikan peluang besar bagi seseorang untuk membandingkan dirinya. Perbandingan tersebut dapat memunculkan perasaan negatif dan dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* penggunaannya. Berdasarkan uraian mengenai intensitas penggunaan aplikasi Instagram, *social comparison* dan *subjective well-being* yang telah diuraikan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat kesinambungan antara ketiga variabel tersebut. Di mana pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *subjective well-being* yang dikaitkan dengan adanya *social comparison*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan intensitas penggunaan aplikasi Instagram tidak selalu sederhana. Dengan demikian, ketika seseorang menggunakan Instagram dengan intensitas yang tinggi disertai dengan perilaku membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang unggahan dalam aplikasi tersebut, maka *subjective well-being* dirinya akan semakin rendah. Adapun subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah Mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin yang tengah menyusun skripsi dan memiliki aplikasi Instagram. Peneliti memilih semester sebagai subjek penelitian ini karena pada tahap ini

³³ Panjaitan dan Rahmasari, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram.", 11.

mereka menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi serta memiliki tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi.³⁴

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, dalam penelitian ini peneliti akan membahas mengenai “Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Instagram terhadap *Subjective Well-Being* dengan *Social Comparison* sebagai Variabel Mediasi pada Mahasiswa Semester Akhir UIN Antasari Banjarmasin”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan pada sub bab di atas, maka peneliti menentukan empat rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan aplikasi Instagram pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana tingkat *social comparison* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin?
4. Bagaimana pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin?

³⁴ Kencana dan Muzzamil, “Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.”, 360.

5. Bagaimana pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *social comparison* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin?
6. Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin?
7. Apakah terdapat peran *social comparison* dalam memediasi pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang paparkan pada sub bab di atas, maka peneliti menentukan tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan aplikasi Instagram pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin.
3. Mengetahui tingkat *social comparison* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin.
4. Mengetahui pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin.
5. Mengetahui pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *social comparison* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin.

6. Mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin.
7. Mengetahui peran *social comparison* dalam memediasi pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa semester akhir UIN Antasari Banjarmasin.

Adapun signifikansi dalam penelitian ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Berikut signifikansi atau manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis berupa wawasan baru yang memperkaya pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif, psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi perkembangan, maupun kajian psikologi umum lainnya yang berkaitan dengan hubungan antara penggunaan media sosial dan *subjective well-being*.
- b. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya, sekaligus memberikan landasan untuk studi yang lebih mendalam mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Selain itu, hasil ini juga berpotensi memperkaya teori mengenai *subjective well-being* serta memperjelas peran *social comparison* sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa/i UIN Antasari dan Masyarakat Umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai dampak penggunaan Instagram terhadap *subjective well-being*, sehingga mahasiswa, khususnya semester akhir dapat lebih memahami bagaimana platform ini memengaruhi perasaan dan kesejahteraan mereka. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan dapat mengelola waktu dan konten yang mereka konsumsi dengan lebih bijak serta mengembangkan strategi untuk menggunakan Instagram secara positif. Hal ini mencakup pemilihan konten yang mendukung kesejahteraan mental dan penghindaran perbandingan sosial yang merugikan, sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental mereka.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi universitas untuk melakukan sosialisasi tentang dampak positif dan negatif penggunaan Instagram, serta strategi untuk menghindari perbandingan sosial yang merugikan. Selain itu, institusi dapat meningkatkan layanan konseling untuk membantu mahasiswa yang mengalami dampak negatif dari penggunaan media sosial dan menyediakan sumber daya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif khususnya pada mahasiswa semester akhir.

D. Definisi Operasional

1. Intensitas Penggunaan aplikasi Instagram

Menurut Ajzen, intensitas adalah ukuran usaha yang dikerahkan individu untuk memenuhi kebutuhan tertentu, yang tercermin dalam pola dan perilaku yang konsisten dalam periode waktu tertentu.³⁵ Adapun aspek-aspek dari intensitas menurut Ajzen antara lain; perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.³⁶

Sedangkan aplikasi Instagram adalah media sosial yang digunakan penggunanya berkomunikasi dan berinteraksi dengan pengguna lain. Melalui platform ini, pengguna dapat mengabadikan dan berbagi momen-momen penting dalam hidup mereka.³⁷ Pengguna Instagram memiliki berbagai motivasi dalam mengakses platform ini, antara lain seperti mencari informasi dan inspirasi, mengekspresikan emosi melalui konten, menjalin hubungan dengan teman atau komunitas dan sebagai hiburan.³⁸

Adapun yang dimaksud intensitas penggunaan dalam penelitian ini adalah bagaimana perhatian dan penghayatan, serta seberapa sering dan lamanya seseorang terlibat dalam suatu aktivitas, yang mana dalam penelitian ini adalah perilaku mahasiswa semester akhir dalam mengakses aplikasi Instagram secara berulang dengan frekuensi dan durasi tertentu untuk berbagai tujuan.

³⁵ Icek Ajzen, *Attitudes, Personality and Behaviour* (New York: Open University Press, 2005), 107.

³⁶ Ajzen, 107.

³⁷ Bimo Mahendra, "Eksistensi Sosial dalam Instagram," *Jurnal Visi Komunikasi* 16, no. 1 (2017): 155, <http://dx.doi.org/10.22441/visikom.v16i1.1649>.

³⁸ Kevin Azaria Intan, "Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Buddhi Dharma" (Universitas Buddhi Dharma, 2018), 92.

2. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being menurut Diener adalah bagaimana cara individu menilai atau mengevaluasi kehidupannya, baik dari segi pikiran maupun perasaan. Penilaian ini mencakup respons emosional terhadap kejadian-kejadian dan juga evaluasi kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan diri.³⁹ *Subjective well-being* menurut Diener memiliki beberapa aspek di antaranya; kognitif (kepuasan hidup secara global dan khusus) dan efektif (emosi positif dan negatif).⁴⁰

Adapun *subjective well-being* yang dimaksud dalam penelitian ini bagaimana cara mahasiswa semester akhir mengevaluasi kehidupannya, baik dari segi kognitif maupun afektif. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap berbagai peristiwa, suasana hati yang dirasakan, serta tingkat kepuasan terhadap kehidupan, pencapaian, dan pemenuhan diri dalam berbagai aspek.

3. *Social Comparison*

Menurut Festinger, *social comparison* adalah proses evaluasi diri yang dilakukan individu dengan cara mencari informasi dan membandingkan secara subjektif kemampuan maupun penampilan dirinya dengan orang lain sebagai standar acuan.⁴¹ Hal ini dapat terjadi karena individu tidak memiliki standar penilaian diri yang objektif, sehingga mengandalkan perbandingan dengan orang

³⁹ Ed Diener, Richard E Lucas, dan Shigehiro Oishi, *Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*, trans. S. J. Lopez and C. R. Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, vol. 1 (New York: Oxford University Press., 2012), 63 <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0.001>.

⁴⁰ Ed Diener, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 34, <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.

⁴¹ Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes.", 117.

lain sebagai tolak ukur eksternal untuk memahami kemampuan atau nilai diri mereka. Terdapat dua aspek dalam *social comparison*, yaitu *opinion* dan *ability*.⁴²

Adapun yang dimaksud dengan *social comparison* dalam penelitian ini adalah suatu proses evaluasi yang melibatkan pencarian informasi dan penilaian diri mahasiswa semester akhir, di mana mahasiswa tersebut membandingkan dirinya dengan kemampuan dan penampilan orang lain yang ada di Instagram secara subjektif sebagai tolak ukur.

4. Mahasiswa Semester Akhir UIN Antasari Banjarmasin

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai individu yang tengah mengemban pendidikan di perguruan tinggi.⁴³ Adapun mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif strata 1 (S1) UIN Antasari Banjarmasin yang saat ini dalam proses menyusun skripsi dan memiliki aplikasi Instagram.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rafika Indrawati dan Eko Nuswantoro (2021) dengan judul Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta Pengaruhnya terhadap *Subjective Well-Being* Siswa yang diterbitkan dalam jurnal Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No. 2. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, dengan subjek penelitian sebanyak 279 siswa SMA Yayasan Kesatrian 67 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

⁴² Festinger, 120.

⁴³ Sugianto Randy dkk., *KBBI: Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Indonesia: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2023), <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>.

mayoritas siswa memiliki intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dan terdapat pengaruh negatif yang signifikan terhadap *subjective well-being*.⁴⁴ Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian, yaitu hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *subjective well-being*. Namun, penelitian yang akan dilaksanakan menambahkan variabel mediasi berupa *social comparison* untuk melihat pengaruh tidak langsung, serta menggunakan subjek mahasiswa semester akhir di UIN Antasari Banjarmasin.

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fristya Qusnul Saputri, Mulawarman (2022) dengan judul Gambaran Kesejahteraan Subjektif Siswa Pengguna Media Sosial SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar yang diterbitkan dalam jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesi Vol. 7, No. 2. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan 303 siswa sebagai partisipan. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang sedang dan mengalami campuran emosi positif dan negatif selama menggunakan media sosial.⁴⁵ Kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas variabel *subjective well-being* serta menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara itu, perbedaannya terletak pada penggunaan intensitas penggunaan media sosial Instagram

⁴⁴ Indrawati, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Siswa.", 117.

⁴⁵ Fristya Qusnul Saputri dan Mulawarman, "Gambaran Kesejahteraan Subjektif Siswa Pengguna Media Sosial SMA Negeri Se-Kecamatan Karanganyar," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 6, https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk.

sebagai variabel bebas dan *social comparison* sebagai variabel mediasi, serta populasi yang digunakan yaitu mahasiswa tingkat akhir di UIN Antasari Banjarmasin.

3. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Intan Nirwana Adventri Situmorang (2024) yang berjudul Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif dan analisis dengan sampel terdiri dari 160 mahasiswa pengguna Instagram.⁴⁶ Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu sama-sama mengkaji variabel *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Adapun perbedaannya terletak pada penambahan variabel intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel independen dan *social comparison* sebagai mediator, serta penggunaan subjek mahasiswa tingkat akhir di UIN Antasari Banjarmasin.
4. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Frita Maria (2019) dengan judul Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja di DKI Jakarta. Penelitian ini melibatkan 176 remaja pengguna aktif Instagram dan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Hasilnya menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan antara *subjective well-being* dan intensitas

⁴⁶ Intan Nirwana Adventri Situmorang, "Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Pengguna media Social Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area" (Universitas Medan Area, 2024).

penggunaan Instagram.⁴⁷ Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas variabel *subjective well-being* dan intensitas penggunaan Instagram. Akan tetapi, penelitian yang akan dilaksanakan menempatkan intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel independen, *subjective well-being* sebagai variabel dependen, serta menambahkan *social comparison* sebagai variabel mediasi. Perbedaan lainnya terletak pada konteks populasi dan lokasi penelitian.

5. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Meiko Fairuzia Ardiany dan Rahkman Ardi (2020) dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram terhadap *Self-Esteem Emerging Adult* yang dimediasi dengan Perbandingan Sosial dalam jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Vol. 02, No. 01. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode survei dengan 259 responden usia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dapat menurunkan *self-esteem* melalui *upward social comparison*, sedangkan *downward social comparison* tidak berpengaruh signifikan.⁴⁸ Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama mengkaji intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel bebas

⁴⁷ Frita Maria, "Pengaruh Subjective Well-Being Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Remaja Di DKI Jakarta," *Fakultas Pendidikan Psikologi Program Studi SI Psikologi Universitas Negeri Jakarta* (2019), <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/3068>.

⁴⁸ Meiko Fairuzia Ardiany and Rahkman Ardi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Self-Esteem Emerging Adult Yang Dimediasi Dengan Perbandingan Sosial," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 153–62, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>.

dan *social comparison* sebagai variabel mediasi. Namun, variabel terikat dalam penelitian yang akan dilakukan adalah *subjective well-being*, dengan populasi mahasiswa tingkat akhir UIN Antasari Banjarmasin sebagai partisipan.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Lili M. J. Rahma dan Setiasih (2024) dengan judul *Social Comparison Sebagai Moderator Intensitas Penggunaan Instagram dan Self-Esteem* yang diterbitkan dalam jurnal Psikologi Vol. 17, No. 2. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional menggunakan analisis regresi berganda dengan subjek sebanyak 288 mahasiswa Universitas X yang berada direntang 18-27 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan *social comparison* memiliki pengaruh terhadap *self-esteem*, meskipun dalam kategori rendah. Meskipun *social comparison* tidak berfungsi sebagai moderator yang signifikan, temuan ini mengindikasikan bahwa pengguna aktif Instagram cenderung mengalami penurunan *self-esteem* akibat perbandingan sosial yang dilakukan, terutama ketika mereka terlibat dalam perilaku perbandingan dengan pengguna lain di platform tersebut. Sebagian besar partisipan melaporkan menggunakan Instagram untuk hiburan, dan durasi penggunaan harian berkisar antara 0-2 jam.⁴⁹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah keduanya membahas mengenai variabel intensitas penggunaan aplikasi

⁴⁹ Lili M. J. Rahma dan Setiasih, "Social Comparison Sebagai Moderator Intensitas Penggunaan Instagram Dan Self-Esteem," *Psikologi* 17, no. 2 (2024): 277–287.

Instagram dan *social comparison* dengan subjek adalah mahasiswa. Adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan menggunakan *subjective well-being* sebagai variabel dependen dan *social comparison* berperan sebagai variabel mediasi untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi Instagram dan *subjective well-being*.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Ha: Terdapat peran *social comparison* dalam memediasi pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir UIN Antasari Banjarmasin.
2. Ho: Tidak terdapat peran *social comparison* dalam memediasi pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir UIN Antasari Banjarmasin.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penelitian ini disusun guna mempermudah dalam penyusunan dan penulisan penelitian ini. Adapun sistematika penelitian adalah sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN, yang terdiri dari latar belakang dilakukannya penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, hipotesis, penelitian terdahulu, dan sistematika penelitian

2. BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR , yang terdiri dari penjelasan definisi, dimensi dan faktor dari variabel dalam penelitian ini, yaitu intensitas penggunaan aplikasi Instagram, *social comparison* dan *subjective well-being*. Selain penjelasan mengenai variabel bagian ini juga dilengkapi dengan kerangka berpikir penelitian.
3. BAB III METODE PENELITIAN, bab ini mencakup metode penelitian, di dalamnya berisi jenis penelitian, lokasi tempat berlangsungnya penelitian, subjek dan objek, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran, dan analisis data.
4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, bab ini memuat hasil penelitian yang telah diperoleh dan terdapat pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan.
5. BAB V PENUTUP, merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran, baik itu saran untuk penelitian, lembaga tertentu, peneliti, maupun subjek penelitian.