

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Internet menjadi teknologi informasi dan komunikasi paling banyak digunakan di Indonesia dengan jumlah pengguna yang terus meningkat setiap tahun. Hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa pada tahun 2025 sekitar 80,66% penduduk Indonesia atau sebanyak 229.428.417 jiwa dari total populasi 284.438.900 jiwa terkoneksi dengan internet dan pulau Sumatera menempati posisi ketiga dengan tingkat penetrasi internet tertinggi di Indonesia, yaitu mencapai 77,12% (APJII, 2025). Data-data ini mengindikasikan bahwa internet menjadi kebutuhan mayoritas masyarakat Indonesia, terkhususnya di pulau Sumatera.

Salah satu kota yang memiliki pengguna internet paling tinggi di Sumatera Barat adalah Kota Padang. Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Sumatera Barat (2024) menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Kota Padang mencapai 84,41%. Pemanfaatan internet di Kota Padang paling tinggi digunakan untuk tujuan hiburan yaitu mencapai 91,60% (BPS Sumbar, 2024). Dengan angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Kota Padang sudah terpapar dengan internet yang banyak digunakan sebagai media hiburan.

Internet lebih sering dimanfaatkan sebagai alat untuk terhubung dan berinteraksi melalui media sosial. Hasil survei oleh APJII (2025) menyatakan bahwa alasan tertinggi penduduk Indonesia terkoneksi dengan internet, yaitu mengakses media sosial mencapai 24,80%. Hal ini juga didukung oleh hasil survei DataReportal (2025) yang menunjukkan tingkat pengguna media sosial yang tinggi di Indonesia, yaitu mencapai 180 juta jiwa atau sekitar 62,9%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi dengan aktivitas bermain media sosial.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna internet dan media sosial paling aktif di Indonesia. Hasil survei oleh APJII (2025) menyatakan bahwa penetrasi internet di kalangan Gen Z yang berusia 12-28 tahun mencapai 87,80% dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut. Selain itu, penetrasi internet tertinggi berada di kelompok pendidikan perguruan tinggi, yaitu mencapai 91,27% yang menunjukkan bahwa penggunaan internet sangat tinggi di kalangan mahasiswa (APJII, 2025). Hasil survei penggunaan media sosial pada mahasiswa di kota Padang menunjukkan bahwa 97% mahasiswa menyatakan diri sebagai pengguna aktif media sosial (Saputra, 2019). Dengan demikian, mahasiswa dapat dikategorikan sebagai populasi yang paling intens menggunakan internet dan media sosial.

Mahasiswa menggunakan media sosial dipengaruhi oleh kebutuhan mereka untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Alimuddin & Latepo (2021) menjelaskan bahwa pencarian informasi, interaksi sosial,

hiburan, narsisme, dan mencari perhatian secara signifikan mempengaruhi niat mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan psikologis dalam penggunaan media sosial. Nabila et al. (2023) juga menyatakan bahwa mahasiswa pengguna media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan Facebook bertujuan untuk memenuhi gaya hidup seperti sarana jual beli online, mencari dan menyebarkan informasi, dan mengikuti trend-trend yang viral di media sosial. Selain itu, lingkungan kampus yang serba digital serta kemudahan akses internet turut memperkuat kebiasaan penggunaan media sosial secara intensif pada mahasiswa (Trinidad et al., 2022).

Penggunaan media sosial pada mahasiswa berkaitan erat dengan karakteristik Generasi Z atau Gen Z. Mandas & Silfiyah (2022) menyatakan bahwa ada 3 karakteristik Gen Z yang berhubungan dengan media sosial, yaitu pertama *under-influence* artinya individu yang bergantung pada teknologi, telepon, dan internet. Hal ini membuat Gen Z atau mahasiswa juga bergantung dalam menggunakan media sosial. Kedua *being always connected* artinya individu ingin selalu terhubung agar diakui dan diterima. Ketiga *digital intuitiveness* artinya individu memprediksi sesuatu yang dapat menjadi *trending topic*, seperti *fashion*, gaya hidup, atau makanan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan kalangan yang sangat bergantung dalam penggunaan internet dan media sosial.

Mahasiswa adalah individu yang sering menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik, sosial, dan psikologis, yang dapat memicu masalah kesehatan mental (Arfandi et al., 2025). Kondisi ini turut dipengaruhi oleh fase

emerging adulthood, yakni fase transisi dari usia remaja akhir menuju dewasa awal yang umumnya dari usia 18-29 tahun. Di masa ini, individu mulai mengeksplorasi identitas diri, nilai yang akan dipegang, tujuan hidup, pilihan karier, serta bentuk hubungan dan gaya hidup yang ingin dijalani. Proses ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas, panik, dan kebingungan ketika harus menentukan keputusan penting (Arini, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Salah satu faktor resiko munculnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa adalah penggunaan media sosial. Khalaf et al. (2023) menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada remaja dan dewasa awal, termasuk mahasiswa berhubungan dengan meningkatnya resiko masalah kesehatan mental seperti stress, kecemasan, gejala depresi, gangguan tidur, dan kecenderungan pikiran bunuh diri. Mahasiswa menganggap media sosial dapat mempengaruhi perasaan tentang diri sendiri dan lingkungan sosial mereka, terutama melalui perbandingan diri dengan orang lain yang berujung pada perasaan negatif (Nayla, 2024). Selain itu, tekanan untuk selalu *up-to-date* dan menjaga agar jaringan sosial tetap terbaru, juga berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan dan stress pada mahasiswa (Lai et al., 2023).

Di antara berbagai masalah kesehatan mental yang muncul dari penggunaan media sosial, kecemasan sosial merupakan dampak yang lebih sering terjadi. Hal ini berkaitan dengan fungsi utama media sosial sebagai ruang untuk interaksi publik yang menyediakan umpan balik sosial seperti

likes, komentar, dan jumlah pengikut. Mekanisme ini mendorong perilaku perbandingan diri dan kurasi citra diri, sehingga memicu kecemasan sosial pada mahasiswa (Jia, 2025). Prevalensi kecemasan sosial di kalangan mahasiswa juga tergolong tinggi, dengan angka kejadian global sekitar 7-33% (Lai et al., 2023). Sementara di Indonesia, penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan 342 mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi 8,2%, kategori sedang 74,6%, dan kategori rendah 17,5% (Azka et al., 2018). Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial menjadi masalah kesehatan mental yang serius pada mahasiswa.

Media sosial memungkinkan penggunanya melakukan *self disclosure* atau pengungkapan diri untuk mengekspresikan perasaan maupun aktivitasnya dengan sangat mudah, sekaligus memperoleh informasi dari pengguna lainnya, sehingga memicu tindakan kompulsif atau ingin terus terhubung dengan media sosial (Sahputra et al., 2023). Karakteristik *being always connected* pada mahasiswa juga memperkuat dan mendorong mereka menjadi pengguna media sosial yang kompulsif (Mandas & Silfiah, 2022). Pola penggunaan yang kompulsif ini menjadi faktor risiko meningkatnya kecemasan sosial pada mahasiswa, karena tekanan sosial dan ekspektasi tertentu yang terbentuk dari interaksi digital, serta perbandingan diri dengan pengguna lain (Nayla, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial cenderung merasakan ketakutan kuat terhadap evaluasi negatif dari orang lain atas konten yang mereka unggah. Penelitian oleh Febriana (2022) menemukan bahwa 11% mahasiswa FIK UMS mengalami kecemasan sosial ketika menggunakan media sosial. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kegelisahan jika postingan tidak mendapat likes atau komentar, serta ragu untuk memposting sesuatu karena takut dikritik atau diejek oleh orang lain (Febriana, 2022). Kecemasan sosial tersebut juga mendorong mahasiswa melakukan perilaku penghindaran dalam interaksi media sosial, seperti jarang berkomentar atau berpartisipasi dalam percakapan online, menghapus postingan yang diunggah, hingga menghabiskan waktu yang lama menyunting konten untuk mendapat kesan diri yang dianggap dapat diterima secara sosial (Yang et al., 2023). Sehingga kecemasan sosial dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam berinteraksi di media sosial.

Kecemasan sosial berlebihan yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak yang lebih serius. Çınaroglu & Yilmazer (2025) menyatakan bahwa 35,8% respondenya melakukan diet restriktif akibat kecemasan sosial di media sosial. Hal ini disebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh karena tidak sesuai dengan bentuk ideal di media sosial, sehingga mengarah pada perilaku ekstrem seperti diet berlebihan, pola makan tidak sehat, atau fokus berlebihan pada ukuran dan bentuk tubuh. Selain itu, Caner et al. (2022) juga menyatakan bahwa 67,7% pengguna media sosial terdorong melakukan perilaku konsumerisme kompulsif, yaitu membeli produk diluar

kemampuan finansial demi memenuhi ekspektasi sosial. Dengan demikian, kecemasan sosial di media sosial berpotensi menimbulkan perilaku negatif yang signifikan.

Faktor-faktor yang memicu timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa terdiri dari *social comparison*, FoMO, *cyberbullying*, dan kecanduan media sosial. Di antara faktor-faktor tersebut, *social comparison* merupakan faktor yang paling dominan (Kunhao et al., 2024). Hasil penelitian Kunhao et al. (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar respondennya, yaitu sebesar 62,29% dari 432 responden melakukan perbandingan sosial dalam aktivitas bermedia sosial. Tian et al. (2025) juga menyatakan bahwa *social comparison* di media sosial seperti WeChat, TikTok, Instagram, dan Facebook merupakan prediktor positif yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Universitas Lambung Mangkurat juga menunjukkan bahwa *social comparison* dan kecemasan sosial di media sosial memiliki arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi juga kecemasan sosial pada mahasiswa (Ulya et al., 2025).

Ada dua jenis *social comparison*, yaitu *upward* dan *downward* (Festinger, 1954). *Upward social comparison* merupakan proses individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Dalam konteks media sosial, mahasiswa yang sering melihat unggahan dari teman atau figur yang lebih sukses, mereka cenderung mengalami evaluasi diri negatif, ruminasi atau *overthinking*, serta perasaan relatif kurang dibandingkan

orang lain (Zuo & Zan, 2025). Sebaliknya, *downward social comparison* merupakan proses individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih buruk. Melihat postingan orang lain yang mengalami kondisi buruk justru dapat memicu emosi negatif, terutama ketika mahasiswa merasa berasal dari kondisi tersebut atau merasa kondisi tersebut dapat terjadi juga pada mereka (Rahimi et al., 2017).

Social comparison dapat menjadi pemicu emosi negatif seperti kecemasan sosial disaat individu yang melakukannya menganggap konten di media sosial sebagai standar yang harus dicapai (Ulya et al., 2025). Madani & Ambarini (2021) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul ketika individu meyakini jika perilaku, penampilan, atau pencapaiannya yang berbeda dari orang lain di media sosial dapat menimbulkan penilaian negatif, sehingga muncul kekhawatiran akan perlakuan negatif serta perasaan malu. Jika kondisi ini berlangsung secara berulang dan tidak terkontrol, dapat berpotensi memperkuat kecemasan sosial dan menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik dalam interaksi daring maupun hubungan sosial di kehidupan nyata (Padillah & Setiasih, 2024).

Fase *emerging adulthood* pada mahasiswa menjadi alasan kuat mahasiswa sering melakukan *social comparison*. Fase ini mendorong mereka untuk menilai diri sendiri melalui indikator yang terlihat di media sosial, seperti penampilan tubuh dan gaya hidup, yang kemudian memperkuat kecenderungan membandingkan diri secara sosial (Hasugian & Brahmana, 2025). Kondisi ini terjadi karena fase *emerging adulthood* merupakan proses

pencarian dan pembentukan identitas, sehingga evaluasi terhadap diri sendiri sangat bergantung pada umpan balik dan perbandingan dengan orang lain (Zhu, 2023). Oleh karena itu, kombinasi antara pencarian identitas dan paparan standar ideal di media sosial memperkuat kecenderungan mahasiswa melakukan *social comparison* secara intens.

Penelitian terdahulu oleh Ulya et al. (2025) terkait hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir atau mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Lambung Mangkurat menyimpulkan bahwa kedua variabel ini tidak memiliki hubungan yang signifikan, namun memiliki arah hubungan yang positif. Penelitian lain oleh Lestari dan Solekhah (2022) yang dilakukan di Jakarta terkait hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada pemuda pengguna Instagram menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan arah positif antara kedua variabel. Dari kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial. Namun penelitian-penelitian tersebut hanya terfokus pada mahasiswa atau pemuda pengguna Instagram saja. Peneliti melihat ada celah signifikan dari penelitian tersebut. Peneliti akan melakukan penelitian pada mahasiswa pengguna media sosial secara keseluruhan, yang mungkin akan menghasilkan temuan yang berbeda. Hal ini dapat terjadi karena kebanyakan mahasiswa sudah menggunakan berbagai platform media sosial. Mereka tidak hanya terfokus pada satu aplikasi saja. Oleh karena itu, penelitian ini akan lebih relevan jika dilakukan pada mahasiswa yang menggunakan media sosial secara keseluruhan.

Penelitian Ulya et al. (2025) menggunakan instrumen penelitian Skala Kecemasan Sosial secara umum untuk mengukur skala kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan instrumen penelitian yang berbeda dan lebih relevan dengan sampel yang akan diteliti. Peneliti akan menggunakan alat ukur *Social Anxiety Scale - Social Media User* yang dipublikasikan oleh Alkis et al. (2017), yang mana kuesioner ini digunakan untuk mengukur kecemasan sosial pada pengguna media sosial. Peneliti ingin melihat hubungan *Social Comparison* dengan Kecemasan Sosial pada mahasiswa pengguna Media Sosial, apakah menggunakan instrumen penelitian ini dapat menghasilkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian Ulya et al. (2025) menunjukkan kedua variabel ini memiliki angka kejadian yang tinggi di Fakultas Kesehatan, mahasiswa dengan *social comparison* yang tinggi mencapai 59,4% dan mahasiswa dengan kecemasan sosial yang tinggi mencapai 84,9%. Didukung juga oleh penelitian Pigart et al. (2024) yang menjelaskan bahwa program studi di perguruan tinggi yang sering melakukan *social comparison* adalah program sains seperti fakultas kesehatan. Hal ini terjadi karena tekanan akademik yang bersifat kompetitif, banyak melakukan sesuatu secara berkelompok, dan tuntutan pembuktian kemampuan akademik.

Data yang diperoleh dari BPS Sumbar (2024) menyatakan bahwa Kota Padang merupakan salah satu kota dengan pengguna Internet yang tinggi. Kondisi ini membuat peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan *social*

comparison dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Media Sosial di kota ini. Peneliti akan melakukan penelitian di Universitas Andalas. Universitas ini merupakan salah satu universitas terbaik yang ada di Sumatera Barat, sehingga mahasiswa di universitas ini tentunya memiliki tekanan akademik dan sosial yang lebih besar. Selain itu, Gustianda et al. (2024) menyatakan mahasiswa kedokteran yang ada di Universitas Andalas memiliki tingkat kecanduan terhadap media sosial mencapai 24,8%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan di Universitas Andalas Padang memiliki tingkat penggunaan internet dan media sosial yang tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan berupa wawancara yang peneliti lakukan terhadap 15 mahasiswa di fakultas Keperawatan Universitas Andalas menunjukkan bahwa 13 dari 15 mahasiswa melakukan *social comparison* dengan konten yang mereka lihat di media sosial. Konten yang sering menjadi pemicu *social comparison* antara lain : 3 mahasiswa melakukan *social comparison* dengan konten prestasi dan harta, 2 mahasiswa melakukan *social comparison* dengan konten pencapaian teman sebaya, 4 mahasiswa melakukan *social comparison* dengan konten penampilan fisik, dan 4 mahasiswa lainnya melakukan *social comparison* dengan konten “*Daily of My Life*”. Dari 13 mahasiswa tersebut, 9 mahasiswa menyatakan bahwa mereka cenderung merasakan kecemasan sosial yang dipengaruhi *social comparison* di media sosial. Mereka merasa cemas kehidupan pribadinya dilihat orang lain, sehingga takut untuk memposting sesuatu di media sosial dan mendapat penilaian negatif dari orang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merasa penting untuk mengetahui tingkat perbandingan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial untuk meminimalkan kecemasan sosial. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.

B. Rumusan Masalah

Penggunaan media sosial pada mahasiswa dapat memicu kecemasan sosial. Hal ini dipengaruhi oleh perbandingan sosial atau *social comparison* yang dilakukan mahasiswa di media sosial. Oleh karena itu, dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu “Hubungan *Social Comparison* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, angkatan, fakultas, aplikasi media sosial yang digunakan, dan durasi penggunaan media sosial.

- b. Diketuainya rerata skor *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.
- c. Diketuainya rerata skor kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.
- d. Diketuainya hubungan, arah, dan kekuatan hubungan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan kemampuan dalam melaksanakan penelitian serta meningkatkan informasi tentang hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial.

2. Bagi Mahasiswa

Memberikan pengetahuan tentang hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial agar mahasiswa mampu mengatasi kecemasan sosial yang timbul akibat *social comparison* di media sosial.

3. Bagi Universitas

Menjadi masukan bagi layanan kemahasiswaan untuk merancang intervensi dalam mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa.



