

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era modern yang didorong oleh pesatnya perkembangan teknologi, interaksi antar individu menjadi semakin mudah. Menurut kominfo teknologi informasi memiliki dampak signifikan pada cara masyarakat berkomunikasi, berbagi informasi, dan berinteraksi. (Devega, 2017). Salah satunya yaitu dengan maraknya penggunaan media sosial. Dengan adanya media sosial, interaksi sosial telah mengalami transformasi, dari interaksi tatap muka menjadi interaksi online. (Alfath, 2020). Media sosial juga sangat digemari di Indonesia karena digunakan untuk menghabiskan waktu luang, berkomunikasi dengan teman, mengikuti tren, membagikan kehidupan sehari-hari, dan keperluan lainnya (Riyanto, 2024). Hal ini juga di buktikan dengan adanya peningkatan penggunaan media sosial di indonesia pada tahun 2021 dengan jumlah mencapai 132,44 juta pengguna, pada tahun 2022 berjumlah 159,94 juta pengguna, pada tahun 2023 sebesar 195,32 pengguna dan meningkat menjadi 213,59 juta pada tahun 2024 (Degenhard, 2024).

Salah satu platform media sosial yang saat ini banyak digemari adalah instagram. Hal ini dibuktikan bahwa Instagram menempati posisi pertama sebagai platform media sosial yang paling banyak diakses di Indonesia, dengan 84,20% penduduk menggunakan platform ini, di susul oleh facebook, Tiktok, Twitter (Theglobalstatistics, 2024). Instagram

menawarkan fitur yang lebih beragam seperti profil, bio, unggah foto dan video, Instagram Stories, highlight, Reels, dan masih banyak lagi (Antasari & Pratiwi, 2022). Menurut Dixon (2024) Kelompok usia yang paling aktif menggunakan Instagram di Indonesia adalah 18-24 tahun, mencapai 31,6%. Usia ini juga termasuk dalam rentang usia mahasiswa, Mahasiswa umumnya berada dalam rentang usia 18-25 tahun untuk strata 1 (Hulukati & Djibrani, 2018). Menurut teori perkembangan, usia ini masuk dalam masa remaja akhir dan dewasa awal (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Kedua masa ini adalah masa yang bermasalah pada penyesuaian diri (Hurlock, 1980). Menurut Hurlock (1980) untuk mencapai penyesuaian dari pola sosialisasi dewasa remaja harus membuat penyesuaian baru seperti penyesuaian dengan kelompok sebaya, nilai-nilai baru persahabatan, dan perubahan perilaku sosial. Masalah –masalah yang terjadi pada masa dewasa awal akan semakin rumit karena pada dewasa awal tidak memiliki persiapan untuk jenis-jenis masalah.

Mahasiswa sering dianggap sebagai agen perubahan karena kemampuan mereka dalam berpikir kritis, inovatif, dan dapat menyesuaikan diri dengan cepat. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa didorong untuk mengemukakan pendapat, menganalisis informasi secara mendalam, dan memecahkan masalah dengan cara yang tidak konvensional. (Jannah & Sullianti, 2021). Kemampuan berpikir kritis ini memungkinkan mereka untuk menilai situasi secara objektif dan mencari solusi yang paling efektif untuk berbagai masalah sosial dan ekonomi (Devina, 2022). Peran ini

semakin diperkuat dengan adanya media sosial. Melalui platform-platform daring seperti media sosial, mahasiswa dapat menyebarkan informasi, membangkitkan kesadaran, dan menggalang dukungan untuk berbagai isu penting (kompasiana, 2023).

Selain itu, media sosial dimanfaatkan oleh sebagian mahasiswa untuk eksistensi (Basharah, 2016). Banyak konten kreator dari mahasiswa yang memberikan informasi terkait studi yang sedang ia jalankan, edukasi pendidikan, gaya hidup, dan pencapaian (Shofa, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kertamukti dkk (2019), pengguna Instagram tak hanya ingin berbagi, tapi juga memiliki keinginan untuk membangun persona di platform tersebut. Instagram juga dimanfaatkan banyak orang untuk mempresentasikan diri mereka (Setiawan & Audie, 2020).

Media sosial tidak hanya memiliki sisi positif, melainkan mempunyai sisi negatif. Kehidupan yang ditampilkan di media sosial sering kali membuat orang membandingkan diri mereka dengan orang lain (kayala dkk, 2023). Ketika pengguna melihat foto atau status teman yang menunjukkan kesuksesan atau kebahagiaan, mereka cenderung membandingkan hidup mereka sendiri dengan yang dilihat di sosial media. (Kementrian Kesehatan, 2022; Fikroti, 2024). Hal ini mungkin terjadi pada sebagian mahasiswa. Ketika mahasiswa membandingkan diri mereka dengan teman sebayanya melalui media sosial (Warrender & Milne, 2020). ini dapat mempengaruhi harga diri dan kesejahteraan mental mereka. Perbandingan sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan

inferioritas atau superioritas yang tidak sehat, mengganggu fokus akademis dan keseimbangan emosional (Moningka & Permatasari, 2020). Dampak negatif lainnya termasuk kecemasan sosial dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar yang sering kali tidak realistis (Newsportacademy, 2023). Mahasiswa mungkin merasa tertekan untuk mencapai kesuksesan yang sama seperti yang ditampilkan oleh teman-temannya di media sosial (Ahmad dkk, 2023).

Hal ini pun sama seperti survey awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 14 mahasiswa di kota Bandung, menghasilkan 11 dari 14 mahasiswa menyatakan bahwa mereka cenderung mengalami perasaan negatif ketika bermain media sosial. 5 dari 14 individu ini mengalami perasaan negatif terkait penampilan fisik akibat penggunaan media sosial diantaranya merasa tidak percaya diri dan iri saat melihat orang lain dengan penampilan fisik sempurna, merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya dan enggan membuka akun Instagram utamanya setelah membandingkan dirinya dengan perempuan bertubuh lebih kecil, sering merasa kurang bersyukur dan emosional ketika melihat orang lain yang dianggap lebih cantik dan beruntung, merasa jauh dari standar kecantikan yang ada di media sosial dan sering membandingkan diri secara negatif, dan merasa tidak percaya diri dan khawatir saat ingin memposting sesuatu setelah melihat orang lain yang tampak lebih baik. Semua kasus ini menunjukkan dampak negatif media sosial terhadap persepsi diri dan perasaan rendah diri terkait penampilan fisik.

6 dari 14 individu ini mengalami perasaan negatif terkait pencapaian diantaranya merasa rendah diri ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial, merasa insecure saat membandingkan pencapaian karir dan penampilan dengan orang lain, mengalami ketidakpercayaan diri dan rasa tertinggal saat melihat pencapaian orang seusia di media sosial, yang berdampak pada penurunan produktivitasnya, merasakan insecure ketika melihat pencapaian orang lain di Instagram, meskipun dampak negatifnya masih tergolong ringan, merasa rendah diri saat melihat kesuksesan orang seusianya di media sosial, merasa insecure atas pencapaian dan kebahagiaan orang lain hingga mempertanyakan apakah hal tersebut dari dukungan orang tua.

3 dari 14 individu ini mengalami perasaan negatif terkait pencapaian lainnya namun memotivasi individu tersebut diantaranya merasa insecure saat melihat orang-orang yang "*flexing*" di media sosial, tetapi hal ini juga memotivasi dia untuk menjadi lebih baik, merasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan orang yang sudah menikah dan sukses, yang berdampak pada kondisi mentalnya, merasakan rendah diri saat melihat prestasi orang lain di media sosial, tetapi tidak sampai menghambat kemajuannya, merasa sedih dan rendah diri saat melihat kesuksesan orang lain di Instagram, namun ia mampu mengatasi perasaan tersebut dengan cara tertentu.

Ini mencerminkan fenomena *inferiority feeling* seperti yang dijelaskan dalam teori psikologi alfred adler, di mana individu cenderung merasa tidak

sepadan atau lebih rendah daripada orang lain (Adler & Wolfe, 1927). Selain itu, perasaan inferioritas bisa mempengaruhi persepsi diri seseorang terhadap prestasi mereka sendiri dan memicu kompetisi yang tidak sehat dengan orang lain (uniyal dkk, 2023). Sejalan dengan penelitian alam dan kabir (2015) menemukan bahwa ternyata lingkungan pendidikan merupakan salah satu faktor penyebab yang paling umum dari inferiority complex mahasiswa. Inferioritas yang meningkat perasaan diusulkan sebagai penyebab individu menjadi lebih mungkin mengalami kesulitan dalam hubungan sosial dan interpersonalnya (Adler, 1982, 1996; & Cimsir, 2019). Konsekuensinya, individu dengan tingkat perasaan rendah diri yang tinggi menjadi lebih mungkin untuk menderita dari hasil psikologis negatif, seperti depresi, hubungan antar pribadi yang buruk dan kepuasan hidup yang rendah (Dreikurs, 1953 ; cahyaningtyas dkk, 2020).

Individu dalam perasaan rendah diri akan mendorongnya untuk berusaha menutup kekurangannya atau mencapai kompensasi, kalau usaha ini gagal maka perasaan inferior akan lebih mendalam, usaha kearah kompensasi makin mendalam dan akibatnya masalah-masalah yang dihadapi makin besar sehingga daya penyesuaian diri akan makin kecil (Suryabrata, 2016). Individu yang memiliki *inferiority feeling* dapat berdampak pada perilaku ragu-ragu, minder, tidak berdaya, dan merasa diri kurang mampu dalam akademik (Farwan, 2020). Namun hal ini juga berkaitan dengan konsep diri yang dimiliki seseorang.

Menurut Wimona & Loisa (2022) Media sosial Instagram mempengaruhi pola pikir individu lewat informasi dan konten yang dilihatnya. Dalam hal ini, pengaruh yang dibawa oleh Instagram atau media sosial dapat berupa pengaruh positif maupun negatif, tergantung dari cara individu mempersepsikan informasi yang dilihatnya dan cara pola pikir masing-masing individu. Pola pikir yang dibentuk individu nantinya akan berkaitan erat dengan persepsi individu saat memandang dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan individu akan mempertanyakan dan membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat di media sosial, sehingga individu akan menarik pendapat sendiri dalam menilai diri. Menurut Carl Rogers konsep diri menggambarkan persepsi individu tentang dirinya sendiri dan hubungannya dengan obyek atau orang lain dalam lingkungannya. Sedangkan Mead mendefinisikan konsep diri sebagai perasaan, pandangan, dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Dapat kita simpulkan bahwa konsep diri adalah cara pandang kita terhadap diri kita sendiri. Konsep diri memiliki peranan penting bagi mahasiswa (Rahmi & Yusri, 2017). Konsep diri berperan dalam pembentukan identitas dan kepercayaan diri mahasiswa (Halida, 2014). Melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, mahasiswa membentuk penilaian tentang diri mereka sendiri yang mempengaruhi perilaku dan keputusan yang mereka buat (Farwan, 2020).

Pembentukan konsep diri dapat dipengaruhi lingkungan (Superadmin, 2020). Konsep diri dibagi menjadi dua yaitu konsep diri

positif dan konsep diri negatif (Adinda, 2021). Lingkungan yang memberikan dukungan positif akan mempermudah individu untuk membentuk konsep diri positif. Sebaliknya, lingkungan yang memberikan dukungan negatif akan membentuk konsep diri negative (Gultom, 2017). Lingkungan akan menghasilkan stigma dan persepsi yang dapat mempengaruhi seseorang dalam membentuk konsep diri (Superadmin, 2020). Konsep diri yang positif ditandai dengan rasa percaya diri dalam mengatasi hambatan, merasa setara dengan orang lain, selalu optimis, toleran terhadap kegagalan, memiliki pemahaman tentang diri sendiri, siap menerima pujian dan kritikan dari orang lain serta mudah berinteraksi tanpa rasa malu. Sementara, konsep diri negatif ditandai dengan mudah pesimis, sulit menerima kegagalan, tidak puas hati, cepat kecewa, mudah tersinggung apabila dikritik dan tidak percaya diri untuk bersosialisasi (Sulaiman dkk, 2020)

Menurut Rakhmat (2007) konsep diri dibangun berdasar empat aspek, yaitu fisiologis, psikologis, psiko-sosiologis, serta psiko-spritual. Menurut Zhang & Li (2010) konsep diri pada mahasiswa berkembang dengan tingkat yang relatif stabil selama periode perguruan tinggi. Di samping itu, konsep diri pada mahasiswa perlu untuk mendapatkan bimbingan dan pengendalian (Zhang & Li, 2010). Menurut penelitian Sujipto & Hani (2020) Mahasiswa sebagai remaja masih mencari jati dirinya, ketika berinteraksi dengan orang lain seringkali mudah terpengaruh, ini bisa disebabkan oleh konsep diri yang masih berubah-ubah, salah

satunya karena pengaruh lingkungan yaitu media sosial. Menurut hasil survey awal menunjukan 3 mahasiswa dengan menggunakan media sosial secara positif karena mahasiswa tersebut memandang bahwa media sosial sebagai sumber motivasi, informasi baru, dan referensi buku. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitri (2021) menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri yang kuat dan gaya hidup yang sehat di kalangan mahasiswa. Mahasiswa dengan konsep diri yang positif cenderung lebih stabil emosinya dalam menghadapi tekanan dari media sosial dan lebih mampu mempertahankan keseimbangan dalam kehidupan akademik dan sosial mereka (Fernanda, 2024 : Sinaga & Aritonang, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Inferiority Feeling* dengan Konsep diri pada mahasiswa di Instagram”. Kajian ini dilakukan karena belum ada yang secara khusus membahas konteks penggunaan media sosial dalam hubungannya dengan perasaan inferioritas dan konsep diri mahasiswa. Selain itu, agar dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan konsep diri dan menjadikan mereka lebih mampu dan siap dalam menghadapi perubahan di dalam proses perkembangan di rentang hidup.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada era modern yang didorong oleh teknologi, media sosial telah mengubah cara masyarakat berinteraksi. Di Indonesia, platform seperti Instagram sangat populer dan banyak digunakan oleh kalangan mahasiswa

untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta membangun identitas pribadi mereka (Riyanto, 2024; Antasari & Pratiwi, 2022). Penggunaan media sosial juga memperlihatkan peningkatan yang signifikan, dari 213,26 juta pengguna pada 2021 menjadi 268,86 juta pada 2024 (Degenhard, 2024). Mahasiswa sering menggunakan Instagram untuk berbagai tujuan, termasuk eksistensi dan penyebaran informasi (Shofa, 2024; Kertamukti dkk, 2019).

Namun, media sosial juga membawa dampak negatif, terutama perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Banyak mahasiswa merasa inferior ketika melihat pencapaian teman-teman mereka di media sosial, yang dapat mengganggu harga diri dan fokus akademis mereka (Warrender & Milne, 2020; Moningga & Permatasari, 2020). Sebuah survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa negatif saat menggunakan media sosial, seperti merasa insecure dan overthinking, akibat perbandingan diri dengan orang lain (Alfath, 2020; Kementerian Kesehatan, 2022).

Konsep diri dan perasaan inferioritas memiliki hubungan yang erat. Menurut Alfred Adler, perasaan inferioritas muncul ketika individu merasa tidak sepadan dengan orang lain dan dapat mempengaruhi persepsi diri mereka (Adler & Wolfe, 1927). Carl Rogers menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang dirinya sendiri yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan (Rahmi & Yusri, 2017). Konsep diri yang positif membantu mahasiswa mengatasi tekanan dari media sosial dan menjaga keseimbangan emosional dan akademis mereka (Fernanda, 2024;

Sinaga & Aritonang, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara perasaan inferioritas dan konsep diri mahasiswa di media sosial Instagram. Maka dari itu peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat hubungan antara *Inferiority Feeling* dan konsep diri mahasiswa pada platform instagram?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *Inferiority Feeling* dan konsep diri mahasiswa pada media sosial instagram.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keilmuan psikologi khususnya terkait *Inferiority Feeling* dan konsep diri
- b. Rujukan untuk peneliti selanjutnya yang akan menggunakan variabel *Inferiority Feeling* dan konsep diri

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi responden, penelitian ini dapat membantu responden memahami bagaimana penggunaan Instagram memengaruhi konsep diri dan perasaan inferioritas. Diharapkan, responden menjadi lebih sadar dan bijaksana dalam menggunakan media sosial, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan membangun konsep diri yang lebih positif.
- b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk memahami dampak penggunaan media sosial,

khususnya Instagram, terhadap konsep diri dan perasaan inferioritas. Pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan mengelola perasaan diri.

- c. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program atau workshop yang fokus pada literasi digital dan pengembangan konsep diri yang sehat bagi mahasiswa. Program ini dapat membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka.
- d. Bagi praktisi psikologi dan konselor, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi perasaan inferioritas di kalangan pengguna media sosial.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Inferiority Feeling

2.1.1 Definisi Inferiority Feeling

Adler menyatakan bahwa *inferiority feeling* adalah rasa diri kurang atau rasa rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam penghidupan apa saja. *inferiority feeling* merupakan suatu teori dari alfred adler, seorang ilmuan sekaligus penemu dari individual psikologi berawal dari ide yang berasal dari inferior ty organ yaitu kekurangsempurnaan organ atau bagian tubuhnya pada daerah-daerah tertentu baik karena bawaan atau kelainan dalam perkembangan. Inferiority organ membutuhkan pengkompensasian melalui latihan-latihan untuk memperkuat bagian tubuh tersebut.

Disempurnakan lebih lanjut oleh adler bahwa *inferiority feeling* merupakan suatu perasaan diri kurang atau rendah diri yang ada pada setiap diri individu karena pada dasarnya manusia diciptakan atau dilahirkan dengan keadaan lemah tak berdaya. Dilanjutkan olehnya bahwa semua orang memiliki rasa rendah diri (inferior), namun tidak perlu dikhawatirkan karena *inferiority feeling* adalah kondisi umum yang dimiliki oleh setiap orang bukan sebagai tanda dari kelemahan atau pun suatu tanda abnormal, jadi *inferiority feeling* bukanlah tanda ketidak mampuan seseorang namun ini hanya suatu bentuk perasaan ketidakmampuan pada dirinya, dilanjutkan lagi oleh adler bahwa *inferiority feeling* adalah sumber dari semua kekuatan