

**PERBANDINGAN SOSIAL DAN RASA INSECURE PADA GENERASI Z: STUDI
KUALITATIF TERHADAP PENCAPAIAN TEMAN SEBAYA DI ERA DIGITAL**

Silvia Mariah Handayani¹, Sardi Pranata²

Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Medan
sardinst@unimed.ac.id

ABSTRAK

Fenomena perbandingan sosial menjadi salah satu isu yang banyak dialami oleh Generasi Z di era digital. Kemudahan akses terhadap media sosial memungkinkan individu untuk melihat berbagai pencapaian teman sebaya sehingga mendorong munculnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena perbandingan sosial pada Generasi Z terhadap pencapaian teman sebaya di era digital serta memahami dampaknya terhadap diri individu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Medan (UNIMED). Data utama diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap 6 informan yang dipilih secara purposive. Untuk memperkuat temuan penelitian, peneliti juga menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada 30 mahasiswa sebagai data pendukung melalui teknik triangulasi sumber. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang utama terjadinya perbandingan sosial pada Generasi Z. Bentuk perbandingan yang paling sering dilakukan berkaitan dengan prestasi akademik, kemampuan diri, produktivitas, kondisi finansial, dan pencapaian karier. Faktor yang mendorong munculnya rasa insecure antara lain pencapaian teman sebaya, tekanan untuk sukses di usia muda, standar keberhasilan yang berkembang di media sosial, serta ketakutan tertinggal dari lingkungan sosial. Penelitian juga menemukan bahwa perbandingan sosial memiliki dampak ganda, yaitu dapat memunculkan rasa insecure, rendah diri, dan overthinking, tetapi juga dapat menjadi sumber motivasi untuk mengembangkan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam menyikapi informasi yang diperoleh melalui media sosial menjadi faktor penting bagi Generasi Z dalam membangun kepercayaan diri dan menjaga kesehatan psikologis di era digital.

Kata Kunci: Generasi Z, perbandingan sosial, media sosial, insecure, pencapaian teman sebaya.

ABSTRACT

Social comparison has become one of the prominent issues experienced by Generation Z in the digital era. The ease of access to social media enables individuals to observe the achievements of their peers, encouraging them to compare themselves with others. This study aims to analyze the phenomenon of social comparison among Generation Z toward their peers' achievements in the digital era and to understand its impact on individuals. This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. The subjects of the study were students of the Faculty of Education, State University of Medan (UNIMED). Data were collected through in-depth interviews with six informants and questionnaires distributed to thirty respondents. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman interactive model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that social media serves as the primary space where social comparison occurs among Generation Z. The most common forms of comparison involve academic achievement, personal skills, productivity, financial conditions, and career accomplishments. Factors contributing to feelings of insecurity include peers' achievements, pressure to succeed at a young age, standards of success promoted on social media, and fear of being left behind by others. The study also reveals that social comparison has dual effects: it can lead to insecurity, low self-confidence, and overthinking, while simultaneously motivating individuals to improve themselves. These findings suggest that the ability to critically interpret information obtained from social media is essential for Generation Z in developing self-confidence and maintaining psychological well-being in the digital era.

Keywords: *Generation Z, social comparison, social media, insecurity, peer achievement.*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya bagi Generasi Z. Generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan internet dan media sosial ini menjadikan teknologi digital sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan

hiburan, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk memperoleh informasi, membangun identitas diri, serta menampilkan berbagai bentuk pencapaian dan pengalaman hidup kepada publik. Kondisi tersebut menjadikan Generasi Z sebagai kelompok yang memiliki tingkat interaksi digital yang tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Prensky, 2001).

Di Indonesia, penggunaan

media sosial terus mengalami peningkatan. Laporan We Are Social menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai sekitar 143 juta pengguna pada awal tahun 2025, meningkat sekitar 2,9% dibandingkan tahun sebelumnya. Sebagian besar pengguna memanfaatkan media sosial untuk berkomunikasi, mencari informasi, memperoleh inspirasi, dan mengikuti berbagai isu yang sedang berkembang. Selain itu, survei Jakpat pada akhir tahun 2025 menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat dekat dengan kehidupan Generasi Z Indonesia, dengan 83% Generasi Z menggunakan Instagram dan sebagian besar juga aktif menggunakan TikTok serta YouTube.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, muncul berbagai fenomena sosial yang memengaruhi kehidupan Generasi Z. Salah satu fenomena yang banyak ditemukan adalah kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama dengan teman sebaya yang dianggap memiliki pencapaian lebih baik. Melalui platform seperti Instagram dan TikTok, individu dapat dengan mudah melihat berbagai unggahan mengenai prestasi akademik,

keberhasilan finansial, produktivitas, gaya hidup, maupun pencapaian pribadi orang lain. Paparan terhadap berbagai konten tersebut sering kali menjadi dasar bagi individu untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri.

Penelitian Maharani dan Merida (2025) menemukan bahwa penggunaan Instagram berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *social comparison* yang kemudian berhubungan dengan munculnya *quarter life crisis* pada Generasi Z pengguna Instagram. Semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan terhadap pencapaian hidupnya. Selain itu, penelitian Amalia (2025) menunjukkan bahwa TikTok menjadi ruang yang mendorong munculnya perilaku perbandingan sosial pada Generasi Z karena pengguna secara terus-menerus terpapar informasi mengenai kehidupan dan pencapaian orang lain. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi dan Rina (2025) juga menemukan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh terhadap *social comparison*, yang selanjutnya memengaruhi tingkat *self-esteem* Generasi Z. Temuan-temuan tersebut

menunjukkan bahwa TikTok dan Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga menjadi ruang yang memperkuat proses evaluasi diri melalui perbandingan sosial..

Fenomena perbandingan sosial pada Generasi Z semakin terlihat ketika media sosial dipenuhi oleh narasi kesuksesan di usia muda. Konten-konten yang menampilkan individu dengan pencapaian tertentu, seperti telah memiliki usaha sendiri, memperoleh penghasilan tinggi, meraih prestasi akademik, atau mencapai kemandirian finansial pada usia muda, secara tidak langsung membentuk standar kesuksesan baru di kalangan anak muda. Akibatnya, tidak sedikit Generasi Z yang merasa tertinggal, kurang produktif, atau bahkan gagal ketika membandingkan kondisi dirinya dengan pencapaian orang lain yang dilihat di media sosial.

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Leon Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan keberhasilan dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang

lain. Menurut Festinger (1954), ketika individu tidak memiliki standar objektif untuk menilai dirinya, maka ia akan menggunakan orang lain sebagai bahan pembandingan. Dalam konteks media sosial, proses perbandingan tersebut menjadi lebih mudah terjadi karena individu dapat mengakses informasi mengenai kehidupan dan pencapaian orang lain secara terus-menerus.

Perbandingan sosial yang dilakukan secara berulang dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya adalah munculnya rasa *insecure*. Rasa insecure merupakan kondisi ketika individu merasa kurang percaya diri, merasa tidak cukup baik, atau merasa tertinggal dibandingkan orang lain. Pada Generasi Z, perasaan tersebut sering muncul ketika melihat pencapaian teman sebaya yang dianggap lebih sukses dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Twenge (2018), tingginya penggunaan media sosial pada generasi muda berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, tekanan psikologis, serta rendahnya kepuasan terhadap diri sendiri akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.

Hasil observasi dan wawancara

yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar informan pernah mengalami perbandingan sosial terhadap pencapaian teman sebaya. Bentuk perbandingan yang muncul meliputi prestasi akademik, kemampuan diri, kondisi finansial, produktivitas, serta pencapaian karier. Beberapa informan mengaku merasa minder dan kurang percaya diri ketika melihat keberhasilan orang lain, sementara informan lainnya menjadikan pencapaian tersebut sebagai motivasi untuk berkembang. Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena perbandingan sosial merupakan realitas yang dekat dengan kehidupan Generasi Z saat ini.

Selain hasil wawancara, data kuesioner yang disebarakan kepada responden Generasi Z juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah membandingkan dirinya dengan teman sebaya setelah melihat media sosial. Responden mengungkapkan bahwa faktor yang paling sering memicu rasa insecure adalah pencapaian teman sebaya, tekanan untuk sukses di usia muda, serta standar kehidupan yang tinggi yang ditampilkan di media sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa media sosial berperan sebagai

ruang yang memperkuat proses perbandingan sosial pada Generasi Z.

Penelitian mengenai fenomena perbandingan sosial pada Generasi Z menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana generasi muda memaknai pencapaian orang lain di era digital. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang menyebabkan munculnya rasa insecure serta dampak yang ditimbulkan terhadap kehidupan Generasi Z. Dengan memahami fenomena tersebut, diharapkan masyarakat, pendidik, maupun Generasi Z sendiri dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan membangun persepsi yang lebih sehat mengenai keberhasilan serta pencapaian hidup.

Meskipun penelitian mengenai social comparison pada Generasi Z telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada hubungan antar variabel psikologis. Penelitian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif Generasi Z dalam memaknai pencapaian teman sebaya di media sosial masih relatif terbatas. Oleh

karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman Generasi Z dalam menghadapi fenomena perbandingan sosial di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena perbandingan sosial pada Generasi Z terhadap pencapaian teman sebaya di era digital serta memahami bagaimana proses tersebut memengaruhi cara Generasi Z memandang dirinya sendiri. Dengan menggunakan perspektif *Social Comparison Theory* dari Leon Festinger, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai fenomena perbandingan sosial yang berkembang di kalangan Generasi Z saat ini.

TINJAUAN PUSTAKA

Generasi Z dan Era Digital

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital dan internet yang pesat sehingga sering disebut sebagai *digital natives* (Prensky, 2001). Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z menjadikan media digital dan media sosial sebagai bagian

integral dari kehidupan sehari-hari, mulai dari aktivitas komunikasi, pembelajaran, hiburan, hingga pembentukan identitas diri. Menurut Stillman dan Stillman (2017), Generasi Z memiliki karakteristik yang sangat dekat dengan teknologi, terbiasa memperoleh informasi secara cepat, serta aktif membangun relasi sosial melalui platform digital. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan Generasi Z tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga secara terus-menerus terpapar berbagai representasi kehidupan orang lain yang ditampilkan di ruang digital.

Dalam konteks tersebut, media sosial menjadi lingkungan sosial baru yang memungkinkan individu mengamati, mengevaluasi, dan membandingkan dirinya dengan orang lain secara lebih intens dibandingkan interaksi tatap muka. Berbagai platform seperti Instagram dan TikTok dipenuhi oleh konten yang menampilkan pencapaian akademik, keberhasilan finansial, produktivitas, gaya hidup, maupun pengalaman pribadi yang sering kali disajikan dalam bentuk yang ideal. Kondisi ini menciptakan peluang yang besar bagi munculnya proses *social comparison* atau perbandingan sosial.

Dikomentari [AS2]: Ini saya tambahkan

Menurut Festinger (1954), individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan dan keberhasilannya. Oleh karena itu, karakteristik Generasi Z yang sangat dekat dengan media sosial menjadikan mereka lebih rentan melakukan perbandingan sosial terhadap teman sebaya, terutama ketika dihadapkan pada berbagai standar keberhasilan yang terus ditampilkan di ruang digital. Dengan demikian, hubungan antara Generasi Z, media sosial, dan perbandingan sosial dapat dipahami sebagai suatu proses yang saling berkaitan, di mana media sosial berperan sebagai ruang yang memperkuat kecenderungan Generasi Z untuk mengevaluasi dirinya melalui pencapaian orang lain.

Media sosial saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk menampilkan keberhasilan, prestasi, dan gaya hidup. Kondisi tersebut memungkinkan individu untuk terus-menerus mengamati kehidupan orang lain dan membandingkannya dengan kondisi dirinya sendiri. Oleh karena itu, media sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya fenomena perbandingan sosial pada Generasi Z.

Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Fenomena perbandingan sosial dijelaskan melalui *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Leon Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan keberhasilannya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Ketika tidak terdapat standar objektif untuk menilai diri sendiri, individu cenderung menggunakan orang lain sebagai sumber pembandingan.

Festinger (1954) menjelaskan bahwa proses perbandingan sosial merupakan bagian dari kebutuhan manusia untuk memahami posisi dirinya dalam lingkungan sosial. Dalam praktiknya, individu sering melakukan perbandingan terhadap orang yang dianggap memiliki karakteristik atau kondisi yang relatif sama. Pada kalangan mahasiswa, perbandingan sosial umumnya dilakukan terhadap teman sebaya yang memiliki usia, latar belakang pendidikan, atau lingkungan sosial yang serupa.

Wills (1981) membedakan perbandingan sosial menjadi dua bentuk, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward*

comparison terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih berhasil atau lebih unggul, sedangkan *downward comparison* terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap memiliki kondisi yang lebih rendah. Dalam konteks media sosial, *upward comparison* lebih sering terjadi karena individu lebih banyak melihat berbagai pencapaian dan keberhasilan yang ditampilkan oleh pengguna lain.

Media Sosial dan Rasa Insecure

Media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk mengakses informasi mengenai kehidupan orang lain secara cepat dan berkelanjutan. Menurut Kaplan dan Haenlein (2010), media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan dan berbagi berbagai bentuk konten secara interaktif. Melalui media sosial, individu dapat menampilkan berbagai pencapaian pribadi yang kemudian dapat dilihat oleh pengguna lain.

Paparan terhadap berbagai konten mengenai keberhasilan dan pencapaian teman sebaya dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri. Twenge (2018)

menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada generasi muda berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, tekanan psikologis, dan rendahnya kepuasan terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut muncul karena individu cenderung membandingkan kehidupannya dengan gambaran ideal yang ditampilkan di media sosial.

Salah satu dampak yang sering muncul dari proses perbandingan sosial adalah rasa *insecure*. Rasa *insecure* dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu merasa kurang percaya diri, merasa tidak cukup baik, atau merasa tertinggal dibandingkan orang lain. Dalam kehidupan Generasi Z, perasaan ini sering muncul ketika melihat teman sebaya yang dianggap memiliki pencapaian akademik, finansial, atau karier yang lebih baik. Akibatnya, individu dapat mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, *overthinking*, dan menurunnya kepercayaan diri.

Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai perbandingan sosial pada Generasi Z telah banyak dilakukan. Maharani dan Merida (2025) menemukan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan dengan munculnya *quarter life crisis* pada Generasi Z pengguna

media sosial. Individu yang lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung mengalami kecemasan terhadap pencapaian hidup dan masa depannya.

Penelitian Tenggara dan Idulfilastri (2024) menunjukkan bahwa perbandingan sosial berpengaruh terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Generasi Z. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan individu terhadap kehidupannya.

Selain itu, penelitian Fitriani, Matulessy, dan Pratitis (2025) menemukan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan penampilan sosial pada Generasi Z pengguna media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dapat memengaruhi kondisi psikologis individu.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa media sosial dan perbandingan sosial memiliki hubungan yang erat dengan kondisi psikologis Generasi Z. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan

menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam memaknai fenomena perbandingan sosial terhadap pencapaian teman sebaya di era digital.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, pandangan, dan makna yang diberikan oleh Generasi Z terhadap fenomena perbandingan sosial yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali bagaimana mahasiswa memaknai pencapaian teman sebaya dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri di era digital.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Medan (UNIMED) yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan aktif menggunakan media sosial. Informan penelitian berjumlah 6 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive*

sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa berusia 18–22 tahun, berada pada semester II hingga VI, aktif menggunakan media sosial seperti Instagram dan TikTok dengan intensitas penggunaan minimal 3 jam per hari, serta pernah mengalami atau menyadari adanya kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian teman sebaya. Pemilihan informan dilakukan karena mereka dianggap mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam mengenai fenomena perbandingan sosial yang menjadi fokus penelitian. Selain wawancara mendalam, peneliti juga menyebarkan kuesioner kepada 30 mahasiswa FIP UNIMED sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara melalui triangulasi sumber.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif dari Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara dan hasil kuesioner. Melalui proses tersebut, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena perbandingan

sosial pada Generasi Z terhadap pencapaian teman sebaya di era digital.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena perbandingan sosial pada Generasi Z terhadap pencapaian teman sebaya di era digital. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Medan (UNIMED) yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 6 informan serta penyebaran kuesioner kepada 30 responden.

Informan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Seluruh informan merupakan pengguna aktif media sosial dan pernah mengalami fenomena perbandingan sosial terhadap pencapaian teman sebaya.

Selain wawancara, penelitian juga melibatkan 30 responden melalui penyebaran kuesioner. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas responden

berada pada rentang usia 18–21 tahun dan aktif menggunakan media sosial setiap hari. Sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari, bahkan beberapa di antaranya menggunakan media sosial lebih dari enam jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa FIP UNIMED.

Media Sosial sebagai Ruang Terjadinya Perbandingan Sosial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan menggunakan media sosial sebagai sarana memperoleh informasi, hiburan, dan mengikuti perkembangan lingkungan sosial. Platform yang paling sering digunakan adalah Instagram dan TikTok. Informan mengungkapkan bahwa media sosial sering menampilkan berbagai pencapaian teman sebaya sehingga membuat mereka secara tidak sadar melakukan perbandingan terhadap kondisi diri sendiri

Salah satu informan menyatakan:

"Kalau buka Instagram atau TikTok sering lihat teman seumuran sudah ikut banyak kegiatan, dapat prestasi, bahkan ada yang sudah

punya penghasilan sendiri. Kadang tanpa sadar jadi membandingkan diri sendiri dan merasa belum sampai di tahap itu." (Informan 2).

Senada dengan hal tersebut, informan lain mengungkapkan:

"Media sosial membuat saya tahu pencapaian orang lain lebih cepat. Kadang saya jadi berpikir kenapa mereka sudah sejauh itu sedangkan saya masih biasa-biasa saja." (Informan 5).

Temuan wawancara diperkuat oleh hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku pernah membandingkan dirinya dengan orang lain setelah melihat media sosial. Responden juga menyatakan bahwa media sosial memengaruhi cara mereka menilai keberhasilan dan perkembangan diri.

Bentuk Perbandingan Sosial yang Dialami Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, bentuk perbandingan sosial yang paling sering dialami mahasiswa meliputi:

1. Prestasi akademik.
2. Kemampuan atau keterampilan tertentu.
3. Produktivitas dalam kegiatan organisasi.
4. Pencapaian finansial.
5. Karier dan pengalaman kerja.

6. Gaya hidup.

Beberapa informan mengaku sering membandingkan nilai akademik, kemampuan berbicara di depan umum, pengalaman organisasi, maupun pencapaian teman yang telah memiliki penghasilan sendiri. Hasil kuesioner menunjukkan pola yang serupa. Sebagian besar responden memilih prestasi akademik, kemampuan diri (*skill*), produktivitas, dan kondisi finansial sebagai aspek yang paling sering dibandingkan dengan teman sebaya.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membandingkan aspek materi, tetapi juga pencapaian yang berkaitan dengan pengembangan diri dan masa depan.

Faktor Penyebab Munculnya Rasa Insecure

Berdasarkan hasil wawancara, rasa insecure yang dialami mahasiswa muncul karena beberapa faktor, yaitu:

1. Melihat pencapaian teman sebaya yang dianggap lebih baik.
2. Tekanan untuk sukses di usia muda.
3. Standar keberhasilan yang berkembang di media sosial.
4. Kekhawatiran tertinggal

dibandingkan teman seangkatan.

5. Harapan keluarga dan lingkungan sosial.

Salah satu informan mengungkapkan: *"Yang paling bikin saya insecure itu ketika melihat teman yang usianya sama tapi sudah punya banyak pengalaman dan prestasi. Rasanya seperti saya tertinggal."* (Informan 1)

Informan lain juga menyatakan: *"Kadang yang membuat tertekan bukan karena teman itu sengaja pamer, tetapi karena saya sendiri merasa belum mencapai apa yang mereka capai."* (Informan 4)

Data kuesioner juga menunjukkan bahwa faktor yang paling banyak dipilih responden sebagai penyebab rasa insecure adalah pencapaian teman sebaya, tekanan untuk sukses di usia muda, kebiasaan membandingkan diri, dan standar hidup yang tinggi yang ditampilkan di media sosial.

Dampak Perbandingan Sosial terhadap Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial menghasilkan dampak yang beragam. Dampak negatif yang ditemukan antara

lain:

- Munculnya rasa insecure.
- Menurunnya kepercayaan diri.
- Merasa tertinggal dari teman sebaya.
- Overthinking mengenai masa depan.
- Tekanan untuk segera mencapai kesuksesan.

Namun demikian, penelitian juga menemukan dampak positif dari perbandingan sosial. Mengenai dampak yang dirasakan, seorang informan menjelaskan: *"Setelah melihat pencapaian teman-teman, saya sering overthinking tentang masa depan dan merasa harus segera berhasil juga."* (Informan 3)

Namun terdapat pula dampak positif sebagaimana diungkapkan oleh informan lain: *"Walaupun kadang minder, saya mencoba menjadikan pencapaian mereka sebagai motivasi supaya saya lebih semangat mengembangkan diri."* (Informan 6)

Temuan kuesioner menunjukkan bahwa sebagian responden merasa termotivasi ketika melihat pencapaian orang lain, tetapi pada saat yang sama juga mengalami rasa minder dan takut tertinggal. Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat menghasilkan respons

yang berbeda pada setiap individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering membandingkan prestasi akademiknya dengan teman sebaya.

"Saya sering membandingkan IPK saya dengan teman-teman satu angkatan." (Informan 2)

"Kalau lihat teman dapat banyak prestasi akademik, saya merasa harus lebih banyak berusaha." (Informan 5)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pencapaian akademik menjadi salah satu aspek utama yang digunakan mahasiswa sebagai dasar evaluasi diri.

Pembahasan

Perbandingan Sosial sebagai Fenomena yang Dekat dengan Kehidupan Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena perbandingan sosial merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Baik hasil wawancara maupun kuesioner memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah membandingkan dirinya dengan teman sebaya, terutama setelah melihat berbagai pencapaian yang ditampilkan melalui media sosial.

Temuan ini sejalan dengan *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Leon Festinger (1954). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mengevaluasi dirinya sendiri dengan cara membandingkan kemampuan dan pencapaiannya dengan orang lain. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa menggunakan pencapaian teman sebaya sebagai acuan dalam menilai perkembangan dirinya.

Media Sosial Memperkuat Proses Perbandingan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan penting dalam memperkuat proses perbandingan sosial pada Generasi Z. Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat mahasiswa terus-menerus terpapar berbagai informasi mengenai kehidupan dan pencapaian orang lain.

Mahasiswa tidak hanya melihat keberhasilan akademik, tetapi juga pencapaian finansial, pengalaman organisasi, kemampuan tertentu, dan gaya hidup teman sebaya. Kondisi ini menyebabkan individu lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain dibandingkan generasi sebelumnya yang tidak hidup dalam

lingkungan digital yang sangat terbuka.

Temuan ini mendukung pendapat Twenge (2018) yang menyatakan bahwa tingginya penggunaan media sosial pada generasi muda dapat meningkatkan kecenderungan melakukan evaluasi diri berdasarkan kehidupan orang lain yang dilihat secara daring.

Standar Kesuksesan Usia Muda sebagai Sumber Tekanan Sosial

Penelitian ini menemukan bahwa salah satu faktor utama yang memicu rasa insecure adalah munculnya standar kesuksesan usia muda yang berkembang melalui media sosial. Banyak mahasiswa merasa bahwa pada usia tertentu seseorang seharusnya sudah memiliki prestasi akademik tinggi, pengalaman organisasi yang baik, pekerjaan, maupun penghasilan sendiri.

Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan standar sosial mengenai keberhasilan hidup. Ketika mahasiswa merasa dirinya belum mencapai standar tersebut, muncul perasaan tertinggal dan tidak cukup berhasil dibandingkan teman sebayanya.

Dampak Ganda Perbandingan Sosial

pada Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki dampak ganda. Di satu sisi, perbandingan sosial dapat memunculkan rasa *insecure*, menurunkan kepercayaan diri, dan menyebabkan kecemasan terhadap masa depan. Namun di sisi lain, perbandingan sosial juga dapat menjadi sumber motivasi untuk berkembang dan meningkatkan kualitas diri.

Perbedaan respons tersebut dipengaruhi oleh cara individu memaknai pencapaian orang lain. Mahasiswa yang mampu melihat pencapaian orang lain sebagai inspirasi cenderung memperoleh dampak positif. Sebaliknya, mahasiswa yang memandang pencapaian tersebut sebagai ancaman terhadap nilai dirinya cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena perbandingan sosial pada mahasiswa FIP UNIMED merupakan realitas yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan Generasi Z di era digital. Media sosial menjadi ruang utama yang mempertemukan individu dengan berbagai standar keberhasilan,

sehingga kemampuan untuk mengelola perbandingan sosial menjadi penting agar Generasi Z dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena perbandingan sosial merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan sebagai bagian dari Generasi Z. Tingginya penggunaan media sosial membuat mahasiswa lebih sering terpapar berbagai informasi mengenai pencapaian teman sebaya, baik dalam bidang akademik, kemampuan diri, produktivitas, maupun kondisi finansial. Paparan tersebut mendorong munculnya proses perbandingan sosial yang menyebabkan sebagian mahasiswa merasa tertinggal, kurang percaya diri, dan mengalami rasa *insecure*. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa perbandingan sosial tidak selalu berdampak negatif. Bagi sebagian mahasiswa, pencapaian orang lain justru menjadi sumber motivasi untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki.

Temuan penelitian ini memiliki

implikasi praktis bagi berbagai pihak. Dalam bidang pendidikan, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program pembinaan mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental dan kepercayaan diri mahasiswa. Dalam bidang konseling mahasiswa, temuan ini menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang membantu mahasiswa mengelola perasaan insecure, tekanan sosial, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, dalam konteks literasi digital, penelitian ini menegaskan perlunya edukasi mengenai penggunaan media sosial secara kritis dan bijak agar Generasi Z mampu memahami bahwa konten yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan realitas secara utuh. Dengan demikian, Generasi Z diharapkan mampu memanfaatkan media sosial sebagai sarana pengembangan diri tanpa terjebak dalam perbandingan sosial yang berlebihan.

SARAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan

yang relatif sedikit dan ruang lingkup penelitian yang hanya dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih luas serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena social comparison pada Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiat, A. (2025). *Pengguna media sosial di Indonesia bertambah awal 2025*. Databoks Katadata.
- Amalia, D. (2025). Pengaruh gender terhadap perbandingan sosial pada Generasi Z pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 8(1), 45–56.
- Dewi, A. A. A. M., & Rina, N. (2025). *Pengaruh penggunaan TikTok terhadap self-esteem dengan social comparison sebagai variabel mediasi pada Generasi Z di Kota Denpasar*. Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fiske, S. T. (2010). *Social beings: Core*

Dikomentari [AS3]: Ini saya tambahkan

- motives in social psychology* (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Fitriani, R., Matulessy, A., & Pratitis, N. T. (2025). Hubungan social comparison dengan kecemasan penampilan sosial pada Generasi Z pengguna media sosial. *Global Research and Innovation Journal*, 2(1), 23–35.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Maharani, N., & Merida, S. C. (2025). Social comparison dan quarter life crisis pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(1), 1–12.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Novalia, R., Setiawan, A., & Ilhami, M. (2025). Pengaruh media sosial terhadap kecenderungan social comparison pada Generasi Z. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 3(1), 15–27.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Ridwan, A. (2026). *Daftar media sosial yang dipakai Gen Z Indonesia per akhir 2025*. Databoks Katadata.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*. New York: HarperBusiness.
- Tenggara, R., & Idulfilastri, R. M. (2024). Hubungan social comparison dengan quarter life crisis pada mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 11234–11242.
- Twenge, J. M. (2018). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271.